

# ZDROWE ZAMIENNIKI

PROJEKT  
**ZDROWIE** | POLSKIE CENTRA  
DIETETYCZNE

## Odchudzone potrawy świąteczne

Potrawy świąteczne z natury rzeczy są dość ciężkie, jednak można znaleźć wiele zdrowszych zamienników, receptur, nie ingerując w charakter samego dania. Sprawdź nasze propozycje na potrawy w wersji light!

Tradycyjna potrawa	Wartość energetyczna (1 porcja) ↓	Zdrowsza wersja	Wartość energetyczna (1 porcja) ↓
▶ PIEROGI Z „BIAŁEJ” MAKI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI	340 kcal	▶ PIEROGI Z MAKI RAZOWEJ Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI	320 kcal
▶ SMAŻONY KARP W PANIERCE	290 kcal	▶ PIECZONY DORSZ	100 kcal
▶ SAŁATKA JARZYNOWA Z MAJONEZEM	200 kcal	▶ SAŁATKA JARZYNOWA Z MAJONEZEM Z SERKA WIEJSKIEGO	90 kcal
▶ TRADYCYJNY SERNIK	305 kcal	▶ SERNIK Z JOGURTU	150 kcal
▶ TRADYCYJNY MAKOWIEC	145 kcal	▶ MAKOWIEC Z DODATKIEM DAKTYLI	120 kcal
▶ BARSZCZ Z USZKAMI	230 kcal	▶ BARSZCZ Z USZKAMI Z MAKI RAZOWEJ	200 kcal
▶ ZUPA GRZYBOWA Z GROSZKIEM PTYSIOWYM	280 kcal	▶ ZUPA GRZYBOWA Z ŁAZANKAMI PEŁNOZIARNISTYMI	253 kcal
▶ BROWNIE	410 kcal	▶ CIASTO CZEKOLADOWE Z FASOLI	105 kcal
▶ ŚLEDŹ POD PIERZYNKĄ	380 kcal	▶ ŚLEDŹ W SOSIE JOGURTOWYM	340 kcal
▶ TRADYCYJNY PASZTET	150 kcal	▶ PASZTET Z CIECIERZYCY	100 kcal

RÓŻNICA W KALORYCZNOŚCI WSZYSTKICH TRADYCYJNYCH POTRAW VS. ODCHUDZONYCH:

**1000** KCAL

