

PIŁKARSKA KUCHNIA

DUŻA PORCJA WIEDZY I PRZEPISÓW



ROBERT LEŚNIAK
BARTOSZ RUTA



KRZYSZTOF LASKOWSKI
TOMASZ ZAWADA

SPIIS TREŚCI

Rozdział 1. Dietetyczne abecadło

<i>Dlaczego odpowiednie odżywianie jest ważne dla piłkarza?.....</i>	8
<i>5 zasad żywieniowych.....</i>	11
<i>Jakich składników odżywczych potrzebują sportowcy?.....</i>	16
<i>Jakie jedzenie powinni spożywać piłkarze?.....</i>	23
<i>Jakie pojęcia związane z dietetyką musisz znać jako piłkarz?.....</i>	27
<i>Planowanie posiłków.....</i>	33
<i>Podsumowanie</i>	38

Rozdział 2. Przy(Gotowanie) meczowe

<i>Odżywianie w dniu meczowym.....</i>	40
<i>Potrzeby żywieniowe przed meczem.....</i>	42
<i>Wymagania żywieniowe w trakcie meczu.....</i>	48
<i>Odżywianie po meczu.....</i>	52
<i>Strategie odżywiania meczowego w zależności od czasu rozgrywania spotkania.....</i>	58

Rozdział 3. Zaspokój swoje pragnienie!

<i>Funkcje nawadniania w organizmie.....</i>	61
<i>Woda czy napoje sportowe?.....</i>	62
<i>Ile wody powinien pić piłkarz?.....</i>	63
<i>Strategie nawadniania organizmu.....</i>	64
<i>Kiedy potrzebujesz czegoś więcej niż woda?.....</i>	66
<i>Nawodnienie po wysiłku.....</i>	68
<i>Przygotuj swój własny napój sportowy.....</i>	70

Rozdział 4. Suplementacja diety piłkarza

<i>Czym są suplementy diety?</i>	78
<i>Kofeina</i>	82
<i>Kreatyna</i>	85
<i>Beta - alanina</i>	89
<i>Sok z buraków</i>	91
<i>Wodorowęglan sodu</i>	94
<i>Ashwaghanda</i>	96

Rozdział 5. Śniadaniowa „11”

<i>Owsianka</i>	100
<i>Śniadaniowy super shake</i>	101
<i>Salatka z tuńczykiem</i>	102
<i>Salatka z kurczakiem</i>	103
<i>Naleśniki gryczane</i>	104
<i>Jajka na chlebie żytnim</i>	105
<i>Omlet z serem feta</i>	106
<i>Omlet ze szpinakiem</i>	107
<i>Jajka zapiekane</i>	108
<i>Muesli szwajcarskie</i>	109
<i>Kuskus na słodko</i>	110

Rozdział 6. Obiadowy Hat-Trick

<i>Domowa chińszczyzna</i>	113
<i>Surówka z ogórków</i>	114
<i>Deser lodowy z jabłkami</i>	115
<i>Curry z kurczakiem</i>	116
<i>Surówka z pora i kapusty</i>	117
<i>Czekoladowe brownie</i>	118
<i>Burgery z indyka</i>	119
<i>Surówka z cukinii</i>	120
<i>Orzechowe praliny</i>	121

<i>Ziemniaki z tuńczykiem.....</i>	122
<i>Salatka brokułowa.....</i>	123
<i>Chlebek bananowy.....</i>	124
<i>Ryba ze szparagami.....</i>	125
<i>Surówka z marchewki.....</i>	126
<i>Jabłka z kruszonką.....</i>	127
<i>Kasza z warzywami.....</i>	128
<i>Surówka z kapusty.....</i>	129
<i>Sernik truskawkowy.....</i>	130
<i>Gulasz z wołowiny.....</i>	131
<i>Salatka ze szpinakiem.....</i>	132
<i>Ciasto z żurawiną.....</i>	133
<i>Noodle z wołowiną.....</i>	134
<i>Surówka z bakaliami.....</i>	135
<i>Batoniki kokosowe.....</i>	136
<i>Ryż z fasolą.....</i>	137
<i>Surówka z oliwkami.....</i>	138
<i>Pudding czekoladowy.....</i>	139
<i>Makaron z pomidorami.....</i>	140
<i>Salatka grecka.....</i>	141
<i>Ciasto migdałowe.....</i>	142

Rozdział 7. Kolacja mistrzów

<i>Salatka z gruszką.....</i>	145
<i>Pizza z kalafiora.....</i>	146
<i>Makaron z buraczkami.....</i>	147
<i>Kasza gryczana.....</i>	148
<i>Ziemniaki z makrelą.....</i>	149
<i>Makaron z indykiem.....</i>	150
<i>Bajgle z łososiem.....</i>	151
<i>Kurczak z brokułami.....</i>	152

Rozdział 8. Przekąski na wagę złota

<i>Jogurtowe parfait.....</i>	155
<i>Guacamole na chlebie żytnim.....</i>	156
<i>Pudding malinowy.....</i>	157
<i>Smoothie żurawinowe.....</i>	158
<i>Babeczki jagodowe.....</i>	159
<i>Salatka owocowa.....</i>	160
<i>Tortilla z kurczakiem.....</i>	161
<i>Bułeczki maślane.....</i>	162
<i>Kanapki z łososiem.....</i>	163
<i>Bruschetta pomidorowa.....</i>	164



DIETETYCZNE ABECADŁO

DIETETYCZNE ABECADŁO

Dlaczego odpowiednie odżywianie jest ważne dla piłkarza?

Można powiedzieć, że zainteresowanie zawodowych piłkarzy tematyką zdrowego odżywiania ciągle rośnie. Dbłość o zdrową dietę ma największy wpływ na ich zdrowie oraz kondycję, a co za tym idzie daje im przewagę nad konkurencją. Zawodnicy indywidualni oraz całe drużyny coraz częściej poszukują świeżego, sezonowego i przygotowywanego lokalnie jedzenia, które mogliby wkomponować w swój reżim treningowy. Wiedza na temat zbilansowanego odżywiania stanowi podstawę tego, aby każdy profesjonalny atleta mógł wejść na najwyższy poziom w swoim sporcie oraz mógł cieszyć się dobrym zdrowiem.

Każdy może czerpać pożytek ze zdrowego i pełnowartościowego odżywiania. Jednak w przypadku sportowca korzyści wynikające z odpowiedniej diety nie są związane wyłącznie z dobrym stanem zdrowia. Mają one pozwolić mu cieszyć się optymalnymi wynikami w uprawianej dziedzinie. W sporcie bowiem oczekujemy, że wszystko co robi nasze ciało i umysł ma przynieść wielkie osiągnięcia sportowe w przyszłości.

Optymalne produkty żywieniowe = Optymalne wyniki sportowe

Jest zatem kilka szczególnych wymagań w przypadku planowania odpowiedniej diety, które każdy piłkarz musi uwzględnić:

- **Dostarczanie paliwa potrzebnego podczas ruchu** — szybki bieg, wysoki wyskok czy też skoordynowanie ruchów na boisku wymaga reakcji naszego organizmu na poziomie komórkowym, aby nasz ruch był „zasilany” poprzez składniki odżywcze pobierane z jedzenia. Bez tego, siła zawodnika, jego wytrzymałość, zwinność i mobilność będzie osłabiona.
- **Napędzanie mózgu** — sportowcy są podziwiani ze względu na ich zdolności fizyczne, ale rola mózgu w sporcie jest nie do przecenienia. Odpowiednie odżywianie może wspomóc pamięć, jasność umysłu, zdolność do podejmowania decyzji oraz szybkość myślenia.



- **Równowaga hormonalna** — hormony to chemiczni „postańcy”, których celem jest utrzymać organizm w stanie równowagi. Wybierając określony rodzaj jedzenia regulujemy nasz głód, metabolizm i efektywność wykorzystania składników odżywczych.

- **Wzrost i rozwój** — dzieci i młodzież często mają opinię „uodpornionych na jedzenie”. Często słyszymy ludzi mówiących „oni mogą jeść wszystko i nic im nie będzie”. Nie można się zgodzić z takim podejściem do sprawy. Lata młodzieńcze są bowiem niezwykle istotne, jeśli chodzi o dobre odżywianie. Tkanki, hormony czy kości ulegają ciągłemu rozwojowi. Dokładając do tego obciążenia związane ze sportem jasnym staje się fakt, jak istotne jest jedzenie pokarmów o odpowiedniej wartości odżywczej.
- **Trening** — od poziomu amatora do zawodowca, godziny spędzone na treningach muszą być zharmonizowane z życiem codziennym. Wybory żywieniowe pomagają wspierać zawodnika w pokonywaniu wszelkich przeszkód, które mogą się pojawić.
- **Regeneracja i odbudowa** — ciężkie treningi skutkują stanami zapalnymi i uszkodzeniami tkanek. Odpowiednia dieta, wraz z potrzebnym odpoczynkiem, pomaga w regeneracji i odbudowie organizmu i tym samym przygotowaniu do następnego treningu.
- **Przewaga konkurencyjna** — wraz z rozwojem sportu, trenerzy poszerzają swoją wiedzę, rozwijają się nowe techniki i technologie, a w związku z tym znalezienie przewagi konkurencyjnej jest coraz bardziej istotne. Dlatego też, odżywianie powinno być twoim priorytetem. Dzięki temu stawiasz się w dobrej pozycji wyjściowej do rozwinięcia pełnego potencjału.

An aerial photograph of a lush green football pitch. White lines mark the boundaries and a large number '1' is painted on the grass in the lower half. A white rectangular box is superimposed in the center of the image.

PRZY(GOTOWANIE) MECZOWE

PRZY(GOTOWANIE) MECZOWE

Odżywianie w dniu meczowym

Piłkarze podczas meczu przebiegają nawet 8 - 10 km. Wszystkie sprinty, które wykonują, jogging oraz setki zmian kierunku biegu wpływają na duże zapotrzebowanie na energię. W miarę wyczerpywania się energii wzrasta ryzyko podejmowania złych decyzji i ich wykonania (30% wszystkich bramek zdobywanych jest w ostatnich 15 minutach spotkania). Jest więc zatem niezbędne, aby temat odżywiania w dniu meczowym stał się dla ciebie priorytetem. Tylko dzięki temu będziesz w stanie utrzymać swoje wyniki sportowe na dobrym poziomie przez cały czas trwania meczu.



Potrzeby żywieniowe piłkarzy są zazwyczaj wyższe niż innych sportowców ponieważ są oni w ciągłym ruchu. Odpowiednia konsumpcja wszystkich makroskładników – węglowodanów, białka i tłuszczu – pozwoli ci utrzymać twoje osiągi sportowe. Rekomendowane jest, w dniu meczowym, aby 55-65% zapotrzebowania kalorycznego pochodziło z węglowodanów, 12-15% z białka i mniej niż 30% z tłuszczu.

Potrzeby żywieniowe przed meczem

To co jesz i kiedy jesz może zrobić wielką różnicę pod względem twoich rezultatów oraz procesu odnowy biologicznej. Na około trzy godzin przed meczem, powinieneś zjeść coś co pomoże ci:

- podtrzymać poziom energii,
- poprawić wyniki sportowe,
- nawodnić się,
- zachować ilość tkanki mięśniowej,
- przyspieszyć proces regeneracji.

W dalszej części ebooka znajdziesz kilka sposobów na to, aby zaspokoić twoje wymagania żywieniowe w dniu meczowym.

Białko przed meczem

Spożywając białko kilka godzin przed meczem:

- **Pomożesz swoim mięśniom zachować albo nawet zwiększyć rozmiar.** Jest to niezwykle ważne dla każdego kto chce poprawić swoje zdrowie, kompozycję ciała czy też wyniki sportowe.
- **Możesz zredukować markery świadczące o uszkodzeniach mięśni** (mioglobina, kinaza kreatynowa) lub przynajmniej zapobiegać pogorszeniu się ich stanu. Im mniej uszkodzeń powstanie w twoich mięśniach, tym szybsza regeneracja organizmu i lepsza adaptacja do treningu w dłuższym okresie.

A high-speed photograph of a glass of water with a lime wedge. A stream of water is falling into the glass from above, creating a large splash and many bubbles. The glass is on a reflective surface, and the background is a plain, light color.

**ZASPOKÓJ
SWOJE
PRAGNIENIE!**

ZASPOKÓJ SWOJE PRAGNIENIE!

Funkcje nawadniania w organizmie

Równie ważne jak to co jemy jest to co pijemy. Sposób naszego nawadniania dopełnia zbilansowaną dietę, której potrzebuje sportowiec. Pragnienie, które odczuwamy jest dla nas sygnałem, że potrzebujemy wody. To ona podtrzymuje nas przy życiu i pełni w naszym organizmie następujące funkcje:

- reguluje temperaturę ciała,
- wspiera pracę mięśni (skurcze, relaksacja),
- transportuje składniki odżywcze i tlen do całego organizmu,
- „smaruje” nasze stawy,
- pomaga w usuwaniu szkodliwych produktów przemiany materii.

Wszystkie główne systemy w naszym ciele zależą od wody, dlatego też bezspornym jest fakt, iż piłkarze muszą znać podstawy zarządzania nawadnianiem organizmu.

Woda czy napoje sportowe?

Często dochodzi do dyskusji, skąd powinny pochodzić płyny w diecie sportowca. My gorąco zachęcamy, abyś odstawił na półkę produkty takie jak napoje gazowane (zero kalorii również), energetyki, wody smakowe, napoje owocowe lub słodzone latte.

Napoje te są zazwyczaj naszpikowane cukrem i sztucznymi dodatkami. Napoje energetyczne zawierają duże ilości kofeiny, ziół i innych stymulantów, których długoterminowy wpływ na zdrowie ciężko pracującego zawodnika pozostaje nieznany.

Często słyszymy, że woda powinna być głównym wyborem. Co w takim razie z napojami sportowymi, które są tak mocno promowane wśród sportowców? W większości przypadków jeżeli stosujesz zbilansowaną, zdrową dietę i przykładasz uwagę do nawadniania, woda w zupełności wystarczy.

Długotrwały wysiłek (więcej niż 2 lub 3 godziny), wysokiej intensywności ćwiczenia i gorąca oraz wilgotna pogoda mogą wymagać zastosowania dodatku cukru i dodatkowych elektrolitów. W takich sytuacjach polecamy stosowanie napojów z elektrolitami zrobionych domowym sposobem.

Ile wody powinien pić piłkarz?

Nasz mechanizm pragnienia zazwyczaj działa bardzo dobrze w celu zapobiegania odwodnieniu, ale my czasami zapominamy, aby go słuchać.

Każdy zawodnik musi zwracać uwagę na sygnały dostarczane przez organizm, mówiące nam o nadchodzącym odwodnieniu. Jedną z praktycznych porad jest picie wcześniej i często. Rozpocznij swój poranek szklanką wody, a przez cały dzień miej przy sobie butelkę wody i pij regularnie.

Wypijanie 30 ml wody na kilogram masy ciała jest generalną zasadą jeśli chodzi o minimalne spożycie płynów. Więcej wody będzie potrzebne w gorącą pogodę lub podczas bardzo intensywnych sesji treningowych. Nawet niewielkie odwodnienie na poziomie 2% może negatywnie wpłynąć na twoje wyniki sportowe.

Zawartość płynów w świeżym, pełnowartościowym jedzeniu jest zazwyczaj większa niż w przypadku wysoko przetworzonych, gotowych produktów. Dzięki temu lepiej nam posłużą w aspekcie nawadniania organizmu.

The background of the image is a light-colored wooden surface. At the top, there is a piece of ginger root and a slice of orange. In the bottom left, a white ceramic spoon holds several green capsules, and another white ceramic spoon next to it holds several orange capsules. In the bottom right, there is a slice of dried, red, textured fruit, possibly a blood orange. A white rectangular box with a thin black border is centered in the image, containing the title text.

SUPLEMENTACJA DIETY PIŁKARZA

SUPLEMENTACJA DIETY PIŁKARZA

Czym są suplementy diety?

Suplementy są nieodłącznym elementem w każdej dziedzinie sportu. Z racji, że mamy do czynienia z wystawianiem organizmu na naprawdę wysokie obciążenie związane z intensywnym wysiłkiem warto jest wspomóc jego regenerację oraz wspomóc go suplementami wpływającymi ergogenicznie (podnoszącymi wydajność). Z definicji wynika, iż jest to środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny. Suplementy nie są lekami i nie podlegają prawu farmaceutycznemu.

Na rynku mamy mnóstwo suplementów zarówno dla amatorów jak i zawodowców, a producenci zawsze opisują je w samych superlatywach. Niestety na rynku jest wiele suplementów, które albo nie mają jakiegoś super działania albo nie znajdują zastosowania w piłce nożnej.

Jedną z instytucji, która zajmuje się klasyfikacją suplementów ze względu na ich działanie i możliwość zastosowania w sporcie jest Australijski instytut Sportu (AIS).

Dzieli on suplementy na kilka grup:

- **Grupa A** — Suplementy mające największe wsparcie w literaturze naukowej.
- **Grupa B** — Suplementy, w przypadku których wyniki rzetelnych badań naukowych, opublikowanych w recenzowanych czasopismach są niejednoznaczne lub są to środki, które mogą okazać się przydatne w konkretnych okolicznościach.
- **Grupa C** — Suplementy niemające wsparcia w literaturze naukowej (nie działają) lub w przypadku których brakuje rzetelnych badań naukowych, potwierdzających korzystny wpływ na poprawę zdolności wysiłkowych.
- **Grupa D** — Suplementy niebezpieczne, zakazane, często zanieczyszczone i ogólnie nie polecane.

Do Grupy A należą te suplementy, które mają udowodnione działanie oraz są dozwolone w sporcie. Dzielimy je na kilka grup.

Jedzenie dla sportowców:

- napoje dla sportowców,
- żele energetyczne,
- słodycze dla sportowców,
- batony dla sportowców,
- suplementy z elektrolitami,
- suplementy białkowe (izolowane źródła protein),
- mieszanki (tj. do tworzenia płynnych posiłków).

Suplementy stosowane w celu zapobiegania lub leczenia dolegliwości klinicznych (np. zdiagnozowane niedobory składników odżywczych.):

- suplement z żelazem,
- suplement wapnia,
- suplement multiwitaminowy,
- witamina D,
- probiotyki.

Suplementy mające poprawiać formę sportową/zdolności wysiłkowe:

- kofeina,
- beta-alanina,
- dwuwęglany,
- sok z buraków,
- kreatyna,
- glicerol.

Zarówno suplementy sklasyfikowane jako jedzenie dla sportowców jak i te zawierające minerały i witaminy stosowane są w celu uzupełnienia niedoborów w diecie. W tym rozdziale jednakże, skupimy się głównie na suplementach poprawiających zdolności wysiłkowe. Pamiętaj, że suplementację powinieneś skonsultować z osobami, które specjalizują się w tym temacie, a nie podejmować ją na własną rękę po przeczytaniu kilku informacji w Internecie.



ŚNIADANIOWA „11”



Łatwe



1 porcja



15 min



Wegetariańskie



Bezglutenowe

OMLET Z SEREM FETA

Składniki

2 jajka (lekko ubite)

25 g sera feta (pokruszony)

5 kawałków pomidorów

suszonych (ze słoika)

1 łyżka st. oliwy z oliwek

mix liści sałat



Wykonanie

Podgrzej patelnię z olejem z oliwek, dodaj ubite jajka i zacznij smażyć. Kiedy jajka są już podsmażone, ale jeszcze lekko płynne, posyp je posiekаныmi pomidorami oraz serem feta pokruszonym na kawałki. Złóż omlet na pół i smaż jeszcze przez 1 minutę przed podaniem. Podawaj z miksem z liści sałat.

Makroskładnik	Węglowodany	Tłuszcz	Białko	Błonnik	Razem
Ilość (g)	3,7	27,6	18,5	2,7	--
Kcal	14,8	248,4	74,0	--	337,2



OBIADOWY HAT-TRICK



Łatwe



2 porcje



60 min



Bezglutenowe

RYBA ZE SZPARAGAMI

Składniki

400 g małych ziemniaków
8 szparagów (przeciętych w pół)
2 filety z ryby
2 łyżki st. oliwy z oliwek
100 g pomidorków cherry
1 łyżka st. octu jabłkowego
liście bazylii



Wykonanie

Rozgrzej piekarnik do 220 stopni C. Wrzuć ziemniaki do naczynia żaroodpornego i dodaj 1 łyżkę oliwy z oliwek. Piecz ziemniaki przez około 20 minut, aż zaczną robić się brązowe. Następnie dodaj szparagi do ziemniaków i wstaw do piekarnika na kolejne 15 minut. Po 15 minutach dodaj pomidorki cherry skropione octem oraz filety z ryby (ułóż je pomiędzy warzywami). Całość polej pozostałą oliwą z oliwek i wstaw ponownie do piekarnika na ostatnie 10-15 minut, aż ryba będzie gotowa. Po wyjęciu z piekarnika danie dekorujemy liśćmi bazylii.

Makroskładnik	Węglowodany	Tłuszcz	Białko	Błonnik	Razem
Ilość (g)	75,6	51,6	72,4	10,0	--
Kcal	302,4	464,4	289,6	--	1056,4



Łatwe



3 porcje



15 min



Wegetariańskie



Bezglutenowe

SURÓWKA Z MARCHEWKI

Składniki

250 marchewki

1 por (biała część)

1 jabłko

2 łyżeczki soku z cytryny

1 łyżka st. śmietany 10%

1 łyżeczka miodu

sól

pieprz



Wykonanie

Marchew i jabłko obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach. Dodaj sok z cytryny, miód i wymieszaj. Pora podziel wzdłuż na 4 części, pokrój cienko na mniejsze kawałki. Śmietanę, pieprz i sól połącz razem. Dodaj do warzyw i wymieszaj, aby składniki się połączyły.

Makroskładnik	Węglowodany	Tłuszcz	Białko	Błonnik	Razem
Ilość (g)	46,3	2,8	5,2	14,7	--
Kcal	185,2	25,2	10,8	--	221,2



Średnia trudność



8 porcji



50 min



Wegetariańskie

JABŁKA Z KRUSZONKĄ

Składniki

500 g jabłek

200 g płatków owsianych

błyskawicznych

1/4 szklanki mąki pszennej

orkiszowej

100 g masła

1/4 szklanki cukru trzcinowego

szczypta cynamonu

szczypta kardamonu

1/2 szklanki rodzynek



Wykonanie

Jabłka obierz i pokrój w drobną kostkę. Dodaj do nich rodzynki. Roztop masło na patelni i podsmaż płatki owsiane z mąką orkiszową do lekkiego zezłocenia. Dopraw cynamonem, kardamonem i cukrem. Włóż jabłka do naczynia żaroodpornego i przykryj przygotowaną kruszonką z płatków i mąki. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut.

Makroskładnik	Węglowodany	Tłuszcz	Białko	Błonnik	Razem
Ilość (g)	316,2	98,3	34,5	40,3	--
Kcal	1264,8	884,7	138,0	--	2287,5



KOLACJA MISTRZÓW



Łatwe



2 porcje



25 min



Wegetariańskie



Bezglutenowe

SAŁATKA Z GRUSZKĄ

Składniki

200 g liści sałaty masłowej

200 g sera brie

1 duża gruszka

25 g orzechów włoskich

1 łyżka st. miodu

1 łyżeczka musztardy

1 łyżeczka masła

sok z pomarańczy

oliwa z oliwek

sól

pieprz



Wykonanie

Na suchej patelni upraż orzechy. Odstaw do ostygnięcia i posiekaj na drobniejsze kawałki. Na tej samej patelni rozpuść masło i podsmaż pokrojoną na mniejsze części gruszkę (oddziel gniazda nasienne). Owoce polej miodem, skrop intensywnie sokiem z pomarańczy i przytrzymaj jeszcze chwilę na patelni. Pozostałości ze smażenia gruszek przelej do miseczki. Dopraw oliwą, musztardą, solą i pieprzem. Ser brie pokrój na mniejsze kawałki. Na talerzu rozłóż sałatę, ser i gruszki. Polej dressingiem i posyp orzechami.

Makroskładnik	Węglowodany	Tłuszcz	Białko	Błonnik	Razem
Ilość (g)	41,2	75,1	50,5	7,7	--
Kcal	164,8	675,9	202,0	--	1042,7

**PRZEKAŚKI
NA WAGĘ
ZŁOTA**



Łatwe



10 sztuk



30 min



Wegetariańskie

BUŁECZKI MAŚLANE

Składniki

225 g mąki pszennej

1/4 proszku do pieczenia

50 g masła

25 g cukru pudru

150 ml mleka

1 jajko

10 g rodzynek

konfitura truskawkowa

(opcjonalnie)



Wykonanie

Połącz ze sobą mąkę, proszek do pieczenia, rodzyнки oraz sól. Dodaj masło i rozprowadź w mące. Dodaj cukier oraz mleko i ugnieć ciasto. Masę rozłóż na płaskiej powierzchni posypanej mąką. Rozwałkuj delikatnie ciasto na grubość około 2 cm. Wytnij okrągłe bułeczki używając małej szklanki lub specjalnego wycinaka. Posmaruj górę każdej bułeczki roztrzepanym jajkiem. Piecz przez około 12-15 minut w 220 stopniach.

Makroskładnik	Węglowodany	Tłuszcz	Białko	Błonnik	Razem
Ilość (g)	152,7	49,3	30,0	6,6	--
Kcal	610,8	443,7	120,0	--	1174,5



WWW.TRENING-PILKARSKI.PL