

70 POSIŁKÓW ZDROWEJ DIETY: STANDARDOWEJ, WEGETARIŃSKIEJ, BEZGLUTENOWEJ I DLA OSÓB Z CUKRZYCA

= pierwsze =

14 DNI

= z Zielona Terapią =

ZIELONA
TERAPIA

JEDZ SMAZNIE I ZDROWO

14 DNI

z Zielona terapią



70 POSIŁKÓW ZDROWEJ DIETY: STANDARDOWEJ, WEGETARIAŃSKIEJ, BEZGLUTENOWEJ I DLA OSÓB Z CUKRZYCA

— *pierwsze* —

14 DNI

z Zielona Terapia

JEDZ SMACZNIE I ZDROWO



KROSNO 2017

Diety i tekst
Marcelina Ratajczyk

Fotografie
Tomasz Szostak

Redakcja i korekta
Małgorzata Kuliga
Tomasz Szostak

Korekta techniczna
Karolina Bednarz
Małgorzata Zawisza

Opracowanie graficzne
Ariusz Nawrocki

Skład
Monika Jastrząb

Adiustacja
Karolina Bednarz

ISBN 978-83-7530-492-3

Wydawca
Wydawnictwo Ruthenus – Rafał Barski
ul. Łukasiewicza 49
38-400 Krosno
tel. 13 43 651 00
www.ruthenus.pl



Wydano na zlecenie
Zielona Terapia
ul. Św. Wojciecha 22B
38-400 Krosno

SPIS DAŃ

Dzień 1

-  17 Ryżowianka z jabłkiem, orzechami i cynamonem
-  19 Pieczona gruszka z kardamonem
-  21 Sałatka z gruszką, roszponką, orzechami włoskimi i serem feta
-  23 Spaghetti z indykiem, suszonymi pomidorami i szpinakiem
-  25 Chlebek bananowy
-  27 Ciasto marchewkowe
-  29 Kuskus z bobem i kurkami

Dzień 2

-  33 Sałatka ze szpinakiem, pieczonym batatem, ciecierzyką i granatem
-  35 Pudding z tapioki z powidłami
-  37 Pudding z tapioki z malinami
-  39 Polędwiczki wieprzowe w sosie grzybowym z kaszą bulgur (gryczaną) i buraczkami
-  41 Kotleciki sojowe z kaszą bulgur i buraczkami
-  43 Sałatka z kurczakiem, mango i orzeszkami
-  45 Sałatka z mango i granatem
-  47 Pancakes kakaowo-kokosowe z sosem borówkowym

Dzień 3

-  51 Jagielnik kokosowy
-  53 Mango lassi
-  55 Fit burger
-  57 Fit burger
-  59 Tagliatelle z cukinii z sosem
-  61 Bakłażan z zielonym pesto

Dzień 4

-  65 Owsiane crumble ze śliwkami
-  66 Bezglutenowe crumble ze śliwkami

-  67 Warzywny amaranthus
-  69 Krem z zielonych warzyw
-  71 Eskalopki z indyka z pęczakiem (lub komosą ryżową) i surówką z marchewki
-  73 Kotleciki warzywne w sosie koperkowym z pęczakiem i surówką z marchewki
-  75 Sałatka cypryjska
-  77 Chili sin carne

Dzień 5

-  81 Gofry gryczane z owocową nutellą
-  83 Gofry gryczane z serkiem i owocami leśnymi
-  85 Koktail malina-brzoskwinia
-  87 Pstrąg tęczowy z niepaloną kaszą gryczaną i groszkiem cukrowym
-  89 Warzywa po prowansalsku
-  91 Pad thai z tofu

Dzień 6

-  95 Bagietka z pieczoną szynką parmeńską, jajkiem sadzonym, serem i szpinakiem
-  97 Dietetyczna szarlotka
-  99 Kotleciki z fasoli, purée z kalafiora z surówką z buraka i jabłka
-  101 Zupa krem z pieczonej papryki z mascarpone
-  103 Sałatka z dynią, fetą i pęczakiem

Dzień 7

-  107 Otrębowy omlet z łososiem
-  109 Smoothie z ananasem
-  111 Roladki z fetą i szpinakiem z pieczonymi batatami z sosem BBQ z surówką z selera
-  113 Rolada szpinakowa z fetą z pieczonymi batatami z sosem BBQ z surówką z selera
-  115 Sałatka z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem
-  117 Chlebek ziołowy z hummusem
-  119 Chlebek gryczany z hummusem



dieta zdrowa (wersja standardowa)



dieta wegetariańska



dieta bezglutenowa



dieta dla osób z cukrzycą





Dzień 8

- 123 Chałwa sezamowa z grejpfrutem, pomarańczą i rodzynkami
- 125 Rafaello z twarogu
- 127 Curry z dyni i ciecierzycy
- 129 Pieczone awokado z jajkiem
- 131 Quiche z karmelizowaną czerwoną cebulą, szynką parmeńską i papryką
- 132 Quiche z porem, pieczarkami i groszkiem
- 133 Quiche z czerwoną cebulą, szynką parmeńską i papryką

Dzień 9

- 137 Domowa granola, jogurt straciatella z musem z wiśni
- 138 Domowa granola, jogurt straciatella z musem z wiśni
- 139 Musli, jogurt straciatella z musem z wiśni
- 141 Caprese
- 143 Udko zapiekane z sosem greckim, kaszą gryczaną i sałatką z kukurydzy i papryki
- 145 Sola w sosie greckim z kaszą gryczaną i sałatką z kukurydzy i papryki
- 147 Krem z pieczonych buraków i jabłek z ricottą
- 149 Frittata z warzywami

Dzień 10

- 153 Zapiekana owsianka z brzoskwinią i malinami
- 155 Zapiekana jaglanka z brzoskwinią i malinami
- 157 Cukiniowe rollsy z serkiem chrzanowym i szynką parmeńską (lub wędzonym łososem)
- 159 Boeuf Stroganoff
- 161 Leczo warzywne z ryżem
- 163 Marokański krem z ciecierzycy
- 165 Stir-fry z kukurydzą i brokułami
- 167 Stir-fry z fasolką szparagową i brokułami

Dzień 11

- 171 Peruwińska quinoa migdałowa z malinami
- 173 Tofurnik z kaszą jaglaną
- 175 Pieczony schab z ziemniaczkami i surówką z czerwonej kapusty



- 177 Zielone kotleciki jaglane z sosem jogurtowym, pieczone ziemniaczki z surówką z czerwonej kapusty
- 179 Makaron sojowy z sosem z kalafiora
- 181 Pita z pastą z papryki i cukinii

Dzień 12

- 185 Raw gryczanka z duszoną gruszką i granatem
- 187 Raw gryczanka z porzeczkami i granatem
- 189 Fit power kule
- 191 Placuszki z cukinii z pastą z pora i dyni
- 193 Pieczony dorsz z rozmarynem z frytkami z pietruszki i surówką z kiszonej kapusty
- 195 Salsa z awokado i łososia z warzywami
- 197 Faszerowana papryka

Dzień 13

- 201 Placuszki ze słonecznikiem z salsa pomidorową
- 203 Zdrowy przekładaniec
- 205 Chili con carne
- 207 Warzywne szaszłyki
- 209 Pasztet z wędzonej makreli z ogórkiem kiszonym

Dzień 14

- 213 Zielone naleśniki z musem jabłkowym i twarożkiem
- 215 Gorąca czekolada z daktyli
- 217 Koktajl warzywny
- 219 Pieczona wołowina w sosie pomidorowo-paprykowym z koperkowym pęczakiem i rukolą z awokado
- 221 Falafle w sosie pomidorowo-paprykowym z koperkowym pęczakiem i rukolą z awokado
- 223 Sałatka z melonem, mozzarellą i słonecznikiem
- 225 Fasolka po bretońsku
- 227 Bulion warzywny





*Dobrymi lekarzami na świecie są:
doktor dieta, doktor spokój i doktor dobry humor*

Jonathan Swift

WSTĘP

Kto z nas chciałby dożyć 120 lat w pełnym zdrowiu? Zapewne każdy, natomiast nie każdy z nas wie, że kluczem do utrzymania dobrego zdrowia psychicznego, jak i fizycznego przez długie lata jest nasz sposób odżywiania. Organizm ludzki potrzebuje 13 witamin, 22 składników mineralnych, 20 aminokwasów, wody, białek, tłuszczy i węglowodanów do wzrostu, budowy komórek, tkanek i mięśni, pracy mózgu, serca i innych narządów, a przy tym do przeprowadzania szeregu niezbędnych procesów metabolicznych, by utrzymać równowagę fizjologiczną. Jak myślisz – czy dostarczasz organizmowi tych wszystkich składników?

Jadłospisy zawarte w tej książce mają na celu ułatwić wybór właściwych produktów, dać wskazówki i garść inspiracji w two- rzeniu urozmaiconych posiłków, osobom z nadwagą i otyło- ścią pomóc zredukować nadmierną masę ciała, wegetarianom i tym, będącym na diecie bezglutenowej podsunąć alternatywne pomysły dla ich standardowych odpowiedników, a także uświadomić pacjentom ze schorzeniami metabolicznymi, że zdrowie każdego człowieka rozpoczyna się od jego wyborów żywieniowych.

Należy pamiętać, że dieta to sposób w jaki się odżywiamy, ja- kie produkty wybieramy i jaki rodzaj obróbki technologicznej stosujemy.

Jadłospisy powstały w przeliczeniu na 1 osobę, ich dzienna kaloryczność wynosi 1800 kcal. Dietę o kaloryczności 1800 kcal mogą stosować osoby z nadwagą i otyłością w celu redukcji masy ciała oraz osoby zdrowe, które chcą zdrowo się odżywiać. Na- leży jednak pamiętać, że zapotrzebowanie każdego człowieka różni się w zależności od jego masy ciała, wzrostu, aktywności fizycznej, stanu fizjologicznego i warunków środowiska. Lecze- nie dietetyczne jest kwestią indywidualną i powinno również uwzględniać preferencje żywieniowe, czas pracy, umiejętności kulinarne oraz stan finansowy danej osoby. Wierzymy, że spośród zawartych w książce przepisów każda osoba znajdzie tu coś dla siebie.

Jadłospisy poza standardową dietą obejmują wersję dla osób na diecie wegetariańskiej z dodatkiem ryb, na diecie bezglu- tenowej i osób z cukrzycą typu 2 i typu 1 leczonych lekami do- ustnymi lub wielokrotnymi wstrzyknięciami insuliny (dawkę insuliny można dostosować do ilości zjedzonych wymienników węglowodanowych). Każdy przepis zawiera wartość kaloryczną posiłku. Dodatkowo przy przepisach dla osób z cukrzycą podana została ilość wymienników węglowodanowych (WW).



10

ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA

- 1** JEDZ 5 POSIŁKÓW DZIENNIE, ZAWSZE ROZPOCZYNAJĄC SWÓJ DZIEŃ OD ŚNIADANIA.
- 2** STARAJ SIĘ JEŚĆ REGULARNIE, CO 3-4 GODZINY – UNIKNIESZ W TEN SPOSÓB UCZUCIA GŁODU, DODATKOWEGO PODJADANIA I SKOKÓW STĘŻENIA GLUKOZY WE KRWI.
- 3** TRAKTUJ WARZYWA JAKO GŁÓWNA BAZĘ POTRAW.
- 4** CZEŚCIEJ SIĘGAJ PO RYBY I ORZECHY.
- 5** WYBIERAJ PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE, NP. CHLEB RAZOWY, GRAHAM, CIEMNE MAKARONY, KASZE I RYŻE.
- 6** PAMIĘTAJ O NATURALNYCH ŹRÓDŁACH BIAŁKA – MIĘSIE, JAJACH I ROŚLINACH STRĄCZKOWYCH.
- 7** ZWRÓĆ UWAGĘ NA ZAWARTOŚĆ I JAKOŚĆ TŁUSZCZU W PRODUKTACH – STARAJ SIĘ WYBIERAĆ CHUDE MIĘSA I WĘDLINY, NABIAŁ Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ TŁUSZCZU ORAZ OLEJE NIERAFINOWANE.
- 8** NIE DOSŁADZAJ I NIE DOSALAJ – STOSUJ NATURALNE ZIOŁA I PRZYPRAWY.
- 9** PIJ WODĘ. ZREZYGNUJ ZE SŁODZONYCH NAPOJÓW CZY TEŻ WÓD SMAKOWYCH.
- 10** NIE ZAPOMNIJ O CODZIENNYM RUCHU I CZERP RADOŚĆ Z JEDZENIA.

DIETY

Wegetarianizm

Wegetarianin to osoba, która nie spożywa mięsa (również drobiu), ryb, owoców morza oraz wszystkich produktów, które je zawierają.

Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne deklaruje, że „odpowiednio zaplanowane diety wegetariańskie, w tym ściśle wegetariańskie, czyli wegańskie, są zdrowe, spełniają zapotrzebowanie żywieniowe i mogą zapewnić korzyści zdrowotne podczas zapobiegania i leczenia niektórych chorób. Dobrze zaplanowane diety wegetariańskie są odpowiednie dla osób na wszystkich etapach życia włącznie z okresem ciąży i laktacji, dzieciństwa, dojrzewania oraz dla sportowców” [1, s. 1266-1282].

Dieta bezglutenowa

Gluten to białka występujące w zbożach – gliadyna (pszenica, orkisz), sekalina (żyto), hordeina (jęczmień) oraz awenina (owies). U osób z nadwrażliwością na gluten – celiakią dochodzi do nieprawidłowej reakcji immunologicznej organizmu na wspomniane białka, dlatego bardzo ważne jest przestrzeganie przez te osoby diety bezglutenowej. Warto podkreślić, że obróbka termiczna nie ma wpływu na zawartość glutenu w produkcie [2, s. 12-21].

Celiakia (choroba trzewna) to trwający przez całe życie stan zapalny jelit, charakteryzujący się zaburzeniem trawienia i wchłaniania w wyniku uszkodzenia kosmków jelitowych. Występuje u osób w każdym wieku, diagnozuje się ją również u małych dzieci. Podstawą do rozpoznania celiakii jest wykonanie badania serologicznego krwi na występowanie określonych przeciwciał oraz w niektórych przypadkach wykonanie biopsji jelita cienkiego. Należy pamiętać, że nieleczona choroba powoduje nieodwracalne zmiany w błonie śluzowej jelita, prowadząc do niedożywienia i innych powikłań. Leczenie nadwrażliwości na gluten opiera się na stosowaniu przez całe życie diety bezglutenowej. Za produkty bezglutenowe uważa się produkty, które naturalnie nie zawierają glutenu oraz takie, z których usunięto gluten, a jego zawartość nie przekracza 20 ppm (20 mg na kg). Produkty, które naturalnie nie zawierają tego składnika to: kukurydza, ryż, ziemniaki, soja, proso, gryka, tapioka, amaranthus, maniok, soczewica, fasola, sago, sorgo, orzechy, a także mięso, owoce i warzywa [2].

Obecnie istnieje obowiązek podawania przez producentów na opakowaniach informacji, czy dany produkt zawiera gluten. Każdy produkt przeznaczony dla osób z nietolerancją glutenu powinien posiadać na opakowaniu znak przekreślonego kłosa lub napis „produkt bezglutenowy” [2]. Na stronie Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej można znaleźć wykaz produktów, które osoby z nadwrażliwością na gluten powinny unikać, mogą spożywać oraz spis produktów, u których istnieje prawdopodobieństwo wystąpienia glutenu.



Warto podkreślić, że podstawą eliminacji glutenu ze swego jadłospisu jest czytanie etykiet – gluten może być ukryty w wielu produktach, które z pozoru wydają się go nie zawierać, np. może występować w jogurtach, lodach, napojach, owocach suszonych oraz w wędlinach.

Celiakia jest często mylona z nieceliakalną nietolerancją glutenu, gdzie występuje nadwrażliwość na gluten, mimo że badania serologiczne i biopsja nie wykazują alergii. W takim przypadku lekarstwem okazuje się czasowe wyeliminowanie z diety glutenu (nie ma potrzeby rezygnacji z produktów, które zawierają jego śladowe ilości).

Cukrzyca

Cukrzyca to choroba metaboliczna, która polega na podwyższonym poziomie glukozy we krwi [3, s. 181-185]. Wyróżnia się dwa typy cukrzycy – typ 2, u podłożu którego leży oporność tkanek na wytwarzaną przez trzustkę insulinę* (insulinooporność) oraz typ 1 związany z małym wydzielaniem insuliny lub jego brakiem [4, 5].

Terapia cukrzycy opiera się nie tylko na wyrównaniu poziomu glukozy we krwi, ale także na leczeniu zaburzeń towarzyszących chorobie [4, s. 70-77]. Przewlekła hiperglikemia (podwyższony poziom cukru we krwi) z biegiem czasu prowadzi do uszkodzenia, zaburzenia funkcji lub niewydolności narządów [6, s. 77-82, 7, s. A]. Redukcja masy ciała przy współistniejącej nadwadze lub otyłości, zwiększenie aktywności fizycznej oraz właściwa dieta wpływają na unormowanie poziomu cukru we krwi. Dodatkowo leczenie osób z cukrzycą typu 2 opiera się na przyjmowaniu doustnych leków przeciwcukrzycowych. W dalszym etapie choroby konieczne jest wstrzykiwanie insuliny. W terapii cukrzycy typu 1 nieodzownym elementem staje się stosowanie insulino-terapii. W takiej sytuacji osoby z cukrzycą typu 1 powinny być wyedukowane przez personel medyczny na temat dopasowania dawek insuliny do ilości spożytych wymienników węglowodanowych**. Niezależnie od typu cukrzycy, dieta chorych (również z rozpoznanym stanem przedcukrzycowym) powinna zawierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG)***, węglowodany złożone, większą ilość błonnika pokarmowego oraz małą ilość kwasów tłuszczykowych nasyconych [8, s. 61-78].

* Insulina – hormon wydzielany przez trzustkę, odpowiada za obniżenie stężenia glukozy we krwi.

** Wymiennik węglowodanowy – ilość produktu, która zawiera 10 g węglowodanów łatwo przyswajalnych.

*** Indeks glikemiczny – klasyfikuje produkty w zależności od ich wpływu na poziom glukozy we krwi po 2-3 h po ich spożyciu. Mniejszy IG świadczy o mniejszym wzrostie glikemii po posiłku. IG niski < 50 ; IG średni 55-70 ; IG wysoki > 70.



Bibliografia

[1] *J Am Diet Assoc.*, tłum. Biernacka K. (Stowarzyszenie Empatia), t. 109, 2009.

[2] Grzymisławski M., Stankowiak-Kulpa H., *Celiakia – standardy diagnostyczne i terapeutyczne 2010 roku. Forum Zaburzeń Metabolicznych*, t. 1(1), 2010.

[3] Nowakowski A., *Epidemiologia cukrzycy. Diabetologia Praktyczna*, t. 3(4), 2002.

[4] Tyrovolas S., Koyanagi A., Garin N., Olaya B., Ayuso-Mateos J. L., Miret M. et al., *Diabetes mellitus and its association with central obesity and disability among older adults: A global perspective. Exp Gerontol.*, t. 64, 2015.

[5] Szczeklik A., *Zaburzenia gospodarki węglowodanowej [w:] Interna Szczeklika. Podręcznik chorób wewnętrznych. Medycyna Praktyczna*, 2014.

[6] Fowler M. J., *Microvascular and macrovascular complications of diabetes. Clin Diabetes*, t. 26, 2008.

[7] *Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego: Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę. Diabetologia Kliniczna*, t. 5, 2016.

[8] *American Diabetes Association: Nutrition recommendations and interventions for diabetes. Diabetes Care*, t. 31 (supl.), 2008.





ZIELONA
TERAPIA



DZIEŃ



Ryżowianka z jabłkiem, orzechami i cynamonem



287,7 KCAL

SKŁADNIKI

Platki ryżowe (½ szklanki – 55 g)
Mleko krowie lub roślinne (1 szklanka – 250 g)
Jabłko (1 szt. – 180 g)
Orzechy włoskie (1 łyżka – 12 g)
Miód pszczeli (1 łyżka – 12 g)
Siemię lniane (½ łyżeczki – 3 g)
Mak (½ łyżeczki – 3 g)
Cynamon

WYKONANIE

Do gotującego się mleka dodać płatki ryżowe, siemię lniane, mak i miód. Czekać aż mieszanka przyjmie gęstą konsystencję, od czasu do czasu mieszając, by nie dopuścić do przypalenia mleka. Gotową ryżowiankę zdjąć z ognia, przelać do miseczki, dodać pokrojone na mniejsze kawałki jabłko, posiekane orzechy i cynamon.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



bez miodu 252,7 kcal – 6,6 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	13 g	13 g	13 g	13 g
tłuszcz	8,5 g	8,5 g	8,5 g	8,5 g
węglowodany	77,3 g	77,3 g	77,3 g	68,7 g
błonnik pokarmowy	4,7 g	4,7 g	4,7 g	4,7 g



Pieczona gruszka z kardamonem



296,7 KCAL

SKŁADNIKI

Gruszka (1 szt. – 130 g)
Orzechy włoskie (1 łyżka – 12 g)
Migdały, płatki (1 łyżka – 12 g)
Żurawina suszona (1 łyżka – 12 g)
Płatki owsiane (1 łyżka – 12 g)
Miód pszczeli (1 łyżka – 12 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Kardamon

WYKONANIE

Gruszkę przekroić na pół, wykroić gniazda nasienne. Pozostałe składniki wymieszać ze sobą i napełnić nimi gruszki. Piec w piekarniku w temp. 200°C ok. 15-20 min (do miękkości gruszki).



tak samo jak wersja standardowa



żurawinę suszoną zastępujemy żurawiną suszoną bezglutenową (1 łyżka – 12 g); płatki owsiane zastępujemy płatkami jaglanymi (1 łyżka – 12 g) 296,1 kcal



osobny przepis na stronie 21

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	4,8 g	4,8 g	4,6 g	10,7 g
tłuszcze	15 g	15 g	14,7 g	18,9 g
węglowodany	40,9 g	40,9 g	40,8 g	21,9 g
błonnik pokarmowy	4,9 g	4,9 g	4,6 g	5,7 g





Sałatka z gruszką, roszponką, orzechami włoskimi i serem feta



284,4 KCAL
1,8 WW

SKŁADNIKI

- Roszponka (wg uznania)
- Gruszka (1 szt. – 130 g)
- Orzechy włoskie (2 łyżki – 24 g)
- Ser feta ($\frac{1}{4}$ kostki – 50 g)
- Granat ($\frac{1}{3}$ szt. – 30 g)

Dressing

- Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
- Sok z cytryny ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)
- Ksyilitol

WYKONANIE

Gruszkę obrać, wyciąć gniazdo nasienne, pokroić w plastry. Roszponkę umyć, osuszyć. Z granatu wyjąć pestki, orzechy włoskie posiekać, podprażyć na suchej patelni bez dodatku tłuszczy, ser feta pokroić w kostkę. Składniki na dressing wymieszać ze sobą, polać nim gotową sałatkę.



wersja standardowa na stronie 19



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 19

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	4,8 g	4,8 g	4,6 g	10,7 g
tłuszcze	15 g	15 g	14,7 g	18,9 g
węglowodany	40,9 g	40,9 g	40,8 g	21,9 g
błonnik pokarmowy	4,9 g	4,9 g	4,6 g	5,7 g



Spaghetti z indykiem, suszonymi pomidorami i szpinakiem



603,7 KCAL

SKŁADNIKI

Makaron spaghetti (1 porcja – 75 g)
Filet z indyka (1 szt. – 120 g)
Suszone pomidory w oleju (5 szt. – 35 g)
Szpinak (wg uznania)
Słonecznik, nasiona (2 łyżki – 24 g)

Dressing

Oliwa z oliwek (1 łyżka – 12 g)
Musztarda łagodna (1 łyżeczka – 6 g)
Sok z cytryny lub ocet winny
Sól, pieprz cayenne, czosnek granulowany,
natka pietruszki

WYKONANIE

Makaron ugotować al dente w lekko osolonej wodzie, po ugotowaniu odcedzić.
Filet z indyka pokroić w paski, podsmażyć na patelni lub na grillu. Suszone pomidory pokroić na mniejsze kawalki. Nasiona słonecznika podprażyć na suchej patelni bez dodatku tłuszcza. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą.

Składniki na dressing wymieszać z przyprawami. Danie polać przygotowanym dressingiem.



filet z indyka zastępujemy wędzoną palią (½ szt. – 90 g)
(rybę obrać ze skórki, usunąć części niejadalne – ości) 641,8 kcal



makaron spaghetti zastępujemy makaronem spaghetti gryczanym
(1 porcja – 75 g) 630,9 kcal



tak samo jak wersja standardowa 7,7 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	○
białko	39,3 g	34,9 g	39,2 g	39,2 g
tłuszcz	27,6 g	34,6 g	27,6 g	27,6 g
węglowodany	78,9 g	74,1 g	78,9 g	78,9 g
błonnik pokarmowy	2,5 g	4,2 g	2,5 g	2,5 g



Chlebek bananowy



294,6 KCAL

SKŁADNIKI

Przepis na ¼ keksówka

Platki owsiane, zmiksowane na mąkę (2 łyżki – 24 g)
Mąka jaglana (½ szklanki – 60 g)
Jajo kurze (½ szt. – 25 g)
Banan (1 średnia szt. – 100 g)
Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)
Soda oczyszczona, słodzik

WYKONANIE

Mąkę, sódę i słodzik wymieszać ze sobą. Banany obrać, rozgnieść widelcem, wymieszać z olejem i roztrzepanym jajkiem. Na końcu dodać mąkę z pozostałymi składnikami. Całość wymieszać. Ciasto przelać do natłuszczonej formy, piec w temp. 170°C ok. 30-40 min (do „suchego patyczka”).



tak samo jak wersja standardowa



platki owsiane zastępujemy mąką ryżową (2 łyżki – 24 g)



osobny przepis na stronie 27

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	10,8 g	10,8 g	9,8 g	10 g
tłuszcz	15,7 g	15,7 g	14,3 g	11,9 g
węglowodany	62,6 g	62,6 g	64,7 g	31,9 g
błonnik pokarmowy	2,5 g	2,5 g	1,5 g	5,1 g



Ciasto marchewkowe



255,1 KCAL
2,8 WW

SKŁADNIKI

Marchew, starta na tarce (2 szt. – 90 g)
Płatki owsiane, zmiksowane na mąkę (wg wagi – 40 g)
Jajo kurze (1 szt. – 50 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Proszek do pieczenia, soda oczyszczona, słodzik,
cynamon, goździk, imbir, sól

Do posypania

Marchew, starta ($\frac{1}{2}$ szt. – 20 g)

WYKONANIE

Ciasto przygotować w tortownicy.

Płatki owsiane zmiksować na mąkę. Marchew obrać i zetrzeć na tarce.

Mąkę, słodzik, sól, goździki, imbir, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i cynamon wymieszać ze sobą. W drugim naczyniu roztrzepać jajko z olejem. Połączyć ze sobą składniki z obu naczyń, dodać startą marchewką. Masę przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piec w 175°C ok. 40 min. Wierzch posypać startą marchewką.



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 25



wersja standardowa na stronie 25

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	10,8 g	10,8 g	9,8 g	10 g
tłuszcz	15,7 g	15,7 g	14,3 g	11,9 g
węglowodany	62,6 g	62,6 g	64,7 g	31,9 g
błonnik pokarmowy	2,5 g	2,5 g	1,5 g	5,1 g



Kuskus z bobem i kurkami



354,5 KCAL

SKŁADNIKI

Kuskus (wg wagi – 50 g)
Bób mrożony ($\frac{1}{4}$ opakowania – 110 g)
Kurki (wg wagi – 100 g)
Cukinia ($\frac{1}{6}$ szt. – 100 g)
Szczypiorek (1 łyżeczka – 6 g)
Koperek ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)
Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)
Sok z cytryny, sól, pieprz

WYKONANIE

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Cebulę obrać, drobno posiekać i zeszklić na patelni, dodać pokrojone kurki i dusić do miękkości. W międzyczasie zetrzeć na tarce o grubych oczkach cukinię i dodać do warzyw. Całość posolić, wymieszać i dusić kilka minut. Dodać kaszę, następnie rozmrożony i obrany bób. Na koniec dodać sok z cytryny, posiekany szczypiorek, koperek i doprawić do smaku.



tak samo jak wersja standardowa



kuskus zastępujemy amarantusem
($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g) 353,6 kcal



tak samo jak wersja standardowa 4,6 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	WW
białko	15,8 g	15,8 g	16,6 g	15,8 g
tłuszcze	11,9 g	11,9 g	14,6 g	11,9 g
węglowodany	53 g	53 g	48 g	53 g
błonnik pokarmowy	10,4 g	10,4 g	12,3 g	10,4 g



2

DZIEŃ



Sałatka ze szpinakiem, pieczonym batatem, ciecierzycą i granatem



405,2 KCAL

SKŁADNIKI

Batat (½ szt. – 115 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Ciecierzycy, nasiona suche ugotowane
lub konserwowa (½ puszki – 85 g)
Szpinak, liście (wg uznania)
Granat (3 łyżki – 30 g)

Dressing

Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
Miód pszczeli (1 łyżeczka – 6 g)
Sok z cytryny, sól, pieprz

WYKONANIE

Ciecierzycę namoczyć na noc w wodzie, na drugi dzień ugotować, po ugotowaniu odcedzić. Ciecierzycę konserwową odsączyć z zalewy.

Batata obrać, pokroić na mniejsze kawałki, doprawić przyprawami, skropić olejem. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec ok. 15 min w temp. 220°C do miękkości. Po tym czasie do batata dodać ciecierzycę i piec kolejne 5 min.

Wszystkie składniki na sałatkę wymieszać ze sobą, doprawić do smaku i skropić dressingiem.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



bez miodu 387,7 kcal – 5,6 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	10,4 g	10,4 g	10,4 g	9 g
tłuszcze	13,2 g	13,2 g	13,2 g	13,1 g
węglowodany	65,7 g	65,7 g	65,7 g	44,6 g
błonnik pokarmowy	8,8 g	8,8 g	8,8 g	8,8 g



Pudding z tapioki z powidłami



248,7 KCAL

SKŁADNIKI

- Tapioka ($\frac{1}{4}$ szklanki – 50 g)
- Mleko kokosowe ($\frac{3}{4}$ szklanki – 200 g)
- Orzechy włoskie (2 szt. – 8 g)
- Powidła śliwkowe (1 łyżka – 12 g)
- Daktyle suszone (1 szt. – 5 g)
- Wanilia

WYKONANIE

Do gotującego się mleka dodać tapiokę. Gotować pod przykryciem przez ok. 20-25 min. W czasie gotowania pudding należy przemieszać, aby nie przywierał do dna (tapioka jest gotowa, gdy kuleczki staną się przezroczyste), dodać wanilię.

Pudding przelać do pojemniczków, nałożyć powidła, dodać daktyla i posypać posiekanimi orzechami.



tak samo jak wersja standardowa



daktyle suszone zastępujemy daktylami suszonymi bezglutenowymi lub daktylami świeżymi 250,2 kcal



osobny przepis na stronie 37

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	0,9 g	0,9 g	0,9 g	1,4 g
tłuszcz	3,6 g	3,6 g	3,6 g	3,7 g
węglowodany	52,9 g	52,9 g	53,2 g	50,6 g
błonnik pokarmowy	0,8 g	0,8 g	0,8 g	3,8 g





Pudding z tapioki z malinami



230,1 KCAL
4,8 WW

SKŁADNIKI

- Tapioka ($\frac{1}{4}$ szklanki – 50 g)
- Mleko kokosowe ($\frac{3}{4}$ szklanki – 200 g)
- Orzechy włoskie (2 szt. – 8 g)
- Maliny świeże lub mrożone ($\frac{1}{2}$ szklanki – 60 g)
- Wanilia

WYKONANIE

Do gotującego się mleka dodać tapiokę. Gotować pod przykryciem przez ok. 20-25 min. W czasie gotowania pudding należy przemieszać, aby nie przywierał do dna (tapioka jest gotowa, gdy kuleczki staną się przezroczyste), dodać wanilię.

Pudding przelać do pojemniczków, nałożyć mus ze zmiksowanych malin i posypać posiekanymi orzechami.



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 35



wersja standardowa na stronie 35

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	0,9 g	0,9 g	0,9 g	1,4 g
tłuszcz	3,6 g	3,6 g	3,6 g	3,7 g
węglowodany	52,9 g	52,9 g	53,2 g	50,6 g
błonnik pokarmowy	0,8 g	0,8 g	0,8 g	3,8 g



Polędwiczki wieprzowe w sosie grzybowym z kaszą bulgur (gryczaną) i buraczkami



534,9 KCAL

SKŁADNIKI

Połędwica wieprzowa (wg wagi – 120 g)
Sól, pieprz, słodka papryka, natka pietruszki
Cebula ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Pieczarki (wg wagi – 100 g)
Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)
Bulion warzywny ($\frac{1}{2}$ szklanki – 125 g; przepis na s. 227)
Jogurt grecki (wg wagi – 50 g)
Kasza bulgur ($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g)

Buraczki

Burak ćwikłowy (1 szt. – 100 g)
Jabłko ($\frac{1}{4}$ szt. – 40 g)
Cebula ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
Sól, pieprz, cukier, sok z cytryny

WYKONANIE

Kaszę bulgur (lub gryczaną) ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Na większej patelni rozgrzać łyżkę oleju, dodać cebulę pokrojoną w piórka i zeszklić ją, co chwilę mieszając. Dodać polędwiczkę i obsmażyć przez ok. 5 min, co chwilę mieszając. Gdy mięso będzie już obsmażone, dodać umyte, osuszone i pokrojone pieczarki, smażyć, co chwilę mieszając przez ok. 2 min, aż grzyby zmiękną. Włać gorący bulion, następnie dodać jogurt grecki i gotować jeszcze przez chwilę, aż sos będzie gęsty.

Polędwiczki

Połędwiczkę oczyścić z błonki po zewnętrznej stronie. Pokroić na cienkie plasterki, każdy plasterek dodatkowo jeszcze przekroić na pół. Mięso doprawić solą, pieprzem i czerwoną słodką papryką, wymieszać.

Buraczki

Buraka piec w piekarniku w temp. 180°C ok. 1h. Po tym czasie warzywo obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę posiekać w drobną kostkę, zeszklić na oleju. Jabłko obrać, usunąć gniazdo nasienne i zetrzeć na tarce. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą. Doprawić do smaku.



osobny przepis na stronie 41



kaszę bulgur zastępujemy kaszą gryczaną paloną
($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g) 534,9 kcal



bez cukru 4,3 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	33 g	26,7 g	33,1 g	33 g
tłuszcze	25,3 g	30,2 g	26,1 g	25,3 g
węglowodany	50,9 g	66,1 g	47,9 g	50,9 g
błonnik pokarmowy	12,5 g	19,9 g	6,9 g	12,5 g



Kotleciki sojowe z kaszą bulgur i buraczkami



576,9 KCAL

SKŁADNIKI

Kotleciki sojowe

Soja, nasiona suche ugotowane (wg wagi – 50 g)
Marchew ($\frac{1}{2}$ szt. – 20 g)
Cebula ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Jajo kurze ($\frac{1}{2}$ szt. – 25 g)
Mąka jaglana ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)
Siemieni lniane, mielone (1 łyżeczka – 6 g)
Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)
Bazylia, szczypiorek, sól, pieprz cayenne
Kasza bulgur ($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g)

Buraczki

Burak ćwikłowy (1 szt. – 100 g)
Jabłko ($\frac{1}{4}$ szt. – 40 g)
Cebula ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
Sól, pieprz, cukier, sok z cytryny

WYKONANIE

Kaszę bulgur ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości, po ugotowaniu odcedzić.

Kotleciki sojowe

Soję namoczyć na noc w wodzie, na drugi dzień ugotować do miękkości, po ugotowaniu odcedzić i zmiksować blenderem. Marchew obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać, posiekać, zeszalkić na oleju razem z marchewką. Soję, cebulę, marchew, posiekane ziola, przyprawy, mąkę i jajko wymieszać ze sobą. Z powstałej masy formować kotleciki, obtoczyć w mielonym siemieniu lnianym i smażyć na patelni na złoty kolor.

Buraczki

Buraka piec w piekarniku w temp. 180°C ok. 1 h. Po tym czasie warzywo obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę posiekać w drobną kostkę, zeszalkić na oleju. Jabłko obrać, usunąć gniazdo nasienne. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą. Doprawić do smaku.



wersja standardowa na stronie 39



osobny przepis na stronie 39



tak samo jak wersja standardowa

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	33 g	26,7 g	33,1 g	33 g
tłuszcze	25,3 g	30,2 g	26,1 g	25,3 g
węglowodany	50,9 g	66,1 g	47,9 g	50,9 g
błonnik pokarmowy	12,5 g	19,9 g	6,9 g	12,5 g



Sałatka z kurczakiem, mango i orzeszkami



186,9 KCAL

SKŁADNIKI

- Filet z piersi kurczaka ($\frac{1}{2}$ pojedynczej szt. – 60 g)
- Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
- Mango ($\frac{1}{3}$ szt. – 85 g)
- Kapusta czerwona (wg wagi – 100 g)
- Orzechy włoskie (1 łyżka – 12 g)
- Rukola (wg uznania)
- Salata (wg uznania)

WYKONANIE

Mięso pokroić na kawałki, doprawić do smaku, smażyć na patelni skropionej olejem. Kapustę posiekać. Mango umyć, obrać, pokroić w kostkę. Do miseczki przełożyć sałatę, dodać kapustę, rukolę, mango oraz orzechy, całość wymieszać. Gotowe mięso dodać do sałatki.



osobny przepis na stronie 45



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 1,3 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	14,3 g	2,3 g	14,3 g	14,3 g
tłuszcze	9,4 g	8,9 g	9,4 g	9,4 g
węglowodany	15,1 g	23,9 g	15,1 g	15,1 g
błonnik pokarmowy	3,2 g	6,2 g	3,2 g	3,2 g



Sałatka z mango i granatem



173,8 KCAL

SKŁADNIKI

- Mango ($\frac{1}{3}$ szt. – 85 g)
- Orzechy włoskie (1 łyżka – 12 g)
- Granat ($\frac{1}{2}$ szt. – 50 g)
- Natkę pietruszki (wg uznania)
- Cebula czerwona ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
- Rukola (wg uznania)

WYKONANIE

Mango umyć, obrać, pokroić w kostkę. Z granatu wyjąć nasiona, cebulę obrać i posiekąć. Do miseczki przelóż rukolę, dodać posiekana natkę pietruszki, mango, nasiona granatu, cebulę oraz orzechy, całość wymieszać. Składniki na dressing wymieszać ze sobą, przygotowanym sosem skropić sałatkę.

Dressing

- Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
- Ocet winny (1 łyżeczka – 6 g)
- Miód ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)



wersja standardowa na stronie 43



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 1,3 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	14,3 g	2,3 g	14,3 g	14,3 g
tłuszcz	9,4 g	8,9 g	9,4 g	9,4 g
węglowodany	15,1 g	23,9 g	15,1 g	15,1 g
błonnik pokarmowy	3,2 g	6,2 g	3,2 g	3,2 g



Pancakes kakaowo-kokosowe z sosem borówkowym



429,7 KCAL

SKŁADNIKI

- Mąka pełnoziarnista ($\frac{1}{4}$ szklanki – 35 g)
- Jajo kurze (1 szt. – 50 g)
- Wiórki kokosowe (1 łyżka – 6 g)
- Kakao naturalne (1 łyżka – 12 g)
- Mleko krowie lub roślinne ($\frac{1}{2}$ szklanki – 125 g)
- Proszek do pieczenia ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)
- Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)

WYKONANIE

Składniki na ciasto wymieszać ze sobą. Z powstałej masy piec placuszki z obu stron na patelni teflonowej (bez dodatku tłuszczy).

Sos borówkowy

Borówki rozmrozić, zagotować z niewielką ilością wody na mus (dodać słodzik, jeśli owoce są kwaśne).

Sos borówkowy

Borówki świeże lub mrożone (wg wagi – 100 g)



tak samo jak wersja standardowa



mąkę pełnoziarnistą zastępujemy mąką jaglaną ($\frac{1}{4}$ szklanki – 35 g); kakao naturalne zastępujemy karobem (1 łyżka – 12 g); używamy bezglutenowego proszku do pieczenia ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g) 328,6 kcal



tak samo jak wersja standardowa 4,5 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	14,9 g	14,9 g	13,9 g	14,9 g
tłuszcze	23 g	23 g	21,2 g	23 g
węglowodany	47,4 g	47,4 g	52,1 g	47,4 g
błonnik pokarmowy	5,4 g	5,4 g	8,3 g	5,4 g



3

DZIEŃ



Jagielnik kokosowy



662,6 KCAL

SKŁADNIKI

Kasza jaglana (1 woreczek – 100 g)
Mleko krowie lub roślinne (1 szklanka – 250 g)
Wiórki kokosowe (½ szklanki – 45 g)
Słodzik, wanilia

WYKONANIE

Kaszę jaglaną ugotować na mleku do miękkości razem z połową wiórek kokosowych. Dodać słodzik i wanilię. Kaszę zblendować z mlekiem na gładką masę i wylać do formy. Posypać wiórkami kokosowymi i schłodzić w lodówce.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 7,9 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	WW
białko	19,4 g	19,4 g	19,4 g	19,4 g
tłuszcze	31,6 g	31,6 g	31,6 g	31,6 g
węglowodany	86,6 g	86,6 g	86,6 g	86,6 g
błonnik pokarmowy	11,4 g	11,4 g	11,4 g	11,4 g



Mango lassi



194,3 KCAL

SKŁADNIKI

Mango ($\frac{1}{2}$ szt. – 140 g)
Jogurt grecki ($\frac{1}{4}$ dużego opakowania – 100 g)
Miód pszczeli (1 łyżeczka – 6 g)
Chia, nasiona ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)
Kardamon

WYKONANIE

Mango obrać ze skórki, wybrać miąższ. Wszystkie składniki zmiksować ze sobą. Wierzch posypać nasionami chia.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



bez miodu 176,8 kcal – 1,9 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	4,3 g	4,3 g	4,3 g	4,3 g
tłuszcz	9,2 g	9,2 g	9,2 g	9,2 g
węglowodany	24,9 g	24,9 g	24,9 g	20,6 g
błonnik pokarmowy	2,5 g	2,5 g	2,5 g	2,5 g





Fit burger



428,2 KCAL

SKŁADNIKI

Bułka pełnoziarnista (1 szt. – 60 g)

Przepis na 8 szt.

Mąka pełnoziarnista ($3\frac{1}{2}$ szklanki – 500 g)

Jajo kurze (1 szt. – 50 g)

Drożdże świeże (wg wagi – 18 g)

Masło (wg wagi – 60 g)

Jogurt naturalny (1 małe opakowanie – 150 g)

Mleko krowie lub roślinne 1,5% (wg wagi – 170 g)

Sól, cukier trzcinowy

Czarnuszka

Dodatkowo

Koncentrat pomidorowy (1 łyżeczka – 6 g)

Pomidor (2 plasterki – 40 g)

Ogórek kiszony (1 szt. – 45 g)

Salata karbowana (wg uznania)

Kotlet buraczany

Burak ćwikłowy ($\frac{1}{2}$ szt. – 50 g)

Kuskus (wg wagi – 30 g)

Czosnek (1 ząbek – 5 g)

Jajo kurze ($\frac{1}{2}$ szt. – 25 g)

Sezam (1 łyżka – 12 g)

Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)

Sól, pieprz, tymianek

Sos czosnkowy

Jogurt naturalny (1 łyżka – 20 g)

Czosnek ($\frac{1}{2}$ ząbka – 3 g)

WYKONANIE

Mleko lekko podgrzać, wrzucić pokruszone drożdże. Dodać resztę składników i wyrobić ciasto. Odstawić na 90 min pod przykryciem ze ściereczkami. Wyrośnięte ciasto podzielić na 8 części (lub więcej) i uformować bułeczki. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać czarnuszką. Odstawić na 30-40 min do wyrośnięcia. Bułki piec w temp. 200°C ok. 20 min.

Kotlet buraczany

Kaszę ugotować w wodzie do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Buraka ugotować lub upiec w skórce. Buraka obrać, a następnie zetrzeć na tarce i wymieszać z kaszą, sezamem, posiekany czosnkiem i jajkiem. Doprawić tymiankiem, solą i pieprzem. Uformować kotlety i ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skropić olejem. Piec w temp. 190°C ok. 20 min.

Sos czosnkowy

Jogurt wymieszać z przeciśnieńym przez praskę czosnkiem (lub doprawić czosnkiem granulowanym).

Bulkę przeciąć na pół, dół wysmarować koncentratem, nałożyć sałate, plastry pomidora i ogórków kiszonych, kotlet buraczany, wierzch polać sosem czosnkowym, przykryć drugą połową bulką.



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 57



tak samo jak wersja standardowa 5,7 WW

Wartości odżywcze	●	●	●	●
bialko	16,1 g	16,1 g	16,1 g	16,1 g
tluszcze	15,5 g	15,5 g	15,5 g	15,5 g
węglowodany	61,7 g	61,7 g	61,7 g	61,7 g
blonnik pokarmowy	7,6 g	7,6 g	7,6 g	7,6 g





Fit burger



428,2 KCAL

SKŁADNIKI

Bulka bezglutenowa, np. kukurydziana (1 szt. – 60 g)

Przepis na 4 szt.

Mąka kukurydziana (1½ szklanki – 150 g)

Proszek do pieczenia, bezglutenowy (2 łyżeczki – 12 g)

Jajo kurze (2 szt. – 100 g)

Jogurt naturalny (1 małe opakowanie – 150 g)

Miód pszczeli (1 łyżeczkę – 6 g)

Olej rzepakowy (1 łyżeczkę – 6 g)

Dodatkowo

Koncentrat pomidorowy (1 łyżeczka – 6 g)

Pomidor (2 plasterki – 40 g)

Ogórek kiszony (1 szt. – 45 g)

Salata karbowana (wg uznania)

Kotlet buraczany

Burak ćwikłowy (½ szt. – 50 g)

Kasza jaglana (wg wagi – 30 g)

Czosnek (1 ząbek – 5 g)

Jajo kurze (½ szt. – 25 g)

Sezam (1 łyżka – 12 g)

Olej rzepakowy (1 łyżeczkę – 6 g)

Sól, pieprz, tymianek

Sos czosnkowy

Jogurt naturalny (1 łyżka – 20 g)

Czosnek (½ ząbka – 3 g)

WYKONANIE

Wszystkie składniki na ciasto do pieczywa wymieszać, z ciasta formować bulki, po czym ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temp. 200°C ok. 20 min.

Kotlet buraczany

Kaszę ugotować w wodzie do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Buraka ugotować lub upiec w skórce. Buraka obrać, a następnie zetrzeć na tarce i wymieszać z kaszą, sezamem, posiekany czosnkiem i jajkiem. Doprawić tymiankiem, solą i pieprzem. Uformować kotlety i ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skropić olejem. Piec w temp. 190°C ok. 20 min.

Sos czosnkowy

Jogurt wymieszać z przeciśnieitym przez praskę czosnkiem (lub doprawić czosnkiem granulowanym).

Bulkę przeciąć na pół, dół wysmarować koncentratem, nalożyć sałatę, plastry pomidora i ogórka kiszzonego, kotlet buraczany. Wierzch polać sosem czosnkowym, przykryć drugą połową bulki.



wersja standardowa na stronie 55



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 5,7 WW

Wartości odżywcze	●	●	●	●
białko	16,1 g	16,1 g	16,1 g	16,1 g
tłuszcze	15,5 g	15,5 g	15,5 g	15,5 g
węglowodany	61,7 g	61,7 g	61,7 g	61,7 g
bilans pokarmowy	7,6 g	7,6 g	7,6 g	7,6 g



Tagliatelle z cukinii z sosem



151,4 KCAL

SKŁADNIKI

Cukinia ($\frac{1}{2}$ szt. – 300 g)
Rzodkiewki (4 szt. – 60 g)
Ser feta ($\frac{1}{8}$ szt. – 25 g)
Słonecznik, nasiona (1 łyżka – 12 g)

Sos pomidorowy

Pomidory w puszce ($\frac{1}{5}$ puszki – 80 g)
Czosnek ($\frac{1}{2}$ ząbka – 3 g)
Oliwa z oliwek ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)
Ocet balsamiczny ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)
Sól, pieprz, pieprz cayenne, wędzona papryka,
słodka papryka

WYKONANIE

Cukinię umyć, za pomocą obieraczki julienne przygotować z niej warzywne tagliatelle. Cukinię zblanszować na patelni i ułożyć w miseczce. Rzodkiewki pokroić w cienkie plasterki. Słonecznik podprażyć na suchej patelni bez dodatku tłuszcza. Pomidory w puszce zmiksować z czosnkiem, oliwą, octem balsamicznym i przyprawami. Makaron wymieszać z przygotowanym sosem, posypać rzodkiewką, słonecznikiem i pokruszonym serem feta.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 1,3 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	10,9 g	10,9 g	10,9 g	10,9 g
tłuszcze	12,6 g	12,6 g	12,6 g	12,6 g
węglowodany	16,2 g	16,2 g	16,2 g	16,2 g
błonnik pokarmowy	5 g	5 g	5 g	5 g



Bakłażan z zielonym pesto



307,2 KCAL

SKŁADNIKI

Bakłażan (1 szt. – 240 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)

Pesto

Natka pietruszki (pęczek – 20 g)
Bazylia, świeża (garść – 30 g)
Daktyle, suszone (2 szt. – 10 g)
Orzechy nerkowca (2 łyżki – 30 g)
Czosnek ($\frac{1}{2}$ ząbka – 3 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
Sól, pieprz

WYKONANIE

Bakłażana pokroić w plastry, posmarować oliwą. Piec ok. 15 min w temp. 180°C.
W międzyczasie przygotować pesto – wszystkie składniki na pesto zmiksować.

Bakłażana posmarować pesto, włożyć do piekarnika na ok. 5 min.



tak samo jak wersja standardowa



daktyle suszone zastępujemy daktylami świeżymi
lub suszonymi bezglutenowymi (2 szt. – 10 g) 310,1 kcal



daktyle suszone zastępujemy startym serem parmezanem
(2 łyżki – 24 g) 382,4 kcal – 1,6 WW

Wartości odżywcze	W	G	Z	O
białko	7,2 g	7,2 g	7,2 g	16 g
tłuszcze	22,8 g	22,8 g	22,8 g	29,7 g
węglowodany	26 g	26 g	26,7 g	20 g
błonnik pokarmowy	6,1 g	6,1 g	6,1 g	5,4 g



4

DZIEŃ



Owsiane crumble ze śliwkami



499,7 KCAL

SKŁADNIKI

Płatki owsiane (5 łyżek – 60 g)
Olej rzepakowy (2 łyżki – 24 g)
Miód pszczeli (1 łyżka – 12 g)
Sok z cytryny
Śliwki (wg wagi – 200 g)

WYKONANIE

Śliwki pozbawić pestek i szypułek, pokroić na połówki. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym.
Płatki owsiane zmiksować z dodatkiem miodu, soku z cytryny i oleju.
Powstałą kruszonkę ułożyć na owocach i piec przez 20 min w temp. 200°C.



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 66



osobny przepis na stronie 67

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	7,5 g	7,5 g	12,3 g	21,3 g
tłuszcze	25,8 g	25,8 g	39,4 g	22,4 g
węglowodany	65,8 g	65,8 g	57,2 g	51,2 g
błonnik pokarmowy	6,4 g	6,4 g	6,9 g	8,9 g

Bezglutenowe crumble ze śliwkami



513,9 KCAL

SKŁADNIKI

Mąka gryczana (3 łyżki – 36 g)
Migdały, płatki (3 łyżki – 34 g)
Olej rzepakowy (2 łyżki – 24 g)
Miód pszczeli (1 łyżka – 12 g)
Sok z cytryny
Śliwki (wg wagi – 200 g)

WYKONANIE

Śliwki pozbawić pestek i szypułek, pokroić na połówki. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym.

Płatki migdałowe zmielić. Mąkę gryczaną, zmielone płatki migdałowe, olej, miód i sok z cytryny wymieszać ze sobą.

Powstałą kruszonkę ułożyć na owocach i piec przez 20 min w temp. 200°C.



tak samo jak wersja standardowa



wersja standardowa na stronie 65



osobny przepis na stronie 67

Wartości odżywcze	●	●	●	●
białko	7,5 g	7,5 g	12,3 g	21,3 g
tłuszcz	25,8 g	25,8 g	39,4 g	22,4 g
węglowodany	65,8 g	65,8 g	57,2 g	51,2 g
błonnik pokarmowy	6,4 g	6,4 g	6,9 g	8,9 g



Warzywny amaranthus



434 KCAL
4,5 WW

SKŁADNIKI

Amarantus ($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g)
Papryka czerwona ($\frac{1}{2}$ szt. – 115 g)
Papryka zielona ($\frac{1}{2}$ szt. – 115 g)
Marchew ($\frac{1}{2}$ szt. – 20 g)
Cebula czerwona ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Czosnek ($\frac{1}{2}$ ząbka – 3 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Ogórek gruntowy (1 szt. – 45 g)
Koperek ogrodowy (wg uznania)
Słonecznik (2 łyżki – 24 g)
Tofu ($\frac{1}{4}$ kostki – 50 g)
Curry, cynamon, sól, pieprz cayenne

WYKONANIE

Amarantus ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Cebulę obrać, posiekać i zeszklić na oleju. Po chwili dodać przecisnięty przez praskę czosnek, curry i cynamon. Dodać obrane, pokrojone w kostkę warzywa: marchew, ogórkę i paprykę. Dusić do miękkości. Ugotowane składniki wymieszać ze sobą, doprawić do smaku, dodać posiekany drobno koperek, podgrzane na suchej patelni nasiona słonecznika i pokrojone w kostkę tofu.



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 66



wersja standardowa na stronie 65

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	7,5 g	7,5 g	12,3 g	21,3 g
tłuszcze	25,8 g	25,8 g	39,4 g	22,4 g
węglowodany	65,8 g	65,8 g	57,2 g	51,2 g
błonnik pokarmowy	6,4 g	6,4 g	6,9 g	8,9 g



Krem z zielonych warzyw



132,7 KCAL

SKŁADNIKI

Brokuł (wg wagi – 50 g)
Groszek zielony konserwowy ($\frac{1}{4}$ puszki – 55 g)
Cukinia (wg wagi – 100 g)
Fasolka szparagowa świeża lub mrożona
(wg wagi – 100 g)
Por ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Czosnek ($\frac{1}{2}$ ząbka – 3 g)
Cebula ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Bulion warzywny (wg wagi – 400 g; przepis na s. 227)
Sól, pieprz, cząber, sok z cytryny

WYKONANIE

Cebulę zeszklić, dodać pokrojone warzywa i całość chwilę smażyć.

Następnie wlać bulion i gotować do miękkości warzyw. Doprawić do smaku solą, pieprzem, cząbrem i posiekanyim czosnkiem. Garnek odstawić do wystygnięcia, następnie zmiksować całość na gładki krem. Dodać sok z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Można udekorować zupę zielonym groszkiem.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 1,5 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	6,9 g	6,9 g	6,9 g	6,9 g
tłuszcz	6 g	6 g	6 g	6 g
węglowodany	20,9 g	20,9 g	20,9 g	20,9 g
błonnik pokarmowy	8,3 g	8,3 g	8,3 g	8,3 g



Eskalopki z indyka z pęczakiem (lub komosą ryżową) i surówką z marchewki



544,2 KCAL

SKŁADNIKI

Filet z piersi indyka (1 szt. – 120 g)
Kasza jęczmienna pęczak (½ woreczka – 50 g)

Sos

Cebula (¼ szt. – 25 g)
Bulion warzywny (½ szklanki – 125 g; osobny przepis na s. 227)
Jogurt grecki (½ dużego opakowania – 100 g)
Musztarda (1 łyżka – 12 g)
Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)
Sól, pieprz

Surówka z marchwi

Marchew (2 szt. – 90 g)
Jabłko (¼ szt. – 40 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
Sól, pieprz, cukier, sok z cytryny

WYKONANIE

Pierz z indyka pokroić na małe sznycelki, a następnie rozbić delikatnie dlonią. Każdy kawałek mięsa oprószyć solą oraz pieprzem. Obsmażyć sznycelki z obu stron na oleju. Następnie odłożyć je na talerzyk i przykryć, aby nie wystygły. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklkic ją na oleju pozostały ze smażenia mięsa.

Bulion, jogurt oraz musztardę wymieszać dokładnie i doprawić do smaku solą i pieprzem. Mięso ułożyć na podsmażonej cebulce i zalać sosem jogurtowo-musztardowym, zagotować i dusić ok. 2 min.

W międzyczasie kaszę (lub komosę ryżową) ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości, po ugotowaniu odcedzić.

Surówka z marchwi

Marchew i jabłko obrać, a następnie zetrzeć na tarce. Wymieszać z oliwą z oliwek, skropić sokiem z cytryny i doprawić do smaku.

Gotowe escalopki w sosie jogurtowo-musztardowym podać z ugotowaną kaszą i surówką z marchewki.



osobny przepis na stronie 73



kaszę jęczmienną pęczak zastępujemy komosą ryżową
(½ woreczka – 50 g) 562,2 kcal



tak samo jak wersja standardowa 4,7 WW

Wartości odżywcze	WW	WW	WW	WW
białko	29,6 g	14,8 g	31,7 g	29,6 g
tłuszcz	27 g	30,7 g	28,7 g	27 g
węglowodany	51,2 g	70,5 g	48,5 g	51,2 g
błonnik pokarmowy	5,8 g	11,3 g	6 g	5,8 g





Kotleciki warzywne w sosie koperkowym z pęczakiem i surówką z marchewki



578 KCAL

SKŁADNIKI

Kasza jęczmienna pęczak ($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g)

Kotleciki

Marchew (1 szt. – 45 g)

Seler korzeniowy (wg wagi – 50 g)

Kapusta włoska (wg uznania)

Ziemniak ($\frac{1}{2}$ szt. – 45 g)

Pietruszka, korzeń ($\frac{1}{2}$ szt. – 20 g)

Cebula ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)

Jajo kurze ($\frac{1}{2}$ szt. – 25 g)

Siemię lniane, mielone (1 łyżeczka – 6 g)

Kaszka manna (1 łyżeczka – 6 g)

Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)

Sól, pieprz, curry

Sos koperkowy

Jogurt grecki ($\frac{1}{4}$ dużego opakowania – 100 g)

Koperek ogrodowy (wg uznania)

Surówka z marchwi

Marchew (2 szt. – 90 g)

Jabłko ($\frac{1}{4}$ szt. – 40 g)

Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)

Sól, pieprz, cukier, sok z cytryny

WYKONANIE

Marchew, seler i pietruszkę ugotować na parze, dodając pod koniec poszatkowaną kapustę. Ziemniaki ugotować osobno. Warzywa zmielić w maszynce. Zeszklić posiekana cebulkę, dodać do niej warzywa. Posypać kaszą manną, mieszając, smażyć jeszcze ok. 5 min. Do lekko przestudzonej masy wbić jajko, przyprawić, dokładnie wymieszać i formować kotlety. Obtoczyć je w mielonym lnie i podsmażyć z obu stron na patelni na złoty kolor.

W międzyczasie kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości, po ugotowaniu odcedzić.

Surówka z marchwi

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Wymieszać z oliwą z oliwek, skropić sokiem z cytryny i doprawić do smaku.

Gotowe kotleciki w sosie koperkowym podać z ugotowaną kaszą i surówką z marchewki.



wersja standardowa na stronie 71



osobny przepis na stronie 71



tak samo jak wersja standardowa

Wartości odżywcze	protein	węglowodany	węglowodany	węglowodany
białko	29,6 g	14,8 g	31,7 g	29,6 g
tłuszcze	27 g	30,7 g	28,7 g	27 g
węglowodany	51,2 g	70,5 g	48,5 g	51,2 g
błonnik pokarmowy	5,8 g	11,3 g	6 g	5,8 g





Sałatka cypryjska



222,5 KCAL

SKŁADNIKI

Sałata rzymńska (wg uznania)
Pomidor (1 szt. – 170 g)
Seler naciowy ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Oliwki czarne marynowane (8 szt. – 24 g)
Ser feta ($\frac{1}{4}$ szt. – 50 g)
Cebula czerwona ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Papryka zielona ($\frac{1}{2}$ szt. – 115 g)
Ocet winny (1 łyżeczka – 6 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
Sok z cytryny, sól, pieprz
Mięta, listki

WYKONANIE

Sałatę umyć, osuszyć, porwać na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w piórka. Pomidory umyć, pokroić na ćwiartki. Selera oczyścić, pokroić w plasterki, miętą opłukać, oliwki odcedzić, ser feta pokroić w kostkę. Paprykę umyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w paski. Ser i warzywa przełożyć do miseczki. Oliwę wymieszać z octem winnym i sokiem z cytryny, doprawić do smaku. Polać sałatkę i całość wymieszać.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 1,1 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	10,8 g	10,8 g	10,8 g	10,8 g
tłuszcze	15,7 g	15,7 g	15,7 g	15,7 g
węglowodany	14,2 g	14,2 g	14,2 g	14,2 g
błonnik pokarmowy	4,6 g	4,6 g	4,6 g	4,6 g



Chili sin carne



463,5 KCAL

SKŁADNIKI

Kuskus (wg wagi – 50 g)
Fasola sucha ugotowana lub konserwowa
(½ puszki – 135 g)
Pomidory w puszcze (¼ puszki – 100 g)
Seler naciowy (¼ szt. – 25 g)
Cebula (¼ szt. – 25 g)
Papryka czerwona (½ szt. – 115 g)
Marchew (½ szt. – 20 g)
Sos sojowy (1 łyżeczka – 6 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Ocet balsamiczny (½ łyżeczkę – 3 g)
Kminek, słodka i ostra papryka, wędzona papryka,
chili, cynamon, cukier trzcinowy, kolendra listki, sól,
pieprz, sok z cytryny

WYKONANIE

Kuskus (lub ryż brązowy) ugotować w lekko osolonej wodzie do momentu, gdy wchłonie wodę.

Fasołę namoczyć na noc w wodzie, na drugi dzień ugotować do miękkości, po ugotowaniu odcedzić lub jeśli użyjemy fasoli konserwowej, odsączyć z zalewy. Cebulę obrać i posiekąć, resztę warzyw pokroić w drobną kostkę. W garnku rozgrzać olej, dodać warzywa i przyprawy, wymieszać i dusić kilka minut. Po tym czasie dodać fasolę i pomidory z puszki. Doprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem, sosem sojowym i octem, dusić pod przykryciem.

Chili sin carne podawać z ugotowaną kaszą (lub ryżem brązowym), posypać listkami kolendry.



tak samo jak wersja standardowa



kuskus zastępujemy ryżem brązowym (½ woreczka – 50 g);
sos sojowy zastępujemy sosem sojowym bezglutenowym
(1 łyżeczka – 6 g) 397,9 kcal



bez cukru 7,3 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	21,1 g	21,1 g	18,6 g	21,1 g
tłuszcz	7,4 g	7,4 g	8 g	7,4 g
węglowodany	82,6 g	82,6 g	82,3 g	82,6 g
błonnik pokarmowy	14,4 g	14,4 g	16,1 g	14,4 g



CELONA
TERAPIA

5

DZIEŃ



Gofry gryczane z owocową nutellą



479,9 KCAL

SKŁADNIKI

Gofry gryczane

- Mąka gryczana ($\frac{1}{2}$ szklanki – 70 g)
- Mąka ziemniaczana (1 łyżka – 12 g)
- Jajo kurze (1 szt. – 50 g)
- Mleko krowie lub roślinne ($\frac{1}{2}$ szklanki – 125 g)

Owocowa nutella

- Banan (1 szt. – 120 g)
- Awokado ($\frac{1}{2}$ szt. – 70 g)
- Kakao naturalne (1 łyżka – 12 g)
- Masło orzechowe (1 łyżka – 20 g)

WYKONANIE

Mąkę gryczaną i ziemniaczaną wymieszać z żółtkiem i mlekiem. Białko ubić na sztywną pianę i dodać do miski, całość delikatnie wymieszać. Ciasto wlewać na rozgrzaną gofrownicę i piec kilka minut.

Owocowa nutella

Banana i awokado obrać. Wszystkie składniki na mus zmiksować na gładką masę.

Gofry podawać z przygotowaną nutellą owocową.



tak samo jak wersja standardowa



kakao zastępujemy karobem (1 łyżka – 12 g) 455,5 kcal



osobny przepis na stronie 83

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	26,8 g	26,8 g	25,3 g	32,7 g
tłuszcze	24,7 g	24,7 g	22,4 g	11,1 g
węglowodany	85,3 g	85,3 g	89,5 g	83,3 g
błonnik pokarmowy	5,3 g	5,3 g	9 g	9,8 g



Gofry gryczane z serkiem i owocami leśnymi



358 KCAL
7,7 WW

SKŁADNIKI

Gofry gryczane

- Mąka gryczana ($\frac{1}{2}$ szklanki – 70 g)
- Mąka ziemniaczana (1 łyżka – 12 g)
- Jajo kurze (1 szt. – 50 g)
- Mleko krowie lub roślinne ($\frac{1}{2}$ szklanki – 125 g)
- Maliny świeże lub mrożone (wg wagi – 100 g)
- Jeżyny (wg wagi – 100 g)
- Orzechy włoskie (1 łyżka – 12 g)

Serek na słodko

- Ser twarogowy chudy ($\frac{1}{4}$ kostki – 60 g)
- Mleko krowie lub roślinne 1,5% (2 łyżki – 24 g)
- Słodzik (wg uznania)

WYKONANIE

Mąkę gryczaną i ziemniaczaną wymieszać z żółtkiem i mlekiem. Białko ubić na sztywną pianę i dodać do miski, całość delikatnie wymieszać. Ciasto wlewać na rozgrzaną gofrownicę i piec kilka minut.

Ser twarogowy utrzeć razem z mlekiem i słodzikiem.

Gofry podawać z serkiem i owocami, posypać posiekanymi orzechami.



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 81



wersja standardowa na stronie 81

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	26,8 g	26,8 g	25,3 g	32,7 g
tłuszcze	24,7 g	24,7 g	22,4 g	11,1 g
węglowodany	85,3 g	85,3 g	89,5 g	83,3 g
błonnik pokarmowy	5,3 g	5,3 g	9 g	9,8 g



Koktajl malina-brzoskwinia



91,7 KCAL

SKŁADNIKI

Maliny świeże lub mrożone (wg wagi – 100 g)

Brzoskwinia (2 szt. – 90 g)

WYKONANIE

Brzoskwinie sparzyć, obrać ze skórki, usunąć pestkę. Brzoskwinie zmiksować i wlać do pojemnika, następnie zmiksować maliny i wlać na warstwę musu z brzoskwiń.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 2,2 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	2,6 g	2,6 g	2,6 g	2,6 g
tłuszcze	0,6 g	0,6 g	0,6 g	0,6 g
węglowodany	27,8 g	27,8 g	27,8 g	27,8 g
błonnik pokarmowy	8,7 g	8,7 g	8,7 g	8,7 g



Pstrąg tęczowy z niepaloną kaszą gryczaną i groszkiem cukrowym



407,5 KCAL

SKŁADNIKI

- Pstrąg tęczowy, filet (1 szt. – 200 g)
- Cytryna (1 plasterek – 10 g)
- Sól, pieprz, tymianek
- Kasza gryczana, niepalona (½ woreczka – 50 g)
- Groszek zielony, mrożony (wg wagi – 100 g)
- Masło (1 łyżeczka – 6 g)

WYKONANIE

Kaszę gryczaną ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości, po ugotowaniu odsiączyć.

Rybę ugotować na parze, skropić sokiem z cytryny i doprawić do smaku.

Groszek cukrowy ugotować w wodzie z dodatkiem soli i cukru. Gotować ok. 3 min. Gotowy groszek polać roztopionym masłem.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 4,1 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	28,9 g	28,9 g	28,9 g	28,9 g
tłuszcze	15,2 g	15,2 g	15,2 g	15,2 g
węglowodany	46,4 g	46,4 g	46,4 g	46,4 g
błonnik pokarmowy	8 g	8 g	8 g	8 g



Warzywa po prowansalsku



215,9 KCAL

SKŁADNIKI

Pietruszka, korzeń (1 szt. – 45 g)
Marchew (1 szt. – 45 g)
Czosnek (3 ząbki – 15 g)
Cukinia ($\frac{1}{2}$ szt. – 300 g)
Bakłażan (wg wagi – 200 g)
Pomidorki koktajlowe (5 szt. – 100 g)
Pieczarki (2 szt. – 40 g)
Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)
Sól, pieprz, zioła prowansalskie

WYKONANIE

Czosnek rozdzielić na pojedyncze ząbki, warzywa pokroić na duże kawałki. Wszystko umieścić w dużej misce, polać olejem i posypać ziołami. Warzywa dokładnie wymieszać. Wysypać na blaszę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w temp. 180°C z termoobiegiem przez 40 min. Podczas pieczenia kilkakrotnie przemieszać warzywa.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 2,3 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	7,9 g	7,9 g	7,9 g	7,9 g
tłuszcz	11,7 g	11,7 g	11,7 g	11,7 g
węglowodany	30,1 g	30,1 g	30,1 g	30,1 g
błonnik pokarmowy	10,6 g	10,6 g	10,6 g	10,6 g



Pad thai z tofu



642,1 KCAL

SKŁADNIKI

Makaron soba (1 porcja – 75 g)
Orzechy arachidowe (2 łyżki – 24 g)
Tofu (½ kostki – 90 g)
Sos sojowy (1 łyżeczka – 6 g)
Sos rybny (1 łyżeczka – 6 g)
Sok z cytryny, cukier trzcinowy,
pieprz cayenne, słodka papryka
Jajo kurze (½ szt. – 25 g)
Czosnek (½ ząbka – 3 g)
Imbir, korzeń (1 mały kawałek – 3 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Kolendra listki, sól, pieprz, plasterek cytryny

WYKONANIE

Tofu pokroić w kostkę, zalać sosem rybnym i sosem sojowym, dodać sok z cytryny, odrobinę cukru, pieprz cayenne i słodką papryką. Dodać starty czosnek i imbir. Tofu odstawić na kilka godzin, by przeszło marynatą.

Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości, po ugotowaniu odcedzić.

Na patelni rozgrzać olej, dodać tofu z marynatą. Następnie dodać makaron i wymieszać. Na koniec dodać jajo i energicznie wymieszać z makaronem i tofu. Podać z uprażonymi na suchej patelni orzeszkami ziemnymi, świeżą kolendrą i plasterkiem cytryny.



tak samo jak wersja standardowa



makaron soba zastępujemy makaronem gryczanym (1 porcja – 75 g);
używamy sosu sojowego bezglutenowego (1 łyżeczka – 6 g)
i sosu rybnego bezglutenowego (1 łyżeczka – 6 g) 631,1 kcal



tak samo jak wersja standardowa 6 WW

Wartości odżywcze	WW	G	Z	O
białko	26,3 g	26,3 g	28,8 g	26,3 g
tłuszcze	18,9 g	18,9 g	18,4 g	18,9 g
węglowodany	62,6 g	62,6 g	57,8 g	62,6 g
błonnik pokarmowy	3,3 g	3,3 g	5,1 g	3,3 g



6

DZIEŃ



Bagietka z pieczoną szynką parmeńską, jajkiem sadzonym, serem i szpinakiem



497,2 KCAL

SKŁADNIKI

Bagietka pełnoziarnista (1 mała szt. – 70 g)
Szpinak liście (wg uznania)
Szynka parmeńska (4 plastry – 60 g)
Jajo kurze (1 szt. – 50 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Ser cheddar (2 łyżki – 24 g)

WYKONANIE

Szynkę parmeńską piec w temp. 180°C ok. 15 min. Jajo usmażyć na patelni. Cheddar zetrzeć na tarce o dużych oczkach.

Bagietkę przekroić na pół, obłożyć szpinakiem, szynką parmeńską i jajkiem sadzonym, posypać cheddarem.



tak samo jak wersja standardowa



bagietkę pełnoziarnistą zastępujemy bagietką bezglutenową, np. na bazie kaszy i mąki jaglanej (1 mała szt. – 70 g)



tak samo jak wersja standardowa 3,7 WW

Wartości odżywcze	●	●	●	○
białko	25,3 g	25,3 g	25,3 g	25,3 g
tłuszcze	27,7 g	27,7 g	27,7 g	27,7 g
węglowodany	38,2 g	38,2 g	38,2 g	38,2 g
błonnik pokarmowy	1,5 g	1,5 g	1,5 g	1,5 g



Dietetyczna szarlotka



189,6 KCAL

SKŁADNIKI

Wafel ryżowy (1 szt. – 10 g)
Jabłko (1 szt. – 180 g)
Orzechy włoskie (1 łyżka – 12 g)
Żurawina suszona (1 łyżka – 12 g)
Jogurt grecki (2 łyżki – 40 g)
Miód pszczeli (1 łyżeczka – 6 g)
Otręby pszenne (1 łyżeczka – 2 g)
Cynamon, słodzik

WYKONANIE

Jabłko obrać, usunąć gniazdo nasienne, pokroić na mniejsze kawałki i poddusić z niewielką ilością wody w garnuszku do miękkości i do powstania musu, dodać słodzik. Orzechy posiekać, jogurt wymieszać z miodem i cynamonem. Na dnie szklanki wyłożyć pokruszony wafel ryżowy, następnie wylać mus jabłkowy, dodać żurawinę (lub morwę białą suszoną), kleksy jogurtu, wierzch posypać otrębami i posiekanyimi orzechami.



tak samo jak wersja standardowa



żurwinę suszoną zastępujemy żurawiną suszoną bezglutenową (1 łyżeczką – 12 g); otręby pszenne zastępujemy otrębami gryczanymi (1 łyżeczką – 2 g)



żurwinę suszoną zastępujemy morwą białą suszoną (1 łyżka – 12 g) 175,4 kcal – 3,1 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	3,1 g	25,3 g	25,3 g	3,5 g
tłuszcz	6,9 g	27,7 g	27,7 g	6,9 g
węglowodany	39,5 g	38,2 g	38,2 g	34,4 g
błonnik pokarmowy	4,1 g	1,5 g	1,5 g	4,5 g



Kotleciki z fasoli, purée z kalafiora z surówką z buraka i jabłka



497,9 KCAL

SKŁADNIKI

Kotleciki z fasoli

Fasola sucha ugotowana lub konserwowa (½ puszki – 135 g)
Cebula (¼ szt. – 25 g)
Mąka kukurydziana (1 łyżeczka – 6 g)
Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)
Natka pietruszki (wg uznania)
Sól, czosnek granulowany, cząber

Purée z kalafiora

Kalafior (½ róży – 440 g)
Ziemniak (1 szt. – 90 g)
Jogurt grecki (1 łyżka – 20 g)
Miód pszczeli (1 łyżeczka – 6 g)
Masło (1 łyżka – 12 g)
Sok z cytryny, imbir

Surówka z buraka i jabłka

Burak ćwikłowy (1 szt. – 100 g)
Jabłko (¼ szt. – 40 g)
Jogurt naturalny (1 łyżeczka – 10 g)
Sól, pieprz, cukier trzcinowy, sok z cytryny

WYKONANIE

Kotleciki z fasoli

Cebulę obrać, posiekać i podsmażyć na patelni. Fasolę konserwową odsączyć i wsypać do miski, natkę pietruszki posiekać i dodać do fasoli. Fasolę z natką zmiksować. Dodać podsmażoną cebulę, mąkę kukurydzianą i resztę przypraw. Wszystko dobrze wymieszać i w dloniach formować płaskie kotleciki. Smażyć z obu stron na rozgrzanej patelni.

Purée z kalafiora

Kawałki kalafiora oraz obrane i pokrojone ziemniaki gotować w osolonej wodzie ok. 20 min, pod przykryciem, do miękkości. Następnie odlać większą część wody z garnka i warzywa zmiksować na gładką masę. Doprawić pieprzem, solą, jogurtem greckim, miodem i imbirem, i zagotować. Po zagotowaniu dodać sok z cytryny i masło, całość energicznie wymieszać.

Surówka z buraka i jabłka

Buraki zetrzeć na tarce o grubych oczkach, jabłko obrać ze skórki, usunąć gniazdo nasienne i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do buraków dodać jabłko. Jogurt wymieszać z sokiem z cytryny i dodać do buraków. Doprawić solą, pieprzem i cukrem.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



bez cukru i miodu 480,4 kcal – 4,6 WW

Wartości odżywcze	WW	WW	WW	WW
białko	19,9 g	19,9 g	19,9 g	19,9 g
tłuszcz	23,8 g	23,8 g	23,8 g	23,8 g
węglowodany	60,8 g	60,8 g	60,8 g	56,5 g
błonnik pokarmowy	60,8 g	60,8 g	60,8 g	16,2 g



Zupa krem z pieczonej papryki z mascarpone



206,1 KCAL

SKŁADNIKI

- Papryka czerwona (1 szt. – 230 g)
- Cebula czerwona ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
- Czosnek ($\frac{1}{2}$ ząbka – 3 g)
- Pomidory w puszce lub sparzone i obrane pomidory ($\frac{1}{4}$ puszki – 100 g)
- Bulion warzywny ($\frac{3}{4}$ szklanki – 200 g; przepis na s. 227)
- Serek mascarpone (1 łyżka – 20 g)
- Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
- Bazylia, liście (wg uznania)
- Sól, pieprz

WYKONANIE

Paprykę ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i opiekać przez 20-30 min, aż przypieczę się na niej skórka. Przełożyć paprykę do miski, przykryć szczelnie folią i odstawić na 15 min do przestygnięcia. W garnku zeszłklić cebulę, dodać przecięnięty przez praskę czosnek i krótko podsmażyć. Dodać pomidory w puszce (lub sparzone i obrane pomidory) i bulion. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować ok. 10 min. W tym czasie paprykę obrać ze skórki, usunąć gniazda nasienne i dodać do zupy. Dodać kleks mascarpone i część listków bazylii. Całość zmiksować. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem każdą porcję posypać listkami bazylii i oprószyć mielonym pieprzem.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 1,7 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	4,8 g	4,8 g	4,8 g	4,8 g
tłuszcze	13,8 g	13,8 g	13,8 g	13,8 g
węglowodany	21,2 g	21,2 g	21,2 g	21,2 g
błonnik pokarmowy	5,7 g	5,7 g	5,7 g	5,7 g



Sałatka z dynią, fetą i pęczakiem



469,4 KCAL

SKŁADNIKI

Dynia (wg wagi – 250 g)
Sól himalajska, pieprz, słodka papryka, rozmaryn
Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
Miód pszczeli (1 łyżeczka – 6 g)
Orzechy nerkowca (2 łyżki – 24 g)
Szpinak (wg uznania)
Ser feta ($\frac{1}{4}$ szt. – 50 g)
Kasza jęczmienna pęczak ($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g)

WYKONANIE

Dynię obrać ze skórki, usunąć pestki. Miąższ pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem i słodką papryką. Dodać rozmaryn i wymieszać z oliwą i miodem. Dynię ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temp. 200°C ok. 20 min. W połowie pieczenia dynię przemieszać.

W międzyczasie kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie, po ugotowaniu odcedzić. Kaszę wymieszać z upieczoną dynią, następnie dodać oplukany i osuszyony szpinak i wymieszać. Wyłożyć do miseczki i posypać pokruszonym serem feta.



tak samo jak wersja standardowa



kaszę jęczmienną pęczak zastępujemy kaszą gryczaną niepaloną
($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g) 470,3 kcal



bez miodu 451,9 kcal – 4,7 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	17,1 g	17,1 g	9 g	17,1 g
tłuszcz	23,4 g	23,4 g	23,9 g	23,4 g
węglowodany	55,4 g	55,4 g	52,9 g	51,1 g
błonnik pokarmowy	6,9 g	6,9 g	7,2 g	6,9 g



DZIEŃ

7



Otrębowy omlet z łososiem



418,6 KCAL

SKŁADNIKI

Łosoś wędzony (wg wagi – 100 g)

Otręby pszenne (4 łyżki – 16 g)

Jajo kurze (2 szt. – 100 g)

Koperek (1 łyżeczka – 6 g)

Siemię lniane (1 łyżeczka – 6 g)

Cebula ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)

Mąka gryczana (1 łyżka – 12 g)

Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)

Ogórek konserwowy (1 szt. – 45 g)

WYKONANIE

Wędzonego łosia rozdrobić, cebulę posiekać, dodać roztrzepane jajka i wymieszać. Do miseczki dorzucić koperek, siemię lniane, otręby i mąkę. Doprawić do smaku. Masę smażyć z obu stron na rozgrzanej patelni pod przykryciem.

Omlet podać z pokrojonym wzdłuż ogórkiem konserwowym.



tak samo jak wersja standardowa



otręby pszenne zastępujemy otrębami gryczanymi
(4 łyżki – 16 g) 418,6 kcal



tak samo jak wersja standardowa 1,5 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	○
białko	33,8 g	33,8 g	33,8 g	33,8 g
tłuszcze	28,9 g	28,9 g	28,9 g	28,9 g
węglowodany	20,7 g	20,7 g	20,7 g	20,7 g
błonnik pokarmowy	8,3 g	8,3 g	8,3 g	8,3 g



Smoothie z ananosem



172,1 KCAL

SKŁADNIKI

Ananas świeży, plastry (3 plastry – 240 g)
Mango ($\frac{1}{3}$ szt. – 90 g)
Cytryna ($\frac{1}{2}$ szt. – 40 g)
Pomarańcza (1 szt. – 240 g)

WYKONANIE

Z cytryny i pomarańczy wycisnąć sok. Z mango usunąć pestkę, a miąższ ze skórki wybrać łyżeczką. Plastry ananasa pokroić na kawałki. Ananasa zmiksować razem z mango, dodać soki z pomarańczy i limonki.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 4 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	2,3 g	2,3 g	2,3 g	2,3 g
tłuszcze	0,8 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g
węglowodany	43,8 g	43,8 g	43,8 g	43,8 g
błonnik pokarmowy	5,6 g	5,6 g	5,6 g	5,6 g





Roladki z fetą i szpinakiem z pieczonymi batatami z sosem BBQ z surówką z selera



602,5 KCAL

SKŁADNIKI

Roladki z fetą i szpinakiem

Filet z piersi kurczaka (1 szt. – 120 g)
Szpinak świeży lub mrożony (wg uznania)
Ser feta ($\frac{1}{8}$ kostki – 25 g)
Czosnek ($\frac{1}{2}$ ząbka – 3 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Sól, pieprz, słodka papryka, tymianek

Pieczone bataty

Batat (1 szt. – 230 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)

Sos BBQ

Pomidor ($\frac{1}{2}$ szt. – 85 g)
Cebula czerwona ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżka – 12 g)
Ocet jabłkowy ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)
Sos sojowy (1 łyżka – 12 g)
Musztarda francuska (1 łyżka – 12 g)
Suszone śliwki (3 szt. – 21 g)
Sól, pieprz, papryka wędzona

Surówka z selera

Seler korzeniowy ($\frac{1}{2}$ szt. – 150 g)
Jabłko ($\frac{1}{4}$ szt. – 40 g)
Miód pszczeli ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)
Jogurt naturalny (1 łyżeczka – 10 g)
Sok z cytryny, cynamon

WYKONANIE

Filety pokroić wzdłuż i rozbić młotkiem do mięsa. Przyprawić solą i pieprzem. Szpinak poddusić do rozmrożenia. Rozmrożony szpinak zblendować z fetą i czosnkiem na masę. Masę nakładać na mięso i zawijać w rolady, wykorzystując do tego sznurek lub wykałaczki. Zawinięte już rolady przyprawić z zewnątrz. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu, skropić olejem i piec w piekarniku w temp. 180°C przez 35 min.

Sos BBQ

Pomidora sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki, następnie pokroić w drobną kostkę. W rondelku rozgrzać olej i podsmażyć na nim drobno posiekana cebule, a następnie dodać pokrojonego pomidora. Całość dusić do miękkości. Dodać sos sojowy, ocet jabłkowy i musztardę francuską, po czym wymieszać. Wszystko razem zmiksować na gładką masę. Dodać namoczone, drobno pokrojone śliwki oraz paprykę wędzoną. Doprawić solą i pieprzem. Dusić pod przykryciem na wolnym ogniu aż do odparowania wody i uzyskania pożąданej konsystencji.

Surówka z selera

Seler i jabłko obrać, z jabłka usunąć gniazdo nasienne. Jabłko i seler zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Jogurt wymieszać z miodem, sokiem z cytryny i cynamonem. Surówkę połączyć z przygotowanym jogurtem.



osobny przepis na stronie 113



używamy sosu sojowego bezglutenowego (1 łyżka – 12 g);
śliwek suszonych bezglutenowych (3 szt. – 21 g) 602,5 kcal



bez miodu 593,7 kcal – 5,5 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	34,6 g	16,8 g	34,6 g	34,6 g
tłuszcz	28,4 g	30,9 g	28,4 g	28,4 g
węglowodany	61,9 g	66,2 g	61,9 g	58,9 g
bilans pokarmowy	7,4 g	7,5 g	7,4 g	7,4 g





Rolada szpinakowa z fetą z pieczonymi batatami z sosem BBQ z surówką z selera



568,5 KCAL

SKŁADNIKI

Rolada szpinakowa z fetą

- Jajo kurze (1 szt. – 50 g)
- Szpinak świeży lub mrożony (wg uznania)
- Czosnek ($\frac{1}{2}$ ząbka – 3 g)
- Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
- Mąka (1 łyżeczka – 6 g)

Farsz

- Szpinak świeży lub mrożony (wg uznania)
- Ser feta ($\frac{1}{8}$ kostki – 25 g)

Pieczone bataty

- Batat (1 szt. – 230 g)
- Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)

Sos BBQ

- Pomidor ($\frac{1}{2}$ szt. – 85 g)
- Cebula czerwona ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
- Oliwa z oliwek (1 łyżka – 12 g)
- Ocet jabłkowy ($\frac{1}{2}$ łyżeczk – 3 g)
- Sos sojowy (1 łyżka – 12 g)
- Musztarda francuska (1 łyżka – 12 g)
- Suszone śliwki (3 szt. – 21 g)
- Sól, pieprz, papryka wędzona

Surówka z selera

- Seler korzeniowy ($\frac{1}{2}$ szt. – 150 g)
- Jabłko ($\frac{1}{4}$ szt. – 40 g)
- Miód pszczeli ($\frac{1}{2}$ łyżeczk – 3 g)
- Jogurt naturalny (1 łyżeczka – 10 g)
- Sok z cytryny, cynamon

WYKONANIE

Na patelni zeszłki szpinak i czosnek przecisnięty przez praskę. Doprawić solą i pieprzem. Wyłączyć palnik, pozostawić do wystygnięcia. Do szpinaku dodać żółtka oraz mąkę, wymieszać. Białka ubić na pianę i dodać do masy szpinakowej, wymieszać. Ciasto wylać na blaszkę do pieczenia wyłożoną papierem do pieczenia. Piec 15 min w temp. 190°C.

W międzyczasie przygotować farsz do rolady – szpinak poddusić, zmiksować z serem feta. Gotowe ciasto szpinakowe posmarować przygotowanym farszem. Zwinąć w roladę, schłodzić w lodówce, po czym pokroić na plastry.

Sos BBQ

Pomidora sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki, następnie pokroić w drobną kostkę. W rondelku rozgrzać olej i podsmażyć na nim drobno posiekana cebule, a następnie dodać pokrojonego pomidora. Całość dusić do miękkości. Dodać sos sojowy, ocet jabłkowy i musztardę francuską, po czym wymieszać. Wszystko razem zmiksować na gładką masę. Dodać namoczone, drobno pokrojone śliwki oraz paprykę wędzoną. Doprawić solą i pieprzem. Dusić pod przykryciem na wolnym ogniu aż do odparowania wody i uzyskania pożądanej konsystencji.

Surówka z selera

Selera i jabłko obrąć, z jabłka usunąć gniazdo nasienne. Jabłko i selera zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Jogurt wymieszać z miodem, sokiem z cytryny i cynamonem. Surówkę połączyć z przygotowanym jogurtem.



wersja standardowa na stronie [111](#)



osobny przepis na stronie [111](#)



bez miodu *593,7 kcal – 5,5 WW*

Wartości odżywcze	111	111	111	111
białko	34,6 g	16,8 g	34,6 g	34,6 g
tłuszcz	28,4 g	30,9 g	28,4 g	28,4 g
węglowodany	61,9 g	66,2 g	61,9 g	59,8 g
blonnik pokarmowy	7,4 g	7,5 g	7,4 g	7,4 g





Sałatka z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem



122,2 KCAL

SKŁADNIKI

Jogurt grecki ($\frac{1}{4}$ dużego opakowania – 100 g)
Ogórek kiszony (1 szt. – 45 g)
Pomidor ($\frac{1}{2}$ szt. – 85 g)
Szczypiorek (wg uznania)
Sól, pieprz

WYKONANIE

Ogórek kiszony pokroić w kostkę, pomidora na mniejsze kawałki, szczypiorek posiekać. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą i doprawić do smaku.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 0,7 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	○
białko	4,7 g	4,7 g	4,7 g	4,7 g
tłuszcz	8,3 g	8,3 g	8,3 g	8,3 g
węglowodany	8,2 g	8,2 g	8,2 g	8,2 g
błonnik pokarmowy	1,2 g	1,2 g	1,2 g	1,2 g



Chlebek ziołowy z hummusem



516,3 KCAL

SKŁADNIKI

Chlebek ziołowy (4 kromki – 120 g)

Hummus

Ciecierzyca sucha ugotowana lub konserwowa
(½ puszki – 85 g)
Czosnek (½ ząbka – 3 g)
Sok z cytryny, woda

Tahini

Sezam (1 łyżka – 12 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżka – 12 g)
Natka pietruszki

WYKONANIE

Pasta tahini

Na suchej patelni podprażyć sezam. Zmiksować sezam z oliwą z oliwek.

Ciecierzyce zalać wodą na noc, na drugi dzień ugotować do miękkości, po ugotowaniu odcedzić lub można użyć ciecierzycy konserwowej – odsączyć z zalewy. Ciecierzyce zmiksować z przygotowaną pastą sezamową (tahini), przecisniętym przez praskę ząbkiem czosnku, sokiem z cytryny, wodą i przyprawami. Blendować aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Hummus posypać natką pietruszki.



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 119



tak samo jak wersja standardowa 6,6 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	17,8 g	17,8 g	17,8 g	17,8 g
tłuszcz	20 g	20 g	20 g	20 g
węglowodany	74,5 g	74,5 g	74,5 g	74,5 g
błonnik pokarmowy	13,4 g	13,4 g	13,4 g	13,4 g



Chlebek gryczany z hummusem



516,3 KCAL

SKŁADNIKI

Chlebek gryczany (4 kromki – 120 g)

Chleb gryczany

Mąka gryczana (3 szklanki – 400 g)
Miód pszczeli (1 łyżka – 12 g)
Drożdże suszone (1 łyżeczka – 6 g)
Sól (1 łyżeczka – 6 g)
Woda letnia (1 szklanka – 250 g)

Hummus

Ciecierzyca sucha ugotowana lub konserwowa
(½ puszki – 85 g)
Czosnek (½ ząbka – 3 g)
Sok z cytryny, woda

Tahini

Sezam (1 łyżka – 12 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżka – 12 g)
Natka pietruszki

WYKONANIE

Chleb gryczany

Mąkę połączyć z drożdżami, miodem i solą. Wlać wodę i wyrabiać ciasto. Ciasto przykryć ściereczką i odstawić na godzinę w ciepłym miejscu aż do wyrośnięcia. Ciasto przelóżać do formy, przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu na ok. 30 min. Piec w piekarniku w temp. 220°C ok. 30 min.

Pasta tahini

Na suchej patelni podprażyć sezam. Zmiksować sezam z oliwą z oliwek.

Ciecierzyce zalać wodą na noc, na drugi dzień ugotować do miękkości, po ugotowaniu odcedzić lub można użyć ciecierzycy konserwowej – odsączyć z zalewy. Ciecierzyce zmiksować z przygotowaną pastą sezamową (tahini), przecisniętym przez praskę ząbkiem czosnku, sokiem z cytryny, wodą i przyprawami. Blendować aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Hummus posypać natką pietruszki.



tak samo jak wersja standardowa



wersja standardowa na stronie 117



tak samo jak wersja standardowa 6,6 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	17,8 g	17,8 g	17,8 g	17,8 g
tłuszcze	20 g	20 g	20 g	20 g
węglowodany	74,5 g	74,5 g	74,5 g	74,5 g
błonnik pokarmowy	13,4 g	13,4 g	13,4 g	13,4 g







DZIEŃ



Chałwa sezamowa z grejpfrutem, pomarańczą i rodzynkami



518 KCAL

SKŁADNIKI

Kasza jaglana (wg wagi – 40 g)

Miód pszczeli (1 łyżeczka – 6 g)

Pomarańcza ($\frac{1}{3}$ szt. – 70 g)

Grejpfrut ($\frac{1}{4}$ szt. – 65 g)

Pasta sezamowa

Sezam (5 łyżek – 60 g)

Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)

WYKONANIE

Sezam uprażyć na suchej patelni bez dodatku tłuszczu. Uprążone nasiona sezamu zmiksować razem z olejem na gładką konsystencję.

Kaszę podprażyć na suchej patelni krótką chwilę, zalać wodą w stosunku 2:1 (woda:kasza) i gotować do miękkości. Do ugotowanej kaszy dodać miód, przygotowaną pastę sezamową. Całość zmiksować na gładki mus. Mus chałwowy podać z kwaśnymi owocami, np. pomarańczą i grejpfrutem.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 4 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	7 g	7 g	7 g	7 g
tłuszcze	33,6 g	33,6 g	33,6 g	33,6 g
węglowodany	44,6 g	44,6 g	44,6 g	44,6 g
błonnik pokarmowy	7 g	7 g	7 g	7 g



Rafaello z twarogu



293 KCAL

SKŁADNIKI

- Ser twarogowy chudy ($\frac{1}{2}$ kostki – 125 g)
- Miód pszczeli (1 łyżka – 12 g)
- Kuskus (2 łyżki – 24 g)
- Wiórki kokosowe (2 łyżki – 12 g)

WYKONANIE

Kaszę kuskus (lub jaglaną) zalać gorącą wodą i odczekać ok. 5 min aż kasza wchłonie płyn. Wymieszać kaszę z twarogiem i miodem. Obtaczać kulki w wiórkach kokosowych. Schłodzić w lodówce ok. 30 min.



tak samo jak wersja standardowa



kuskus zastępujemy kaszą jaglaną (2 łyżki – 24 g) 286,6 kcal



miód zastępujemy słodzikiem 292,2 kcal – 2,2 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	25,7 g	25,7 g	25,2 g	26,9 g
tłuszcz	7,5 g	7,5 g	8 g	10,8 g
węglowodany	32,2 g	32,2 g	30,9 g	24,1 g
błonnik pokarmowy	3,4 g	3,4 g	3 g	3,8 g





Curry z dyni i ciecierzycy



490,4 KCAL

SKŁADNIKI

Ryż biały ($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g)
Dynia (wg wagi – 150 g)
Ciecierzyca sucha ugotowana lub konserwowa
($\frac{1}{2}$ szklanki – 90 g)
Cebula ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Czosnek ($\frac{1}{2}$ ząbka – 3 g)
Imbir (1 mały kawałek – 3 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Szpinak liście (wg uznania)
Mleko kokosowe, puszka (wg wagi – 70 g)
Bulion warzywny (1 szklanka – 250 g; przepis na s. 227)
Słodka papryka, kurkuma, curry, sól, pieprz cayenne,
kolendra świeża

WYKONANIE

Ciecierzyce namoczyć na noc w wodzie, na drugi dzień ugotować do miękkości, po ugotowaniu odcedzić lub można użyć ciecierzycy konserwowej – odsiączyć z zalewy. Dynię obrać i pokroić w kostkę. Na patelni zeszłklić posiekana cebulę, czosnek, curry i imbir. Dodać przyprawy, ciecierzyce i dynię. Następnie wlać mleko kokosowe i całość zagotować. Kolejno dodać bulion i liście szpinaku. Gotować do miękkości dyni. Curry posypać posiekana kolendrą. Podawać z ugotowanym ryżem.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



ryż biały zastępujemy ryżem brązowym
($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g) 480,5 kcal – 5,8 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	13,4 g	13,4 g	13,4 g	13,4 g
tłuszcze	22,2 g	22,2 g	22,2 g	22,2 g
węglowodany	66,6 g	66,6 g	66,6 g	66,6 g
błonnik pokarmowy	13,1 g	13,1 g	13,1 g	13,1 g





Pieczone awokado z jajkiem



122 KCAL

SKŁADNIKI

Awokado ($\frac{1}{2}$ szt. – 70 g)

Jajo kurze (1 szt. – 50 g)

Sól, pieprz

WYKONANIE

Z awokado usunąć pestkę, awokado doprawić solą i pieprzem. W lekko wydrążone w głębienie wlać jajko, doprawić wierzch solą i pieprzem, i piec w temp. 180°C ok. 15 min.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 0,2 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	5,7 g	5,7 g	5,7 g	5,7 g
tłuszcze	10,3 g	10,3 g	10,3 g	10,3 g
węglowodany	3,4 g	3,4 g	3,4 g	3,4 g
błonnik pokarmowy	1,4 g	1,4 g	1,4 g	1,4 g



Quiche z karmelizowaną czerwoną cebulą, szynką parmeńską i papryką



508,2 KCAL

SKŁADNIKI

Ciasto francuskie (wg wagi – 50 g)
Koncentrat pomidorowy (1 łyżka – 12 g)
Cebula czerwona (1 szt. – 105 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Szynka parmeńska (4 plasterki – 60 g)
Papryka zielona ($\frac{1}{2}$ szt. – 115 g)
Sól, pieprz, tymianek, cukier trzcinowy

WYKONANIE

Cebulę pokroić w piórka, zeszklić na patelni, posolić, smażyć do miękkości. Następnie dodać cukier trzcinowy, przykryć pokrywką i dusić kilkanaście minut (mieszać od czasu do czasu), na koniec dodać tymianek.

Z papryki usunąć gniazdo nasienne. Szynkę i paprykę pokroić na mniejsze kawałki, wymieszać z cebulą. Ciasto francuskie wysmarować koncentratem pomidorowym, nałożyć składniki. Piec w temp. 180°C ok. 5-10 min (do wyrośnięcia ciasta).



tak samo jak wersja bezglutenowa



osobny przepis na stronie 132



osobny przepis na stronie 133

Wartości odżywcze	●	●	●	○
białko	15,1 g	13 g	13 g	15,1 g
tłuszcze	34 g	33,9 g	33,9 g	34 g
węglowodany	34,1 g	76,4 g	76,4 g	30,1 g
błonnik pokarmowy	4,2 g	7,6 g	7,6 g	4,2 g

Quiche z porem, pieczarkami i groszkiem



637,9 KCAL

SKŁADNIKI

Tarta

Mąka kukurydziana (wg wagi – 40 g)
Mąka ryżowa (wg wagi – 50 g)
Olej rzepakowy (2 łyżki – 24 g)
Woda, sól

Dodatki

Pieczarki (2 szt. – 40 g)
Groszek zielony, mrożony (wg wagi – 50 g)
Por (¼ szt. – 25 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Pomidor (½ szt. – 85 g)
Jogurt grecki (2 łyżki – 40 g)
Jajo kurze (½ szt. – 25 g)
Gałka muszkatołowa, sól, pieprz, koperek świeży

WYKONANIE

Do miski wsypać mąkę, sól, dodać olej, wlewać stopniowo wodę i wyrabiać ciasto. Ciasto schłodzić w lodówce. W tym czasie przygotować farsz – pora umyć i posiekać w plastry, zeszklić na oleju. Kolejno dodać pokrojone na mniejsze kawałki pieczarki i groszek zielony. Oprószyć solą i pieprzem. Jogurt wymieszać z rozmieszczanym jajkiem, przyprawami i posiekany koperkiem.

Ciasto wyjąć z lodówki, rozwałkować, wyłożyć na blachę, nakłuc widelcem w kilku miejscach. Na ciasto nakładać kolejno pora z groszkiem i pieczarkami, następnie plastry pomidora. Całość zalać masą jogurtowo-jajeczną. Piec w temp. 180°C ok. 30 min.



tak samo jak wersja bezglutenowa



wersja standardowa na stronie 131



osobny przepis na stronie 133

Wartości odżywcze	©	©	©	©
białko	15,1 g	13 g	13 g	15,1 g
tłuszcz	34 g	33,9 g	33,9 g	34 g
węglowodany	34,1 g	76,4 g	76,4 g	30,1 g
błonnik pokarmowy	4,2 g	7,6 g	7,6 g	4,2 g



Quiche z czerwoną cebulą, szynką parmeńską i papryką



486,4 KCAL
3,1 WW

SKŁADNIKI

- Ciasto francuskie (wg wagi – 50 g)
- Koncentrat pomidorowy (1 łyżka – 12 g)
- Cebula czerwona (1 szt. – 105 g)
- Szynka parmeńska (4 plasterki – 60 g)
- Papryka zielona ($\frac{1}{2}$ szt. – 115 g)
- Sól, pieprz, tymianek

WYKONANIE

Cebulę pokroić w piórka. Z papryki usunąć gniazdo nasienne. Szynkę i paprykę pokroić na mniejsze kawałki, wymieszać z cebulą. Ciasto francuskie wysmarować koncentratem pomidorowym, nałożyć składniki. Piec w temp. 180°C ok. 5-10 min (do wyrośnięcia ciasta).



tak samo jak wersja bezglutenowa



osobny przepis na stronie 132



wersja standardowa na stronie 131

Wartości odżywcze	●	●	●	○
białko	15,1 g	13 g	13 g	15,1 g
tłuszcz	34 g	33,9 g	33,9 g	34 g
węglowodany	34,1 g	76,4 g	76,4 g	30,1 g
błonnik pokarmowy	4,2 g	7,6 g	7,6 g	4,2 g



9

DZIEŃ



Domowa granola, jogurt straciatella z musem z wiśni



514,1 KCAL

SKŁADNIKI

Granola

- Migdały (2 łyżki – 24 g)
- Wiórki kokosowe (1 łyżka – 6 g)
- Płatki owsiane (2 łyżki – 24 g)
- Sezam (1 łyżeczką – 6 g)
- Jagody goji (1 łyżeczką – 6 g)
- Siemię lniane ($\frac{1}{2}$ łyżeczkę – 3 g)
- Miód pszczeli (1 łyżka – 12 g)

Jogurt straciatella

- Jogurt naturalny (1 małe opakowanie – 150 g)
- Kakao naturalne ($\frac{1}{2}$ łyżeczkę – 3 g)
- Czekolada gorzka (2 kostki – 8 g)

Mus z wiśni

- Wiśnie świeże lub mrożone (wg wagi – 100 g)
- Słodzik

WYKONANIE

Migdały pokroić na mniejsze kawałki, wszystkie składniki na granolę wymieszać ze sobą. Piec w temp. 180°C ok. 10-15 min (przemieszać w trakcie pieczenia).

Jogurt wymieszać z kakao i startą gorzką czekoladą.

Wiśnie poddusić z niewielką ilością wody w garnuszku, zmiksować na gładką masę, dodać słodzik i wymieszać.



tak samo jak wersja bezglutenowa



osobny przepis na stronie 138



osobny przepis na stronie 139

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	17,2 g	17,2 g	16,4 g	17,2 g
tłuszcze	27,2 g	27,2 g	26 g	27,2 g
węglowodany	58 g	58 g	59 g	49,5 g
błonnik pokarmowy	8,3 g	8,3 g	8,6 g	8,3 g

Domowa granola, jogurt straciatella z musem z wiśni



SKŁADNIKI

Granola

Migdały (2 łyżki – 24 g)
Wiórki kokosowe (1 łyżka – 6 g)
Płatki jaglane (2 łyżki – 24 g)
Sezam (1 łyżeczkę – 6 g)
Jagody goji (1 łyżeczkę – 6 g)
Siemię lniane ($\frac{1}{2}$ łyżeczkę – 3 g)
Miód pszczeli (1 łyżka – 12 g)

Jogurt straciatella

Jogurt naturalny (1 małe opakowanie – 150 g)
Karob ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)
Czekolada gorzka, bezglutenowa (2 kostki – 8 g)

Mus z wiśni

Wiśnie świeże lub mrożone (wg wagi – 100 g)
Słodzik

WYKONANIE

Migdały pokroić na mniejsze kawałki, wszystkie składniki na granolę wymieszać ze sobą. Piec w temp. 180°C ok. 10-15 min (przemieszać w trakcie pieczenia).

Jogurt wymieszać z karobem i startą gorzką czekoladą.

Wiśnie poddusić z niewielką ilością wody w garnuszku, zmiksować na gładką masę, dodać słodzik i wymieszać.



tak samo jak wersja standardowa



wersja standardowa na stronie 137



osobny przepis na stronie 139

Wartości odżywcze	138	139	140	141
białko	17,2 g	17,2 g	16,4 g	17,2 g
tłuszcz	27,2 g	27,2 g	26 g	27,2 g
węglowodany	58 g	58 g	59 g	49,5 g
błonnik pokarmowy	8,3 g	8,3 g	8,6 g	8,3 g



Musli, jogurt straciatella z musem z wiśni



479,1 KCAL
4,4 WW

SKŁADNIKI

Musli

- Migdały (2 łyżki – 24 g)
- Wiórki kokosowe (1 łyżka – 6 g)
- Płatki owsiane (2 łyżki – 24 g)
- Sezam (1 łyżeczka – 6 g)
- Jagody goji (1 łyżeczka – 6 g)
- Siemię lniane ($\frac{1}{2}$ łyżeczkę – 3 g)

Jogurt straciatella

- Jogurt naturalny (1 małe opakowanie – 150 g)
- Kakao naturalne ($\frac{1}{2}$ łyżeczkę – 3 g)
- Czekolada gorzka (2 kostki – 8 g)

Mus z wiśni

- Wiśnie świeże lub mrożone (wg wagi – 100 g)
- Slodzik

WYKONANIE

Migdały pokroić na mniejsze kawałki, wszystkie składniki na musli wymieszać ze sobą.

Jogurt wymieszać z kakao i startą gorzką czekoladą.

Wiśnie poddusić z niewielką ilością wody w garnuszku, zmiksować na gładką masę, dodać słodzik i wymieszać.



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 138



wersja standardowa na stronie 137

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	17,2 g	17,2 g	16,4 g	17,2 g
tłuszcze	27,2 g	27,2 g	26 g	27,2 g
węglowodany	58 g	58 g	59 g	49,5 g
błonnik pokarmowy	8,3 g	8,3 g	8,6 g	8,3 g





Caprese



172,1 KCAL

SKŁADNIKI

Bazylią świeżą (wg uznania)

Pomidory (1 szt. – 170 g)

Ser mozzarella (½ szt. – 60 g)

WYKONANIE

Pomidory pokroić w grube plastry, mozzarella odsiączyć z zalewy i pokroić w plastry. Na talerzu układać na przemian plasterek pomidora i mozzarelli. Całość posypać posiekana bazylią, oprószyć solą i pieprzem.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 0,4 WW

Wartości odżywcze	W	G	Z	O
białko	10,6 g	10,6 g	10,6 g	10,6 g
tłuszcze	12,7 g	12,7 g	12,7 g	12,7 g
węglowodany	5,6 g	5,6 g	5,6 g	5,6 g
błonnik pokarmowy	1,8 g	1,8 g	1,8 g	1,8 g





Udko zapiekane z sosem greckim, kaszą gryczaną i sałatką z kukurydzy i papryki



506,6 KCAL

SKŁADNIKI

Udko z kurczaka (1 szt. – 90 g)

Sos grecki

Marchew (½ szt. – 20 g)

Pietruszka, korzeń (½ szt. – 20 g)

Cebula (¼ szt. – 25 g)

Seler korzeniowy (½ szt. – 50 g)

Por (¼ szt. – 25 g)

Groszek zielony, konserwowy (¼ puszki – 55 g)

Pomidory z puszki (¼ puszki – 100 g)

Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)

Sól, pieprz, słodka papryka, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek granulowany, bazylią, oregano

Kasza gryczana palona (½ woreczka – 50 g)

WYKONANIE

Wszystkie warzywa obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Pora i cebulę pokroić w piórka, zeszłić na patelni, podlać wodą, dodać ziele angielskie i liść laurowy. Całość dusić kilka minut. Następnie dodać pomidory z puszki, doprawić do smaku. Pod koniec dodać zielony groszek.

Udko z kurczaka umyć, osuszyć, przełożyć do miski i natrzeć przyprawami: czosnkiem, solą, pieprzem, czerwoną papryką, bazylią i oregano. Przełożyć do naczynia żaroodpornego i zapiec w piekarniku razem z sosem greckim (180°C, do miękkości mięsa).

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości, po ugotowaniu odcedzić.

Sałatę lodową podrzeć na kawałki, wymieszać z pokrojoną papryką i odsączoną kukurydzą konserwową oraz oliwą z oliwek. Doprawić do smaku.

Sałatka

Sałata lodowa (wg uznania)

Papryka czerwona (½ szt. – 115 g)

Kukurydza konserwowa (3 łyżki – 45 g)

Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)



osobny przepis na stronie 145



tak samo jak wersja standardowa



konserwową kukurydzę zastępujemy pomidorami koktajlowymi (4 szt. – 80 g) 475,6 kcal – 5,3 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	WW
białko	28,7 g	31,6 g	28,7 g	31,1 g
tłuszcze	8,7 g	15,3 g	8,7 g	14,9 g
węglowodany	69,7 g	73,7 g	69,7 g	66,6 g
błonnik pokarmowy	14,6 g	6,3 g	14,6 g	14 g





Sola w sosie greckim z kaszą gryczaną i sałatką z kukurydzy i papryki



503,4 KCAL

SKŁADNIKI

Sola, filet (wg wagi – 150 g)
Mąka pszenna (1 łyżeczka – 6 g)

Sos grecki

Marchew ($\frac{1}{2}$ szt. – 20 g)
Pietruszka, korzeń ($\frac{1}{2}$ szt. – 20 g)
Cebula ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Seler korzeniowy ($\frac{1}{6}$ szt. – 50 g)
Por ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Groszek zielony, konserwowy ($\frac{1}{4}$ puszki – 55 g)
Pomidory z puszki ($\frac{1}{4}$ puszki – 100 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Sól, pieprz, słodka papryka, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek granulowany, bazylija, oregano
Kasza gryczana palona ($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g)

Sałatka

Sałata lodowa (wg uznania)
Papryka czerwona ($\frac{1}{2}$ szt. – 115 g)
Kukurydza konserwowa (3 łyżki – 45 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)

WYKONANIE

Rybę doprawić do smaku, obtoczyć w mące. Smażyć z obu stron.

Wszystkie warzywa obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Pora i cebulę pokroić w piórka. Przełożyć do garnka z olejem, podlać wodą, dodać ziele angielskie i liść laurowy. Całość dusić kilka minut. Następnie dodać pomidory z puszki, doprawić do smaku. Pod koniec dodać zielony groszek.

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości, po ugotowaniu odcedzić.

Sałatę lodową podrzeć na kawałki, wymieszać z pokrojoną papryką i odsączoną kukurydzą konserwową oraz oliwą z oliwek. Doprawić do smaku.

Kaszę i rybę polać sosem greckim, obok ułożyć sałatkę.



wersja standardowa na stronie 143



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 143

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	28,7 g	31,6 g	28,7 g	31,1 g
tłuszcze	8,7 g	15,3 g	8,7 g	14,9 g
węglowodany	69,7 g	73,7 g	69,7 g	66,6 g
błonnik pokarmowy	14,6 g	6,3 g	14,6 g	14 g





Krem z pieczonych buraków i jabłek z ricottą



174,4 KCAL

SKŁADNIKI

- Burak ćwikłowy (1 szt. – 100 g)
- Jabłko ($\frac{1}{3}$ szt. – 60 g)
- Marchew (1 szt. – 45 g)
- Por ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
- Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
- Bulion warzywny (wg wagi – 400 g; przepis na s. 227)
- Sól, pieprz, ocet winny
- Kolendra świeża
- Ser ricotta ($\frac{1}{4}$ szt. – 60 g)

WYKONANIE

Buraki i marchew obrać, skropić olejem i piec w naczyniu żaroodpornym w temp. 200°C ok. 1 h. Por pokroić w piórka, zeszklić na patelni. Z jabłka usunąć gniazdo nasienne, pokroić w kostkę i dodać do pora. Następnie dodać do nich upieczonego, pokrojonego buraka i marchew. Do składników dodać bulion, dusić ok. 10 min, po czym odstawić z ognia i zmiksować na krem. Zupę doprawić do smaku solą, pieprzem i octem winnym. Krem podać z pokruszoną ricottą i posiekana kolendrą.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 1,3 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	WW
białko	6,6 g	6,6 g	6,6 g	6,6 g
tłuszcze	11,5 g	11,5 g	11,5 g	11,5 g
węglowodany	15,5 g	15,5 g	15,5 g	15,5 g
błonnik pokarmowy	3,9 g	3,9 g	3,9 g	3,9 g



Frittata z warzywami



522,2 KCAL

SKŁADNIKI

- Mąka kukurydziana (wg wagi – 100 g)
- Woda (½ szklanki – 60 g)
- Mleko krowie lub roślinne (½ szklanki – 60 g)
- Jajo kurze (1 szt. – 50 g)
- Marchew (½ szt. – 20 g)
- Cukinia (½ szt. – 200 g)
- Jogurt grecki (1 łyżka – 20 g)
- Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
- Soda oczyszczona (3 g)
- Ser parmezan, starty (2 łyżki – 24 g)
- Tymianek, rozmaryn, sól, pieprz cayenne, czosnek granulowany

WYKONANIE

Warzywa zetrzeć na tarce. Do miski dodać jajko, przyprawy, sól oczyszczoną i jogurt. Wszystko wymieszać. Następnie do masy dodać mąkę, mleko, wodę i warzywa. Całość wymieszać. Przełożyć do formy, wierzch posypać parmezanem, piec w temp. 190°C ok. 30 min.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 7,4 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	WW
białko	18,8 g	18,8 g	18,8 g	18,8 g
tłuszcz	17,6 g	17,6 g	17,6 g	17,6 g
węglowodany	80 g	80 g	80 g	80 g
błonnik pokarmowy	8,8 g	8,8 g	8,8 g	8,8 g



10

DZIEŃ



Zapiekana owsianka z brzoskwinią i malinami



400,2 KCAL

SKŁADNIKI

- Płatki owsiane (5 łyżek – 60 g)
- Siemię lniane (½ łyżeczki – 3 g)
- Jajo kurze (1 szt. – 50 g)
- Mleko krowie lub roślinne (½ szklanki – 125 g)
- Miód pszczeli (1 łyżka – 12 g)
- Brzoskwinia (1 szt. – 90 g)
- Maliny świeże lub mrożone (wg wagi – 50 g)

WYKONANIE

Płatki owsiane zalać gorącym mlekiem i odstawić na kilkanaście minut do napęcznienia. Wbić do nich jajko i dodać miód. Całość wymieszać, przelóżyć do foremków. Brzoskwinię sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, usunąć pestkę, pokroić w plastry. Na wierzch formy poukładać maliny. Piec w piekarniku w temp. 160°C ok. 20 min.



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 155



tak samo jak wersja bezglutenowa 5,4 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	WW
białko	17 g	17 g	18,3 g	18,3 g
tłuszcze	10,8 g	10,8 g	12 g	12 g
węglowodany	66,5 g	66,5 g	53,7 g	53,7 g
błonnik pokarmowy	8,8 g	8,8 g	3,9 g	3,9 g





Zapiekana jaglanka z brzoskwinią i malinami



394,4 KCAL

SKŁADNIKI

Kasza jaglana (½ woreczka – 50 g)
Mleko krowie lub roślinne (1 szklanka – 250 g)
Jajo kurze (1 szt. – 50 g)
Brzoskwinia (1 szt. – 90 g)
Wiórki kokosowe (1 łyżka – 6 g)
Maliny świeże lub mrożone (wg wagi – 50 g)
Słodzik, sól, kardamon, gałka muszkatołowa

WYKONANIE

Kaszę jaglaną uprażyć na suchej patelni bez dodatku tłuszczy, następnie przełać wrzącą wodą. Do gotującego się mleka dodać kaszę jaglana, gotować do miękkości. Ugotowaną kaszę wymieszać ze słodzikiem, odrobiną soli, kardamonu i galki muszkatołowej. Dodać jajko i wymieszać. Brzoskwinię sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, usunąć pestkę, pokroić w plastry. Do formy wlać połowę ciasta jaglanego, następnie dodać brzoskwinię, przykryć resztą ciasta. Wierzch udekorować malinami i posypać wiórkami kokosowymi. Piec w temp. 160°C ok. 20 min.



tak samo jak wersja standardowa



wersja standardowa na stronie 153



tak samo jak wersja bezglutenowa 5,4 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	17 g	17 g	18,3 g	18,3 g
tłuszcz	10,8 g	10,8 g	12 g	12 g
węglowodany	66,5 g	66,5 g	53,7 g	53,7 g
błonnik pokarmowy	8,8 g	8,8 g	3,9 g	3,9 g



Cukiniowe rollsy z serkiem chrzanowym i szynką parmeńską (lub wędzonym łososiem)



371,1 KCAL

SKŁADNIKI

- Cukinia ($\frac{1}{2}$ szt. – 300 g)
- Szynka parmeńska (4 plastry – 60 g)
- Serek chrzanowy (wg wagi – 60 g)

WYKONANIE

Cukinię pokroić wzdłuż na bardzo cienkie plastry, przyprawić solą i pieprzem. Szynkę parmeńską pokroić na plastry o tej samej grubości co cukinii. Na każdym plastrze cukinii położyć szynkę, posmarować serkiem chrzanowym i zwiniąć w rojadkę.



szynkę parmeńską zastępujemy łososiem wędzonym
(4 plastry – 60 g) 323 kcal



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja wegetariańska 0,7 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	17,2 g	19,4 g	17,2 g	19,4 g
tłuszcze	30,8 g	24,6 g	30,8 g	24,6 g
węglowodany	9,3 g	8,8 g	9,3 g	8,8 g
błonnik pokarmowy	2,4 g	2,4 g	2,4 g	2,4 g





Boeuf Strogonoff



477,8 KCAL

SKŁADNIKI

Ryż brązowy ($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g)
Polędwica wołowa (wg wagi – 150 g)
Pieczałki (wg wagi – 100 g)
Cebula ($\frac{1}{2}$ szt. – 50 g)
Koncentrat pomidorowy (1 łyżka – 12 g)
Mąka pszenna (1 łyżeczka – 6 g)
Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)
Bulion warzywny lub drobiowy ($\frac{1}{2}$ szklanki – 125 g;
przepis na s. 227)
Jogurt grecki (1 łyżka – 20 g)

WYKONANIE

Ryż ugotować w wodzie do miękkości, a następnie odcedzić.

Cebulę pokroić w piórka, posolić i zeszklić na oleju. Pieczarki pokroić na plasterki, dołożyć do garnka i chwilę podsmażyć. Mięso pokroić w cienkie paski i obsmażyć na patelni, po czym dodać do warzyw. Mięso z warzywami zalać bulionem warzywnym/drobiowym, dodać koncentrat pomidorowy, zagotować i dusić na małym ogniu do miękkości mięsa.

Mąkę wymieszać z odrobiną wody, dodać do potrawy i zagotować, by zagęścić całość. Dodać kleks jogurtu greckiego.

Strogonoff podać z ugotowanym ryżem.



osobny przepis na stronie 161



mąkę pszenną zastępujemy mąką ziemniaczaną
(1 łyżeczka – 6 g) 478,6 kcal



tak samo jak wersja standardowa 4,5 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	34,7 g	13,4 g	34,5 g	34,7 g
tłuszcze	18,2 g	14,3 g	18,1 g	18,2 g
węglowodany	47 g	76,8 g	47,5 g	47 g
błonnik pokarmowy	3,8 g	11,6 g	4 g	3,8 g



Leczo warzywne z ryżem



445,4 KCAL

SKŁADNIKI

Ryż brązowy ($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g)
Papryka czerwona (1 szt. – 230 g)
Groszek zielony, mrożony ($\frac{1}{2}$ szklanki – 75 g)
Pieczarki (2 szt. – 40 g)
Ziemniak (1 szt. – 90 g)
Marchew ($\frac{1}{2}$ szt. – 20 g)
Pietruszka, korzeń ($\frac{1}{2}$ szt. – 20 g)
Cebula ($\frac{1}{2}$ szt. – 50 g)
Koncentrat pomidorowy (1 łyżka – 12 g)
Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)
Bulion warzywny ($\frac{1}{2}$ szklanki – 125 g; przepis na s. 227)
Jogurt grecki (1 łyżka – 20 g)
Sól, pieprz

WYKONANIE

Ryż ugotować w wodzie do miękkości, a następnie odcedzić.

Marchew, ziemniak i pietruszkę obrać, pokroić na mniejsze kawałki, warzywa przełożyć do garnka i zalać bulionem. Pod koniec gotowania dodać zielony groszek. Cebulę obrać, posiekać, zeszklíć na oleju razem z obranymi, pokrojonymi w plastry pieczarkami. Dodać do garnka. Na tą samą patelnię dodać pokrojoną, pozbawioną gniazda nasiennego paprykę, zeszklíć kilka minut, po czym dodać do pozostałych warzyw. Całość gotować do miękkości. Do warzyw dodać koncentrat pomidorowy i jogurt grecki, doprawić do smaku. Leczo warzywne podać z ugotowanym ryżem.



wersja standardowa na stronie 159



osobny przepis na stronie 159



tak samo jak wersja standardowa

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	34,7 g	13,4 g	34,5 g	34,7 g
tłuszcze	18,2 g	14,3 g	18,1 g	18,2 g
węglowodany	47 g	76,8 g	47,5 g	47 g
błonnik pokarmowy	3,8 g	11,6 g	4 g	3,8 g





Marokański krem z ciecierzycy



256,3 KCAL

SKŁADNIKI

Ciecierzyca konserwowa ($\frac{1}{2}$ puszki – 85 g)
Cebula ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
Pomidory w puszcze (wg wagi – 150 g)
Marchew ($\frac{1}{2}$ szt. – 20 g)
Papryka czerwona ($\frac{1}{2}$ szt. – 115 g)
Czosnek (1 żąbek – 5 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Bulion warzywny (wg wagi – 400 g; przepis na s. 227)
Sól, pieprz, słodka papryka, kolendra, kmin rzymski, kurkuma, natka pietruszki

WYKONANIE

Cebulę i paprykę pokroić w kostkę, marchew na mniejsze kawałki. Na patelni zeszklić cebulę, dodać warzywa oraz kolendrę, kmin rzymski, kurkumę oraz słodką paprykę. Czosnek posiekać, dodać na patelnię. Całość smażyć kilka minut. W międzyczasie w kolejnym garnku zagotować bulion. Pomidory w puszcze dodać do bulionu i chwilę gotować. Dodać odsączoną z puszek ciecierzyce, ponownie zagotować. Zupę zmiksować na gładki krem i doprawić do smaku. Wierzch posypać posiekana natką pietruszki.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 3,3 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	10,8 g	10,8 g	10,8 g	10,8 g
tłuszcze	8,3 g	8,3 g	8,3 g	8,3 g
węglowodany	40,4 g	40,4 g	40,4 g	40,4 g
błonnik pokarmowy	11,1 g	11,1 g	11,1 g	11,1 g



Stir-fry z kukurydzą i brokułami



269,7 KCAL

SKŁADNIKI

- Makaron sojowy (1 porcja – 75 g)
- Brokuły ($\frac{1}{2}$ róży – 250 g)
- Kukurydza cukrowa (mini) (wg wagi – 140 g)
- Czosnek ($\frac{1}{2}$ ząbka – 3 g)
- Szczypiorek (wg uznania)

Sos hoisin

- Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
- Masło orzechowe (1 łyżeczka – 10 g)
- Sos sojowy (2 łyżki – 24 g)
- Sok z cytryny, cukier trzcinowy, pieprz cayenne

WYKONANIE

Ugotować kukurydę (8 min) i brokuły (3 min) oraz makaron (5 min), po ugotowaniu odcedzić.

Sos hoisin

Wszystkie składniki przelać do rondelka i podgrzać, cały czas energicznie mieszając.

Kukurydę, brokuły i makaron wymieszać ze sobą. Polać przygotowanym sosem i całość wymieszać. Udekorować posiekanyim szczypiorkiem.



tak samo jak wersja standardowa



sos sojowy zastępujemy sosem sojowym bezglutenowym
(2 łyżki – 24 g)



osobny przepis na stronie 167

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	20,1 g	20,1 g	20,1 g	21,3 g
tłuszcz	13,1 g	13,1 g	13,1 g	12,3 g
węglowodany	72,8 g	72,8 g	72,8 g	68,2 g
błonnik pokarmowy	6,6 g	6,6 g	6,6 g	10,6 g





Stir-fry z fasolką szparagową i brokułami



233,5 KCAL
6,1 WW

SKŁADNIKI

Makaron sojowy (1 porcja – 75 g)
Brokuły ($\frac{1}{2}$ róży – 250 g)
Fasolka szparagowa świeża lub mrożona
(wg wagi – 220 g)
Czosnek ($\frac{1}{2}$ ząbka – 3 g)
Szczypiorek (wg uznania)

WYKONANIE

Ugotować fasolkę szparagową (10 min) i brokuł (3 min) oraz makaron (5 min), po ugotowaniu odcedzić.

Sos hoisin

Wszystkie składniki przelać do rondelka i podgrzać, cały czas energicznie mieszając.

Sos hoisin

Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
Masło orzechowe (1 łyżeczka – 10 g)
Sos sojowy (2 łyżki – 24 g)
Sok z cytryny, cukier trzcinowy, pieprz cayenne

Fasolkę szparagową, brokuła i makaron wymieszać ze sobą. Polać przygotowanym sosem i całość wymieszać. Udekorować posiekanyim szczypiorkiem.



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 165



wersja standardowa na stronie 165

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	20,1 g	20,1 g	20,1 g	21,3 g
tłuszcz	13,1 g	13,1 g	13,1 g	12,3 g
węglowodany	72,8 g	72,8 g	72,8 g	68,2 g
błonnik pokarmowy	6,6 g	6,6 g	6,6 g	10,6 g







DZIEŃ



Peruwiańska quinoa migdałowa z malinami



296,2 KCAL

SKŁADNIKI

- Komosa ryżowa ($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g)
- Mleko migdałowe (1 szklanka – 250 g)
- Maliny świeże lub mrożone (wg wagi – 100 g)
- Orzechy laskowe (1 łyżka – 12 g)
- Chia, nasiona ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)

WYKONANIE

Do gotującego się mleka dodać komosę ryżową, czekać aż mieszanina przyjmie gęstą konsystencję. Maliny zmiksować na mus, dodać do ugotowanej komosy ryżowej razem z orzechami laskowymi. Wierzch posypać nasionami chia.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 4,4 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	9,4 g	9,4 g	9,4 g	9,4 g
tłuszcze	9,6 g	9,6 g	9,6 g	9,6 g
węglowodany	50,5 g	50,5 g	50,5 g	50,5 g
błonnik pokarmowy	10,6 g	10,6 g	10,6 g	10,6 g



Tofurnik z kaszą jaglaną



418,5 KCAL

SKŁADNIKI

- Kasza jaglana (½ woreczka – 50 g)
- Tofu (¼ szt. – 50 g)
- Mleko sojowe (¼ szklanki – 60 g)
- Kakao naturalne (1 łyżka – 12 g)
- Miód pszczeli (1 łyżka – 12 g)
- Kiwi (1 szt. – 75 g)

WYKONANIE

Kaszę jaglaną ugotować w wodzie do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Wszystkie składniki na tofurnik zmiksować na gładką masę. Przełożyć do formy i włożyć do lodówki na kilka godzin. Wierzch ozdobić obranym, pokrojonym w plastry kiwi.



tak samo jak wersja standardowa



kakao zastępujemy karobem (1 łyżka – 12 g) 383,5 kcal



miód zastępujemy słodzikiem 383,5 kcal – 4,8 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	16 g	16 g	14,5 g	15,9 g
tłuszcze	6,7 g	6,7 g	4,4 g	6,7 g
węglowodany	58,9 g	58,9 g	63 g	50,3 g
błonnik pokarmowy	4 g	4 g	7,7 g	4 g





Pieczony schab z ziemniaczkami i surówką z czerwonej kapusty



551,5 KCAL

SKŁADNIKI

Ziemniaki (3 szt. – 270 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Schab bez kości (wg wagi – 120 g)
Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)
Ocet winny (½ łyżeczki – 3 g)
Czosnek (1 ząbek – 5 g)
Majeranek, zioła prowansalskie, liść laurowy, pieprz, tymianek, rozmaryn, sól himalajska

Surówka z czerwonej kapusty

Kapusta czerwona poszatkowana (1 szklanka – 110 g)
Jablko (¼ szt. – 40 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
Cebula (2 plasterki – 20 g)
Sok z cytryny
Sól, pieprz

WYKONANIE

Ziemniaki obrać, pokroić na mniejsze kawałki, wymieszać z olejem i ulubionymi przyprawami.

Do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia wyłożyć ziemniaczki i piec w temp. 200°C ok. 40 min.

Przyprawy rozgnieść w moździerzu. Następnie, razem z przeciśnieńym przez praskę czosnkiem, dodać do octu i oleju. Przygotowaną marynatę wcierać w schab. Następnie mięso wstawić do lodówki na 24 h. Po tym czasie schab przelóżać do naczynia żaroodpornego z pokrywką i piec w piekarniku ok. 1 h w temp. 180°C. Gotowy pokroić na plastry.

Surówka z czerwonej kapusty

Kapustę poszatkować i zblanszować. Następnie odcedzić i skropić sokiem z cytryny. Jabłko obrać, usunąć gniazdo nasienne i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Jabłko z kapustą wymieszać razem z pokrojoną w drobną kostkę cebulą. Całość skropić olejem i doprawić do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem należy surówkę schłodzić w lodówce.



osobny przepis na stronie 177



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 4,5 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	24,8 g	14,7 g	24,8 g	24,8 g
tłuszcz	31,3 g	28,6 g	31,3 g	31,3 g
węglowodany	48,6 g	88,8 g	48,6 g	48,6 g
błonnik pokarmowy	5,8 g	9,4 g	5,8 g	5,8 g



Zielone kotleciki jaglane z sosem jogurtowym, pieczone ziemniaczki z surówką z czerwonej kapusty



635,7 KCAL

SKŁADNIKI

Ziemniaki (3 szt. – 270 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)

Zielone kotleciki

Kasza jaglana (½ woreczka – 50 g)
Brokuł (¼ szt. – 125 g)
Cebula (¼ szt. – 25 g)
Czosnek (½ ząbka – 3 g)
Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)
Koperek, natka pietruszki, oregano, cząber, kolendra, sól, pieprz

Sos czosnkowy

Jogurt grecki (3 łyżki – 60 g)
Czosnek (½ ząbka – 3 g)
Czosnek granulowany, koperek

Surówka z czerwonej kapusty

Kapusta czerwona poszatkowana (1 szklanka – 110 g)
Jabłko (¼ szt. – 40 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
Cebula (2 plasterki – 20 g)
Sok z cytryny
Sól, pieprz

WYKONANIE

Ziemniaki obrać, pokroić na mniejsze kawałki, wymieszać z olejem i ulubionymi przyprawami.

Do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia wyłożyć ziemniaczki i piec w temp. 200°C ok. 40 min.

Zielone kotleciki

Brokuł ugotować do miękkości, a kaszę wg przepisu na opakowaniu. Lekko przestudić i połączyć, ugniatając np. widelcem. Dodać przecisnięty przez praskę lub drobno posiekany ząbek czosnku, pokrojoną cebulę, olej i przyprawy, dokładnie wymieszać. Formować kotlety dowolnej wielkości i układając na blaszce. Piec ok. 20-25 min w piekarniku nagrzanym do 170°C.

Kotleciki podać polane sosem czosnkowym.

Surówka z czerwonej kapusty

Kapustę poszatkować i zblanszować. Następnie odcedzić, skropić sokiem z cytryny. Jabłko obrać, usunąć gniazdo nasienne i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Jabłko z kapustą wymieszać razem z pokrojoną w drobną kostkę cebulą. Całość skropić olejem i doprawić do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem należy surówkę schłodzić w lodówce.



wersja standardowa na stronie 175



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 4,5 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	24,8 g	14,7 g	24,8 g	24,8 g
tłuszcz	31,3 g	28,6 g	31,3 g	31,3 g
węglowodany	48,6 g	88,8 g	48,6 g	48,6 g
błonnik pokarmowy	5,8 g	9,4 g	5,8 g	5,6 g



Makaron sojowy z sosem z kalafiora



253,9 KCAL

SKŁADNIKI

Makaron sojowy (1 porcja – 75 g)

Sos z kalafiora

Kalafior ($\frac{1}{3}$ szt. – 260 g)

Czosnek ($\frac{1}{2}$ ząbka – 3 g)

Cebula ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)

Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)

Jogurt grecki ($\frac{1}{4}$ dużego opakowania – 100 g)

Kostka warzywna bio, natka pietruszki

WYKONANIE

W wysokiej patelni ułożyć umyty oraz pokrojony kalafior i dusić, podlewając co jakiś czas wodą. Kiedy kalafior będzie miękki, z patelni odlać nadmiar wody i dodać olej, pokrojoną cebulę, przecisnięty przez praskę czosnek, kostkę bio oraz sól do smaku. Wszystko dusić do miękkości.

Do całości dodać jogurt i posiekana natka pietruszki, dusić jeszcze ok. 5 min. Następnie wszystko zmiksować, aby powstał krem, doprawić do smaku. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie, po ugotowaniu odcedzić. Podać z sosem.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 5,7 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	○
białko	17,7 g	17,7 g	17,7 g	17,7 g
tłuszcz	17,3 g	17,3 g	17,3 g	17,3 g
węglowodany	59,4 g	59,4 g	59,4 g	59,4 g
błonnik pokarmowy	4 g	4 g	4 g	4 g



Pita z pastą z papryki i cukinii



242,2 KCAL

SKŁADNIKI

Pita 1 szt.

Mąka jaglana (wg wagi – 70 g)

Woda (wg wagi – 40 g)

Drożdże świeże (wg wagi – 2 g)

Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)

Cukier, sól

Pasta z pieczonej papryki i cukinii

Cukinia (200 g)

Papryka czerwona (230 g)

Czosnek (3 g)

Cebula, szalotka (25 g)

Oliwki zielone marynowane (6 g)

Ocet balsamiczny (3 g)

Olej rzepakowy (6 g)

Sól, pieprz, sok z cytryny, zioła prowansalskie

WYKONANIE

Przygotować zaczyn: do miski wsypać pokruszone drożdże, cukier oraz odrobinę mąki i letniej wody. Wymieszać i pozostawić pod ściereczką w cieplym miejscu na ok. 20 min.

Następnie do wyrośniętego zaczynu dodać pozostałe składniki. Ciasto wyrabiać, aż będzie jednolite i gładkie. Uformować kulkę i pozostawić na 30 min.

Kulkę wałkować na dość gruby placek. Ponownie pozostawić do wyrośnięcia na 20 min, piec ok. 10 min w temp. 200°C. Następnie ostudzić. Brzeg pieczywa naciąć z jednej strony i ze środka zrobić tak zwaną kieszonkę.

Pasta z pieczonej papryki i cukinii

Papryki i cukinię dokładnie umyć. Każdą paprykę pokroić na 4 części, a cukinie na grube plastry. Szalotki obrać i pokroić w krążki. Formę wyłożyć papierem do pieczenia i położyć na nią zmieszane warzywa. Obtoczyć je w oleju, wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piec pod przykrywką lub folią aluminiową przez ok. 1 h do miękkości.

Po ostudzeniu, warzywa zmiksować. Dodać sok z cytryny, oliwki, czosnek, zioła prowansalskie, ocet balsamiczny i ponownie zmiksować. Na koniec doprawić do smaku solą i pieprzem. Kieszonkę pity wypełnić przygotowanąpastą.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 6,4 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	12,3 g	12,3 g	12,3 g	12,3 g
tłuszcz	14,4 g	14,4 g	14,4 g	14,4 g
węglowodany	68,5 g	68,5 g	68,5 g	68,5 g
błonnik pokarmowy	5,8 g	5,8 g	5,8 g	5,8 g





12

DZIEŃ



Raw gryczanka z duszoną gruszka i granatem



390,3 KCAL

SKŁADNIKI

Kasza gryczana niepalona ($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g)
Banan ($\frac{1}{2}$ szt. – 60 g)
Kakao naturalne (1 łyżka – 12 g)
Orzechy włoskie (1 łyżka – 12 g)
Mleko krowie lub roślinne ($\frac{1}{2}$ szklanki – 125 g)
Gruszka (1 szt. – 130 g)
Granat ($\frac{1}{3}$ szt. – 30 g)
Wanilia mielona, kardamon, cynamon, słodzik

WYKONANIE

Kaszę gryczaną i orzechy namoczyć na noc w wodzie. Następnie odlać wodę, a kaszę i orzechy przepłukać. Kaszę, orzechy, kakao (lub karob) i mleko zmiksować na gładką masę. Dodać przyprawy i słodzik. Gruszki pokroić w plastry, poddusić na wodzie do miękkości. Do gryczanki dodać gruszkę i pestki granatu.



tak samo jak wersja standardowa



kakao zastępujemy karobem (1 łyżeczką – 12 g) 385,9 kcal



osobny przepis na stronie 187

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	13,7 g	13,7 g	12,2 g	13,7 g
tłuszcze	8,8 g	8,8 g	6,6 g	8,7 g
węglowodany	70,3 g	70,3 g	74,4 g	64 g
błonnik pokarmowy	8,8 g	8,8 g	12,5 g	10,4 g



Raw gryczanka z porzeczkami i granatem



357,6 KCAL
5,7 WW

SKŁADNIKI

Kasza gryczana niepalona ($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g)
Banan ($\frac{1}{2}$ szt. – 60 g)
Kakao naturalne (1 łyżka – 12 g)
Orzechy włoskie (1 łyżka – 12 g)
Mleko krowie lub roślinne ($\frac{1}{2}$ szklanki – 125 g)
Porzeczki (wg wagi – 100 g)
Granat ($\frac{1}{3}$ szt. – 30 g)
Wanilia mielona, kardamon, cynamon, słodzik

WYKONANIE

Kaszę gryczaną i orzechy namoczyć na noc w wodzie. Następnie odlać wodę, a kaszę i orzechy przepłukać. Kaszę, orzechy, kakao i mleko zmiksować na gładką masę. Dodać przyprawy i słodzik. Porzeczki poddusić z odrobiną wody do miękkości. Do gryczanki dodać mus z porzeczek i pestki granatu.



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 185



wersja standardowa na stronie 185

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	13,7 g	13,7 g	12,2 g	13,7 g
tłuszcz	8,8 g	8,8 g	6,6 g	8,7 g
węglowodany	70,3 g	70,3 g	74,4 g	64 g
błonnik pokarmowy	8,8 g	8,8 g	12,5 g	10,4 g



Fit power kule



463,9 KCAL

SKŁADNIKI

Daktyle bez pestek, świeże (6 szt. – 30 g)
Płatki owsiane (4 łyżki – 48 g)
Migdały, płatki (2 łyżki – 24 g)
Kakao naturalne (1 łyżka – 12 g)
Siemień lniane, mielone (1 łyżka – 12 g)

WYKONANIE

Daktyle zalać wrzątkiem, odłożyć na 20 min. Płatki i migdały zmiksować. Daktyle zmiksować z wodą. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą [daktyle, migdały, płatki i kakao ([lub karob](#))]. Z powstałej masy formować kulki, schłodzić w lodówce. Kulki obtoczyć w siemieniu lnianym.



tak samo jak wersja standardowa



kakao zastępujemy karobem (1 łyżeczka – 12 g) 459,7 kcal



osobny przepis na stronie 191

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	14,1 g	14,1 g	12,6 g	24,4 g
tłuszcze	21,3 g	21,3 g	19,1 g	42,2 g
węglowodany	63,2 g	63,2 g	67,3 g	34,9 g
błonnik pokarmowy	11,5 g	11,5 g	15,2 g	6,3 g





Placuszki z cukinii z pastą z pora i dyni



530 KCAL
3,1 WW

SKŁADNIKI

Placuszki

Cukinia ($\frac{1}{2}$ szt. – 300 g)
Jajo kurze (1 szt. – 50 g)
Mąka gryczana (2 łyżki – 24 g)
Mleko krowie lub roślinne 1,5% (1 łyżka – 12 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Sól, pieprz

Pasta z pora i dyni

Por ($\frac{1}{2}$ szt. – 50 g)
Dynia, pestki (wg wagi – 50 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Sól

WYKONANIE

Cukinię ze skórką zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Jajo ubić z mlekiem (nie na pianę), następnie dodać startą cukinię i mąkę. Wszystko razem wymieszać, do ciasta dodać odrobinę oleju rzepakowego i doprawić do smaku wg uznania. Smażyć placuszki na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczy.

Pasta z pora i dyni

Pestki dyni podprażyć na suchej patelni bez dodatku tłuszczy. Por umyć, pokroić w plastry, zeszklić na oleju, oprószyć solą. Uprązione pestki dyni i por zblendować na pastę.



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 189



wersja standardowa na stronie 189

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	14,1 g	14,1 g	12,6 g	24,4 g
tłuszcze	21,3 g	21,3 g	19,1 g	42,2 g
węglowodany	63,2 g	63,2 g	67,3 g	34,9 g
błonnik pokarmowy	11,5 g	11,5 g	15,2 g	6,3 g



Pieczony dorsz z rozmarynem z frytkami z pietruszki i surówką z kiszzonej kapusty



351,7 KCAL

SKŁADNIKI

Dorsz (1 szt. – 150 g)
Sos sojowy (1 łyżeczka – 6 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Czosnek (1 ząbek – 5 g)
Musztarda (1 łyżeczka – 6 g)
Sól, kolorowy pieprz, rozmaryn

WYKONANIE

Rybę dokładnie natrzeć solą i rozmarynem, skropić sosem sojowym, olejem, sokiem z cytryny. Do środka ryby włożyć rozkrojony na pół ząbek czosnku, musztardę oraz kolorowy pieprz. Odstawić na ok. 30 min.

Pietruszkę obrać, pokroić w słupki, wymieszać z olejem. Piec w piekarniku w temp. 180°C ok. 30-40 min.

Frytki z pietruszki

Pietruszka, korzeń (3 szt. – 135 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)

Surówka z kiszzonej kapusty

Kiszona kapusta (wg wagi – 100 g)
Cebula (1 plasterek – 10 g)
Jabłko (¼ szt. – 40 g)
Marchew (½ szt. – 20 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
Cukier, sól, pieprz

Surówka z kiszzonej kapusty

Kapustę kiszzoną posiekać, marchew i jabłko obrać ze skórki, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę drobno posiekać. Składniki na surówkę wymieszać z oliwą z oliwek, doprawić do smaku.



tak samo jak wersja standardowa



sos sojowy zastępujemy sosem sojowym bezglutenowym
(1 łyżeczka – 6 g) 351,7 kcal



tak samo jak wersja standardowa 1,5 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	31,1 g	31,1 g	31,3 g	31,3 g
tłuszcz	19,9 g	19,9 g	19,9 g	19,9 g
węglowodany	7,6 g	7,6 g	7,6 g	7,6 g
błonnik pokarmowy	7,6 g	7,6 g	7,6 g	7,6 g



Salsa z awokado i łososia z warzywami



127,7 KCAL

SKŁADNIKI

Ogórek gruntowy (1 szt. – 45 g)

Guacamole

Awokado ($\frac{1}{2}$ szt. – 70 g)

Łosoś wędzony (2 plasterki – 30 g)

Rzodkiewka (wg uznania)

Sok z cytryny, sól, pieprz

WYKONANIE

Awokado obrać, usunąć pestkę, rozgnieść widelcem, skropić sokiem z cytryny. Łosoś pokroić w drobną kostkę, rzodkiewkę na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą i doprawić do smaku.

Ogórek umyć, pokroić w paski.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 0,3 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	WW
białko	6,7 g	6,7 g	6,7 g	6,7 g
tłuszcze	8,7 g	8,7 g	8,7 g	8,7 g
węglowodany	4,7 g	4,7 g	4,7 g	4,7 g
błonnik pokarmowy	2 g	2 g	2 g	2 g



Faszerowana papryka



389,5 KCAL

SKŁADNIKI

Papryka żółta (1 szt. – 230 g)
Kuskus (wg wagi – 50 g)
Suszone pomidory (3 szt. – 21 g)
Pomidorki koktajlowe (3 szt. – 60 g)
Olej z suszonych pomidorów (1 łyżka – 12 g)
Bulion warzywny (½ szklanki – 125 g; przepis na s. 227)
Szczypiorek, natka pietruszki, sól, pieprz

WYKONANIE

Paprykę przekroić w poprzek na połówki, oczyścić z gniazd nasiennych, oprószyć solą, pieprzem, wysmarować olejem. Ułożyć na blaszce do pieczenia i piec w piekarniku w temp. 190°C ok. 15 min (do miękkości papryki).

Kuskus (lub komosę ryżową) ugotować w bulionie warzywnym do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Kaszę wymieszać z posiekanyim szczypiorkiem i natką pietruszki, doprawić solą i pieprzem. Dodać pomidorki koktajlowe, oliwę, pokrojone na mniejsze kawałki suszone pomidory i doprawić do smaku. Dolną część papryki wypełnić kuskusem, przykryć drugą połówką.



tak samo jak wersja standardowa



kuskus zastępujemy komosą ryżową
(½ woreczka – 50 g) 388,6 kcal



tak samo jak wersja standardowa 5,7 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	10,1 g	10,1 g	10,3 g	10,1 g
tłuszcz	13,6 g	13,6 g	16 g	13,6 g
węglowodany	61,3 g	61,3 g	57,4 g	61,3 g
błonnik pokarmowy	6,8 g	6,8 g	7,2 g	6,8 g





13

DZIEŃ



Placuszki ze słonecznikiem z salsą pomidorową



414,8 KCAL

SKŁADNIKI

- Mąka jaglana ($\frac{1}{4}$ szklanki – 35 g)
- Płatki owsiane (3 łyżki – 36 g)
- Jogurt naturalny ($\frac{1}{2}$ małego opakowania – 75 g)
- Jajo kurze (1 szt. – 50 g)
- Słonecznik, nasiona (3 łyżki – 36 g)
- Soda oczyszczona ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)
- Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)

Salsa

- Pomidor (1 szt. – 170 g)
- Cebula ($\frac{1}{4}$ szt. – 25 g)
- Czosnek ($\frac{1}{2}$ ząbka – 3 g)
- Sok z cytryny, szczypiorek, kolendra

WYKONANIE

Płatki owsiane (lub jaglane) zalać jogurtem, wymieszać i odstawić na kilka minut, by płatki napęczniały i zmiękkły.

Jajko rozbić, rozdzielając białko od żółtka. Białko ubić na pianę. Do płatków dodać mąkę z sodą i żółtko, a następnie wymieszać. Dodać ubite białko i delikatnie wymieszać, by powstało ciasto. Na końcu dorzucić słonecznik i wymieszać. Smażyć placuszki z obu stron na odrobinie oleju.

Salsa

Pomidory przekroić na ćwiartki i usunąć z nich gniazda nasienne. Pozostały miąższ pokroić w wąskie paski, a następnie w drobną kosteczkę. Cebulę bardzo drobno posiekać i dodać do pomidorów. Ząbek czosnku przecisnąć przez praskę i wymieszać z resztą składników salsa. Następnie salsa doprawić do smaku, dodać posiekany drobno szczypiorek oraz świeżą kolendrę. Na koniec wszystkie składniki salsa wymieszać.



tak samo jak wersja standardowa



płatki owsiane zastępujemy płatkami jaglonymi
(3 łyżki – 36 g) 413,1 kcal



tak samo jak wersja standardowa 6 WW

Wartości odżywcze	WW	Q	Z	O
białko	25 g	25 g	24,4 g	25 g
tłuszcze	36,6 g	36,6 g	35,6 g	36,6 g
węglowodany	63,3 g	63,3 g	63,2 g	63,3 g
błonnik pokarmowy	4,4 g	4,4 g	3,5 g	4,4 g



Zdrowy przekładaniec



120,6 KCAL

SKŁADNIKI

- Jabłko ($\frac{1}{2}$ szt. – 90 g)
- Żurawina suszona (1 łyżka – 12 g)
- Porzeczkki świeże lub mrożone (wg wagi – 50 g)
- Jogurt naturalny ($\frac{1}{2}$ małego opakowania – 75 g)
- Chia, nasiona ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)
- Cynamon, kardamon

WYKONANIE

Z jabłka usunąć gniazdo nasienne, pokroić na mniejsze kawałki. Porzeczkki mrożone rozmrozić, ugotować w garnuszku na mus. W kubeczku na przemian układać kawałki jabłka, jogurt naturalny, mus, jogurt naturalny, suszoną żurawinę (lub pomarańczę). Wierzch posypać chia i przyprawami.



tak samo jak wersja standardowa



żurawinę suszoną zastępujemy żurawiną suszoną bezglutenową
(1 łyżka – 12 g) 120,6 kcal



żurawinę suszoną zastępujemy pomarańczą
($\frac{1}{4}$ sztuki – 60 g) 104,5 kcal – 1,9 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	3,7 g	3,7 g	3,7 g	4,1 g
tłuszcz	1,9 g	1,9 g	1,9 g	1,8 g
węglowodany	27,8 g	27,8 g	27,8 g	23,3 g
błonnik pokarmowy	6,1 g	6,1 g	6,1 g	6,2 g





Chili con carne



579,8 KCAL

SKŁADNIKI

Kasza jaglana ($\frac{1}{2}$ woreczka – 50 g)
Cebula czerwona ($\frac{1}{2}$ szt. – 50 g)
Papryka czerwona (1 szt. – 230 g)
Czosnek (1 ząbek – 5 g)
Mięso mielone z indyka (wg wagi – 100 g)
Pomidory w puszcze ($\frac{1}{2}$ puszki – 200 g)
Kukurydza konserwowa ($\frac{1}{4}$ puszki – 70 g)
Bulion warzywny ($\frac{1}{2}$ szklanki – 125 g; przepis na s. 227)
Fasola sucha ugotowana lub konserwowa ($\frac{1}{2}$ puszki – 85 g)
Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)
Sól himalajska, chili con carne, cukier trzcinowy

WYKONANIE

Fasolę namoczyć na noc w wodzie, na drugi dzień ugotować do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Jeśli używamy fasoli konserwowej – odsiączyć z zalewy. Kaszę jaglaną ugotować do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Cebulę i paprykę pokroić w kostkę. Na patelni zeszklić przeciśnięty przez praskę czosnek, cebulę i paprykę. Następnie dodać mięso mielone. Całość doprawić solą i cukrem. Dodać pomidory z puszki oraz bulion, doprawić przyprawą chili con carne i dusić pod przykryciem, do momentu aż mięso będzie miękkie. Dodać fasolę, kukurydzę i kaszę jaglaną, doprawić do smaku wg uznania.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 7,4 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	36 g	36 g	36 g	36 g
tłuszcz	15,5 g	15,5 g	15,5 g	15,5 g
węglowodany	84,7 g	84,7 g	84,7 g	84,7 g
błonnik pokarmowy	15,7 g	15,7 g	15,7 g	15,7 g



Warzywne szaszłyki



150,6 KCAL

SKŁADNIKI

Rzodkiewka ($\frac{1}{2}$ pęczka – 60 g)
Cebula czerwona ($\frac{1}{2}$ szt. – 50 g)
Czosnek (4 ząbki – 20 g)
Papryka zielona ($\frac{1}{2}$ szt. – 115 g)
Cukinia ($\frac{1}{2}$ szt. – 200 g)
Pomidorki koktajlowe (6 szt. – 120 g)
Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
Koperek

WYKONANIE

Rzodkiewki oczyścić i przekroić na pół. Cebulę pokroić w piórka, paprykę i cukinię – w kostkę. Czosnek podzielić na ząbki i obrać. Koperek drobno posiekać. Na patyki szaszłyków nabijać warzywa. Szaszłyki skropić olejem i smażyć na patelni grillowej. Posypać posiekany koperkiem i doprawić solą i pieprzem.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 1,9 WW

Wartości odżywcze	W	G	Z	WW
białko	5,8 g	5,8 g	5,8 g	5,8 g
tłuszcz	6,5 g	6,5 g	6,5 g	6,5 g
węglowodany	23,8 g	23,8 g	23,8 g	23,8 g
błonnik pokarmowy	6,7 g	6,7 g	6,7 g	6,7 g



Pasztet z wędzonej makreli z ogórkiem kiszonym



519,8 KCAL

SKŁADNIKI

Makrela wędzona – wg wagi (130 g)
Mleko krowie lub roślinne – ½ szklanki (125 g)
Ryż biały – ¼ woreczka (25 g)
Cebula – ¼ szt. (25 g)
Olej rzepakowy – 1 łyżeczka (6 g)
Bulka tarta (2 łyżki – 24 g)
Jajo kurze ugotowane (1 szt. – 50 g)
Jajo kurze (½ szt. – 25 g)
Ogórek kiszony (2 szt. – 90 g)

WYKONANIE

Makrelę obrać, usunąć ości. Cebulę posiekać i zeszłocić na patelni. Bulkę tartą (lub mąkę ziemniaczaną) zalać mlekiem. Jajo kurze ugotować na twardo, ryż ugotować w wodzie do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Wszystkie składniki połączyć ze sobą, zmielić w maszynce o małych oczkach, a następnie wymieszać z surowym jajkiem i przyprawami. Masę przelóż do natłuszczonej keksówki. Piec w piekarniku w temp. 180°C ok. 1 h.

Pasztet podać z pokrojonym ogórkiem kiszonym.



tak samo jak wersja standardowa



bulkę tartą zastępujemy mąką ziemniaczaną
(2 łyżki – 24 g) 522 kcal



tak samo jak wersja standardowa 4,2 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	WW
białko	32,6 g	32,6 g	32 g	32,6 g
tłuszcze	25,1 g	25,1 g	24,7 g	25,1 g
węglowodany	43,4 g	43,4 g	44,6 g	43,4 g
błonnik pokarmowy	2,6 g	2,6 g	2,6 g	2,6 g



14

DZIEŃ



Zielone naleśniki z musem jabłkowym i twarożkiem



448,5 KCAL

SKŁADNIKI

- Mąka jaglana ($\frac{1}{2}$ szklanki – 70 g)
- Mleko krowie lub roślinne ($\frac{1}{2}$ szklanki – 125 g)
- Jajo kurze (1 szt. – 50 g)
- Natka pietruszki, świeża ($\frac{1}{2}$ pęczka – 10 g)
- Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)

Mus jabłkowy z twarożkiem

- Jabłko (1 szt. – 180 g)
- Ser twarogowy chudy ($\frac{1}{2}$ szt. – 125 g)
- Mleko krowie lub roślinne ($\frac{1}{4}$ szklanki – 60 g)
- Slodzik

WYKONANIE

Mleko zmiksować razem z posiekana natką pietruszki. Mleko z natką, jajo, mąkę i olej rzepakowy wymieszać ze sobą na ciasto naleśnikowe. Ciasto smażyć z dwóch stron na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu.

Mus jabłkowy z twarożkiem

Jabłko obrać, usunąć gniazdo nasienne i pokroić na mniejsze kawałki. W garnuszku umieścić pokrojone jabłko, dusić do miękkości z dodatkiem wody, aż powstanie mus. Ser twarogowy utrzeć z mlekiem i słodzikiem. Na naleśniki kłaść ser twarogowy, następnie mus jabłkowy. Zwinąć w rulon.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa 7,3 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	40,6 g	40,6 g	40,6 g	40,6 g
tłuszcze	20 g	20 g	20 g	20 g
węglowodany	74,6 g	74,6 g	74,6 g	74,6 g
błonnik pokarmowy	2,4 g	2,4 g	2,4 g	2,4 g



Gorąca czekolada z daktyli



177,9 KCAL

SKŁADNIKI

Mleko krowie lub roślinne (3/4 szklanki – 200 g)

Daktyle, suszone (4 szt. – 20 g)

Kakao naturalne (1 łyżka – 12 g)

WYKONANIE

Daktyle suszone namoczyć w wodzie na około 2 h (w celu obniżenia poziomu siarki w owocach suszonych). Mleko podgrzać w garnuszku. Składniki zmiksować ze sobą na gładki koktail.



tak samo jak wersja standardowa



daktyle suszone zastępujemy daktylami świeżymi (4 szt. – 20 g);
kakao zastępujemy karobem (1 łyżka – 12 g) 159,3 kcal



osobny przepis na stronie 217

Wartości odżywcze	●	○	✖	○
białko	8,4 g	8,4 g	7,1 g	3,4 g
tłuszcze	5,1 g	5,1 g	2,8 g	8,5 g
węglowodany	26,5 g	26,5 g	32,1 g	11,9 g
błonnik pokarmowy	2 g	2 g	5,7 g	2,1 g





Koktajl warzywny



129 KCAL
1,1 WW

SKŁADNIKI

- Awokado (½ szt. – 70 g)
- Natkę pietruszki (wg uznania)
- Ogórek gruntowy (½ szt. – 20 g)
- Mleko kokosowe (½ szklanki – 125 g)
- Jogurt naturalny (⅓ małego opakowania – 50 g)
- Sok z cytryny

WYKONANIE

Awokado obrać, usunąć pestkę, skropić sokiem z cytryny. Ogórek gruntowy obrać, pokroić na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki na koktajl zmiksować na gładką konsystencję.



tak samo jak wersja standardowa



osobny przepis na stronie 215



wersja standardowa na stronie 215

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	8,4 g	8,4 g	7,1 g	3,4 g
tłuszcze	5,1 g	5,1 g	2,8 g	8,5 g
węglowodany	26,5 g	26,5 g	32,1 g	11,9 g
błonnik pokarmowy	2 g	2 g	5,7 g	2,1 g





Pieczona wołowina w sosie pomidorowo-paprykowym z koperkowym pęczakiem i rukolą z awokado



641 KCAL

SKŁADNIKI

Wołowina bez kości (wg wagi – 120 g)
Mąka pszenna (1 łyżeczka – 6 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Cebula (¼ szt. – 25 g)
Goździk, liść laurowy, jałowiec, pieprz, ziele angielskie, mieszanka przypraw (cynamon, imbir, słodka papryka, galka muszkatołowa), sól, pieprz

Sos pomidorowo-paprykowy

Papryka czerwona (½ szt. – 115 g)
Pomidory w puszcze (¼ puszki – 100 g)
Cebula (¼ szt. – 25 g)
Czosnek (1 żąbek – 5 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Ocet, cukier, sól, pieprz, oregano, słodka papryka, galka muszkatołowa, suszona bazylia
Kasza jęczmienna pęczak (50 g)
Bulion warzywny (½ szklanki – 125 g; przepis na s. 227)
Koperek

Rukola z awokado

Rukola (wg uznania)
Awokado (¼ szt. – 40 g)
Cukinia (wg wagi – 100 g)
Pomidorki koktajlowe (5 szt. – 100 g)
Sok z cytryny

Sos balsamiczny

Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
Ocet balsamiczny (1 łyżeczka – 6 g)
Miód pszczeli (1 łyżeczka – 6 g)
Sok z cytryny, czosnek

WYKONANIE

Mięso oprószyć solą oraz przyprawami. Przykryć i odstawić w chłodne miejsce na kilka godzin. Na rozgrzanej patelni obsmażyć oprószoną mąką wołowinę. Włożyć do rękawa do pieczenia obsmażonemięso; ziarna pieprzu, ziela angielskiego i jałowca, goździki, liście laurowe oraz cebulę. Dodać trochę wody. Piec w rękawie 1,5 do 2 h w temp. 180–190°C. Doprawić do smaku. Wycinać grube kotlety.

Sos pomidorowo-paprykowy

Cebulę pokroić w drobną kostkę, paprykę na małe kawałki, czosnek przecisnąć przez praskę. Cebulę i czosnek zeszklić na oleju, dodać paprykę i pomidory w puszcze. Gotować kilka minut, dodać przyprawy, po czym ostudzić i zmiksować na gładki sos.

W międzyczasie kaszę ugotować w bulionie warzywnym do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Dodać posiekany koperek i wymieszać.

Rukola z awokado

Cukinię pokroić w kostkę, przełożyć na rozgrzaną patelnię, dusić z odrobioną wodą pod przykryciem. Pomidorki koktajlowe przekroić na pół, awokado obrać, usunąć pestkę, pokroić w kostkę, skropić sokiem z cytryny. Pomidory i cukinię oprószyć solą, razem z awokado przełożyć do rukoli. Całość delikatnie wymieszać.

W międzyczasie składniki na sos wymieszać ze sobą. Sałatkę polać przygotowanym sosem.



osobny przepis na stronie 221

kaszę jęczmienną pęczak zastępujemy ryżem brązowym
(½ woreczka – 50 g) 635,6 kcal

bez cukru i miodu 623,5 kcal – 5,5 WW

Wartości odżywcze	●	●	●	●
białko	32,8 g	25,5 g	32,3 g	32,8 g
tłuszcze	31,3 g	26,5 g	31,2 g	31,3 g
węglowodany	66,1 g	100,5 g	67 g	61,8 g
bilans pokarmowy	9,6 g	20,6 g	11,1 g	9,6 g





Falafle w sosie pomidorowo-paprykowym z koperkowym pęczakiem i rukolą z awokado



SKŁADNIKI

Falafle

Ciecierzyca sucha ugotowana lub konserwowa (wg wagi – 130 g)
Czosnek (1 ząbek – 5 g)
Cebula (½ szt. – 50 g)
Siemię lniane, mielone (1 łyżeczka – 6 g)
Sezam (1 łyżeczka – 6 g)
Mąka z ciecierzycy (1 łyżeczka – 6 g)
Olej rzepakowy
Natka pietruszki, kolendra, kminek, słodka papryka, sól

Sos pomidorowo-paprykowy

Papryka czerwona (½ szt. – 115 g)
Pomidory w puszcze (¼ puszki – 100 g)
Cebula (¼ szt. – 25 g)
Czosnek (1 ząbek – 5 g)
Olej rzepakowy (1 łyżeczka – 6 g)
Kasza jęczmienna pęczak (50 g)
Bulion warzywny (½ szklanki – 125 g; przepis na s. 227)
Koperek, ocet, cukier, sól, pieprz, oregano, słodka papryka, galka muszkatołowa, suszona bazylią

Rukola z awokado

Rukola (wg uznania)
Awokado (¾ szt. – 40 g)
Cukinia (wg wagi – 100 g)
Pomidorki koktajlowe (5 szt. – 100 g)
Sok z cytryny

Sos balsamiczny

Oliwa z oliwek (1 łyżka – 12 g)
Ocet balsamiczny (1 łyżeczka – 6 g)
Miód pszczeli (1 łyżeczka – 6 g)
Sok z cytryny, czosnek

WYKONANIE

Ciecierzyce namoczyć na noc w wodzie, na drugi dzień ugotować do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Ciecierzyce konserwową odsiączyć z zalewy. Cebulę i czosnek obrać, cebulę drobno posiekać, czosnek przecisnąć przez praskę. Natkę pietruszki posiekać. Gotową ciecierzyce zmiksować na grudkowatą masę, wymieszać z pozostałymi składnikami. Masę doprawić do smaku, uformować z niej kotleciki, klaść na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, skropić olejem. Piec w piekarniku w temp. 200°C ok. 15-20 min, następnie kotleciki obrócić na drugą stronę i piec kolejne 10 min.

Sos pomidorowo-paprykowy

Cebulę pokroić w drobną kostkę, paprykę na małe kawałki, czosnek przecisnąć przez praskę. Cebulę i czosnek zeszłkić na oleju, dodać paprykę i pomidory w puszcze. Gotować kilka minut, dodać przyprawy, po czym ostudzić i zmiksować na gładki sos.

W międzyczasie kaszę ugotować w bulionie warzywnym do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Dodać posiekany koperek i wymieszać.

Rukola z awokado

Cukinię pokroić w kostkę, przełożyć na rozgrzaną patelnię, dusić z odrobiną wody pod przykryciem. Pomidorki koktajlowe przekroić na pół, awokado obrać, usunąć pestkę, pokroić w kostkę, skropić sokiem z cytryny. Pomidory i cukinię oprószyć solą, razem z awokado przełożyć do rukoli. Całość delikatnie wymieszać.

W międzyczasie składniki na sos wymieszać ze sobą. Sałatkę polać przygotowanym sosem.



wersja standardowa na stronie 219



osobny przepis na stronie 219



bez miodu 623,5 kcal – 5,5 WW

Wartości odżywcze	④	⑤	⑥	⑦
białko	32,8 g	25,5 g	32,3 g	32,8 g
tłuszcze	31,3 g	26,5 g	31,2 g	31,3 g
węglowodany	66,1 g	100,5 g	67 g	61,8 g
blonnik pokarmowy	9,6 g	20,6 g	11,1 g	9,6 g





Sałatka z melonem, mozzarellą i słonecznikiem



314,3 KCAL

SKŁADNIKI

- Melon ($\frac{1}{2}$ szt. – 360 g)
- Rukola (wg uznania)
- Ser mozzarella ($\frac{1}{2}$ szt. – 60 g)
- Pomidorki cherry (6 szt. – 102 g)
- Słonecznik, nasiona (1 łyżka – 12 g)

Dressing

- Oliwa z oliwek (1 łyżeczka – 6 g)
- Miód pszczeli ($\frac{1}{2}$ łyżeczki – 3 g)

WYKONANIE

Składniki na dressing wymieszać ze sobą, doprawić do smaku solą i pieprzem. Melona przekroić na połowę, usunąć pestki, obrać i pokroić w kostkę. Ser mozzarella odsączyć z zalewy, pokroić na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki na sałatkę połączyc ze sobą i wymieszać z dressingiem.



tak samo jak wersja standardowa



tak samo jak wersja standardowa



bez miodu 305,5 kcal – 1,7 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	O
białko	13,1 g	13,1 g	13,1 g	13,1 g
tłuszcze	21,1 g	21,1 g	21,1 g	21,1 g
węglowodany	21,5 g	21,5 g	21,5 g	19,4 g
błonnik pokarmowy	3,3 g	3,3 g	3,3 g	3,3 g



Fasolka po bretońsku



290,5 KCAL

SKŁADNIKI

Fasola biała sucha ugotowana lub konserwowa
(½ puszki – 85 g)
Przecier pomidorowy (½ puszki – 200 g)
Cebula (½ szt. – 50 g)
Czosnek (1 ząbek – 5 g)
Olej rzepakowy (1 łyżka – 12 g)
Sos sojowy (1 łyżeczka – 6 g)
Sól himalajska, pieprz, ostra papryka, bazylia, czäber,
rozmaryn, majeranek, lubczyk

WYKONANIE

Fasolę namoczyć na noc w wodzie, na drugi dzień ugotować do miękkości, po ugotowaniu odcedzić. Jeśli używamy fasoli konserwowej – odsączyć z zalewy.

Cebulę posiekać, zeszklíć razem z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Następnie dodać fasolę, przecier pomidorowy razem z ½ szklanki wody. Doprawić do smaku solą, pieprzem, sosem sojowym, ostrą papryką, bazylią, czäbrem i rozmarynem, gotować przez ok. 30 min., od czasu do czasu mieszając, by zapobiec przypaleniu. Następnie dodać majeranek oraz lubczyk i gotować fasolkę przez kolejne 5 min.



tak samo jak wersja standardowa



sos sojowy zastępujemy sosem sojowym bezglutenowym
(1 łyżeczka – 6 g) 249,2 kcal



tak samo jak wersja standardowa 3,3 WW

Wartości odżywcze	W	V	Z	WW
białko	10,3 g	10,3 g	10,3 g	10,3 g
tłuszcze	12,5 g	12,5 g	12,5 g	12,5 g
węglowodany	38 g	38 g	38 g	38 g
błonnik pokarmowy	7,2 g	7,2 g	7,2 g	7,2 g



Bulion warzywny (przepis na garnek bulionu)

SKŁADNIKI

Seler korzeniowy (½ szt. – 160 g)
Por (1 szt. – 100g.)
Marchew (3 szt. – 135 g)
Pietruszka, korzeń z natką pietruszki (3 szt. – 135 g)
Cebula (1 szt. – 105 g)
Czosnek (1 ząbek – 5 g)
Oliwa z oliwek (3 łyżki – 36 g)
Woda (2 l)
Ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz

WYKONANIE

Warzywa umyć, marchew, pietruszkę, seler i cebulę obrać. Cebulę opalić nad palnikiem lub podsmażyć w garnku do zarumienienia (na oliwie). Zarumienioną nad palnikiem cebulę dodać do garnka, zeszklić razem z przecięniętym przez praskę czosnkiem. Po chwili dodać wloszczynę - selera, pora, pietruszki i marchewki. Całość dusić około 3 minuty, po czym zalać wodą i doprawić do smaku solą, pieprzem, zielem angielskim i liściem laurowym. Wywar gotować ok. 50 minut.

Włoszczynę z wywaru można użyć do sporządzenia innych dań np. salatki warzywnej, czy też pasztetu warzywnego.



ZIELONA TERAPIA

Catering dietetyczny

- *kompletne dzienne wyżywienie* ●
- *5 posiłków dziennie* ●
- *5 dni w tygodniu* ●
- *z dostawą pod wskazany adres* ●



577 716 290



www.zielonaterapia.com



Właściwe odżywianie się uważane jest za medycynę jutra. „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”. Zdanie to powtarzane jest od czasów Hipokratesa. Medycyna zna obecnie wiele chorób dietozależnych i coraz częściej jako pierwszą interwencję terapeutyczną zaleca się zmianę sposobu odżywiania, przed wprowadzeniem farmakoterapii.

Moje wieloletnie doświadczenie zawodowe również potwierdza powyższą tezę – to co jemy, bezpośrednio wpływa na nasze zdrowie, a wykorzystanie leczniczej mocy pokarmów i ziół zapobiega licznym chorobom.

Zawarte w tej książce przepisy kulinarne mają przełożenie na korzyści dla zdrowia. Ponadto dowodzi ona, że zdrowe jedzenie nie musi być nieestetyczne i niesmaczne, a zmiana nawyków żywieniowych jest możliwa poprzez równomierne dostarczanie organizmowi urozmaiconego pokarmu w ciągu całego dnia.

Autorka książki przedstawia przepisy kulinarne oparte zarówno na aktualnie panujących trendach żywieniowych, jak i prawidłowej piramidzie żywienia. Regularne stosowanie zawartych w niej diet pomaga zachować zdrowie oraz pozbyć się wielu dolegliwości.

Jesteśmy coraz bardziej narażeni na pośpiech i stres. Łatwo poddajemy się zachodniemu stylowi życia, gdzie dominuje dieta oparta na wysoko przetworzonej żywności, będąca przyczyną wielu chorób metabolicznych zarówno u dorosłych, jak również, coraz częściej, u dzieci.

Trzeba sobie jak najszybciej uświadomić, że nasze zdrowie jest w naszych rękach. Książka ta może stać się Twoim pierwszym krokiem do wprowadzenia zmian żywieniowych.

Zadbaj o siebie. Zrób ten krok, a zobaczysz, że warto.

dr n. med. Lucjan Langner



ISBN 978-83-7530-492-3



97 88375 304923



70 POSIŁKÓW ZDROWEJ DIETY: STANDARDOWEJ, WEGETARIŃSKIEJ, BEZGLUTENOWEJ I DLA OSÓB Z CUKRZYCA