

I dzień		
Produkt	Masa (g)	miary domowe
śniadanie I 7:00		
płatki jaglane zalane mlekiem roślinnym:		
płatki jaglane	50	3 łyżki
mleko z orzechów laskowych	250	duża szklanka
orzechy laskowe	5	6 sztuk
jabłko	160	1 sztuka
śniadanie II 10:00		
koktajl owocowo-warzwywny:		
soczewica (ugotować w lekko osolonym wrzątku przez około 10-15 min)	17	1 czubata łyżka
ogórek świeży	75	½ sztuki
truskawki	140	2 garści
olej lniany	10	1 łyżka
woda	100	pół szklanki
przekąska 13:30-14:00		
herbata ziołowa		
gruszka	260	1 duża sztuka
wafle ryżowe z hummusem (przepis na hummus poniżej):		
wafle ryżowe dowolne	20	2 sztuki
hummus na dwie kromki	30	2 łyżki
obiadokolacja 16:30-17:00		
woda do picia z cytryną		
klopsiki z chudej szynki w sosie koperkowym (przepis poniżej)		3 sztuki klopsików z sosem
kasza jaglana	50	1/3 szklanki
surówka z ogórka kiszzonego z cebulą:		
ogórek kiszony	75	1 sztuka
cebula czerwona	20	½ sztuki
olej lniany	10	1 łyżka
koperek		½ łyżeczki
przekąska 19:30-20:00		
herbata ziołowa		
wafle ryżowe dowolne	20	2 sztuki
szynka chuda (ze sprawdzonego źródła dobrej jakości lub zrobiona samodzielnie jako pieczeń)		
	30	2 plasterki
szczypiorek		
ogórek świeży sałatkowy	25	5 plasterków

II dzień		
Produkt	Masa (g)	miary domowe
śniadanie I 7:00		
herbata z czystka		
jogurt kokosowy z poppingiem gryczanym i borówkami:		
jogurt kokosowy (<i>przy zakupie proszę sprawdzić by nie miał dodatku mleka zwykłego</i>)	150	nieduży kubeczek
gryka ekspandowana	10	3 łyżki
borówki amerykańskie	125	1 sztuka
śniadanie II 10:00		
koktajl zielony owocowo-warzywny:		
jarmuż	20	garść
awokado	100	½ sztuki
kiwi	75	1 sztuka
¼ łyżeczki kurkumy, imbiru, ziarno goździka		
mleko kokosowe	65	2 łyżki
przekąska 13:30-14:00		
winogrona zielone	150	2 garście
obiad 16:30-17:00		
woda do picia		
gulasz wołowy z kaszą gryczaną (przepis poniżej)		
porcja		
surówka z marchewki:		
marchewka starta na tarce	80	2 małe sztuki
przekąska/kolacja 19:30-20:00		
herbata ziołowa		
chleb bezglutenowy gryczany	60	2 kromki
pasta z awokado:		
awokado	100	½ sztuki
sok z cytryny		2 łyżki
rzodkiewki	60	4 sztuki
pieprz i sól do smaku		

III dzień		
Produkt	Masa (g)	miary domowe
śniadanie I 7:00		
herbata z czystka		
budyń z tapioki na mleku owsianym bezglutenowym:		
kuleczki drobnej tapioki	50	¼ szklanki
mleko owsiane	200	szklanka
mango	140	½ sztuki
śniadanie II 10:00		
woda do picia		
chleb bezglutenowy	60	2 kromki
sardynka w kremie paprykowym (<i>lub pomidorowym</i>)	125	porcja
przekąska 13:30-14:00		
koktajl z arbuza i mango z nasionami sezamu:		
arbuz	300	plaster
mango	140	½ sztuki
sezam	15	1 łyżka
obiad 16:30-17:00		
woda do picia		
Dorsz pieczony w folii:		
dorsz	150	porcja
oliwa z oliwek	10	1 łyżka
średni ziemniak	100	1 sztuka
sól	1	szczypta
przyprawy: papryka, estragon		
marynowana papryka	60	2 kawałki
przekąska 19:30-20:00		
herbata z czystka		
zupa krem z topinambura i słodkiego ziemniaka (<i>przepis poniżej</i>)		porcja

IV dzień		
Produkt	Masa (g)	miary domowe
śniadanie I 7:00		
śniadaniowa porcja komosowa (kaszę ugotować na mleku):		
kasza quinoa (można zastąpić płatkami jeśli dostaniemy)	50	1/3 szklanki
mleko sojowe	200	szklanka
1/2 łyżeczki cynamonu		
wanilia (prawdziwa; nie sztuczna)		
morele	90	2 sztuki
śniadanie II 10:00		
pudding z chia (wsypać chia do mleka zamieszać odstawić na parę godzin, od czasu do czasu zamieszać; można przygotować dzień wcześniej, wstawić do lodówki):		
chia	30	2 łyżki
mleko sojowe	200	szklanka
śliwki suszone (lub 2 sztuki świeżych)	28	4 sztuki
przekąska 13:30-14:00		
nektarynki	230	2 sztuki
obiad 16:30-17:00		
kompot z wiśni	200	szklanka
królik pieczony (doprawić i upiec w piekarniku)	150	
kasza quinoa	50	1/3 szklanki
buraczki na ciepło	60	porcja
przekąska 19:30-20:00		
sałatka z buraków z kozim serem:		
buraki gotowane	200	2 nieduże sztuki
serek kozi pokruszony	60	4 łyżeczki
roszponka		2 duże garście
słonecznik	3	1 łyżeczka
olej lniany	5	1 łyżeczka
stewia lub ksylitol		odrobina do smaku
ocet winny lub balsamiczny		odrobina do smaku

PRZEPISY

KLOPSIKI Z SZYNKI W SOSIE KOPERKOWYM (przepis na około 8-9 sztuk)

Składniki:

- ❖ szynka chuda mielona około 550 g
- ❖ mała cebulka – 40 g
- ❖ 1 i ½ ząbka czosnku lub 1 duży
- ❖ 1 łyżka mąki jaglanej lub ryżowej
- do sosu:
- ❖ koperek 4 łyżeczki
- ❖ 1 łyżka mąki ryżowej

Przygotowanie:

- ❖ wykładamy mięso do miseczki,
- ❖ cebulkę bardzo drobno kroimy, ząbek czosnku wyciskamy i dodajemy do mięsa (przed dodaniem możemy lekko zeszklić/poddusić na patelni)
- ❖ dodajemy przyprawy wg uznania, delikatnie solimy,
- ❖ do mięsa dodajemy mąkę jaglaną lub ryżową,
- ❖ całość dobrze wyrabiamy, można odstawić do lodówki lub od razu formować klopsiki,
- ❖ w garnku zagotować wodę – tylko tyle by przykryła klopsiki, dodać listek laurowy, ziele angielskie i na wrzącą wodę wrzucamy klopsiki, dodajemy koperek,
- ❖ mąkę rozprowadzamy w odrobinie wody lub mleku roślinnym, hartujemy gorącym sosem i dodajemy do garnka,
- ❖ sosik doprawiamy wg uznania, delikatnie solimy.

HUMMUS (przepis na około 15 kromek)

Składniki:

- ❖ cieciorka – 100g suchych ziaren,
- ❖ czosnek,
- ❖ 1 łyżka oleju lnianego,
- ❖ 1/4 szklanki wody lub tyle by uzyskać pożądaną konsystencję,
- ❖ przyprawy: 1/2 łyżeczki kurkumy, 1/2 łyżeczki papryki słodkiej, pieprz świeżo mielony, sól.

Przygotowanie:

- ❖ jeśli użyjesz suchych nasion cieciorzki, zalej je wodą dzień wcześniej, rano przepłucz i zalej ponownie czystą wodą, odstaw do momentu przygotowywania hummusu,
- ❖ do robota kuchennego wrzuć następnie ciecierzycę, czosnek, masło z orzechowe,
- ❖ curry, kurkumę, pieprz, a następnie wlej wodę,
- ❖ miksuj przez 2-3 minuty do uzyskania gładkiej konsystencji,
- ❖ hummus możesz przechowywać w zamkniętym pojemniku, ale nie dłużej niż 4 dni.

GULASZ WOŁOWY (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- ❖ 250g chudej świeżej wołowiny,
- ❖ 1 łyżka oleju,
- ❖ 1 łyżka mąki gryczanej,

- ❖ wrząca woda do podlania
- ❖ kasza gryczana – 50 g na porcję.

Przygotowanie:

- ❖ wołowinę pokrój w paseczki,
- ❖ wsyp mąkę do miski lub głębokiego talerza,
- ❖ pokrojone mięso przełóż do naczynia z mąką i dokładnie obtocz każdy kawałek,
- ❖ na patelni rozgrzej olej, wrzuc paseczki wołowiny oprószone mąką i smaż przez około 8 minut cały czas mieszając drewnianą łyżką,
- ❖ pod koniec smażenia podlej mięso wodą,
- ❖ duś mięso pod przykryciem przez około 30 minut,
- ❖ duś całość przez kolejne pół godziny lub do czasu aż mięso będzie miękkie,
- ❖ w międzyczasie dopraw kminkiem i pieprzem,
- ❖ przyprawą z dodatkiem soli dopraw pod sam koniec gotowania, gdy mięso będzie już prawie miękkie,
- ❖ podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną.

ZUPA KREM Z TOPINAMBURU I SŁODKIEGO BATATA (przepis na 5 porcji)

Składniki:

- ❖ topinambur - 500g,
- ❖ batat (słodki ziemniak) - 200g,
- ❖ gałązka świeżego rozmarynu,
- ❖ 2 łyżki oliwy z oliwek,
- ❖ 500 ml wrzącej wody,
- ❖ 200 ml mleka roślinnego (owsianego),
- ❖ przyprawy: mielony imbir, gałka muszkatołowa,
- ❖ sól himalajska,
- ❖ świeżo mielony pieprz kolorowy.

Przygotowanie:

- ❖ bulwy topinamburu i batata obierz, umyj, pokrój w kostkę,
- ❖ na patelni rozgrzej oliwę, wrzuc gałązkę rozmarynu, smaż około jedną minutę,
- ❖ następnie dodaj na patelnię pokrojone warzywa, smaż około 5 minut,
- ❖ usuń rozmaryn, a przesmażone warzywa wrzuc do garnka i zalej wrzącą wodą, gotuj pod przykryciem do miękkości,
- ❖ garnek zestaw z ognia, zmiksuj blenderem warzywa na krem,
- ❖ dodaj mleko, przyprawy i sól,
- ❖ postaw ponownie na ogień, zagotuj mieszając drewnianą łyżką,
- ❖ podawaj w niewielkich miseczkach posypane zmielonym świeżo kolorowym pieprzem.

