

æ
arbonne.

30 DNI DO ZDROWEGO ŻYCIA



PLANY POSIŁKÓW I LISTA ZAKUPÓW

Przepisy opracowane przez Niezależną Konsultantkę Arbonne, ENVP Molly Geil

WITAJ W DRODZE DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA!

Zebraliśmy nieco pysznych przepisów, które pomogą Ci przygotować posiłki zgodne z filozofią „clean eating” w nadchodzących tygodniach. Dodaliśmy też prostą listę zakupów, dzięki której będziesz mieć odpowiednie składniki. Pamiętaj, że to Twoja dieta, a poniższe informacje mają służyć jako wskazówki, które pomogą Ci przestrzegać wytycznych programu 30 dni do zdrowego życia. Być może zechcesz dodać coś od siebie lub zastąpić białka pochodzenia zwierzęcego wybranym białkiem wegańskim. Wybierz przepisy, które lubisz i żyj zdrowo!



PRZEPISY NA KOKTAJLE

KOKTAJL PODSTAWOWY

- 2 miarki Shake’a proteinowego z białka grochu FeelFit
- 1/3 szklanki warzyw, takich jak szpinak, jarmuż, dynia lub ulubione zielone warzywo
- 1/4 szklanki owoców o niskim indeksie glikemicznym, takich jak jagody lub zielone jabłka
- 1 łyżka zdrowego tłuszczu, jak krem kokosowy, masło migdałowe, orzeszki ziemne lub pół awokado
- 270–475 ml niesłodzonego mleka migdałowego, kokosowego, ryżowego lub zimnej wody
- Aby uzyskać dodatkową porcję składników odżywczych, można dodać siemię lniane, nasiona chia i płatki kokosowe

PRZYGOTOWANIE

Energicznie wstrząsnąć w shakerze lub wymieszać w blenderze.

KOKTAJL O SMAKU CIASTA MARCHEWKOWEGO

- 2 miarki Shake’a proteinowego z białka grochu FeelFit o smaku waniliowym
- 1 garść szpinaku
- 1 szklanka gotowanej lub surowej siewkanej marchewki
- 1 łyżka orzechów włoskich
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- lód do smaku
- 1 miarka Dodatkowej porcji błonnika GutHealth

PRZYGOTOWANIE

Połącz wszystkie składniki w blenderze i delektuj się wybornym smakiem.

KOKTAJL CZEKOLADOWO-SZPINAKOWY

- 2 miarki Shake’a proteinowego z białka grochu FeelFit o smaku czekoladowym
- 1 1/2 lub 2 garści świeżego szpinaku
- 6–8 orzechów laskowych
- lód do smaku
- 1 miarka Dodatkowej porcji błonnika GutHealth

PRZYGOTOWANIE

Połącz wszystkie składniki w blenderze i delektuj się wybornym smakiem.

KOKTAJL PODWÓJNIE CZEKOLADOWY

- 2 miarki Shake’a proteinowego z białka grochu FeelFit o smaku czekoladowym
- 1 miarka BeWell Superfood Greens
- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- 3/4 łyżeczki oleju lnianego
- 1 szczypta pokruszonych ziaren kakaowych
- 1 łyżeczka niesłodzonego kakao w proszku
- lód do smaku
- 1 miarka Dodatkowej porcji błonnika GutHealth

PRZYGOTOWANIE

Połącz wszystkie składniki w blenderze i delektuj się wybornym smakiem.

KOKTAJL ORZECHOWO-CYNAMONOWO-JABŁKOWY

- 2 miarki Shake’a proteinowego z białka grochu FeelFit o smaku waniliowym
- 1 garść jarmużu lub szpinaku
- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- 1/2 kwaśnego zielonego jabłka w plasterkach
- zmielony cynamon do smaku
- 1 łyżka surowych orzechów pekan lub surowych migdałów pokrojonych w słupki lub płatki
- lód do smaku
- 1 miarka Dodatkowej porcji błonnika GutHealth

PRZYGOTOWANIE

Połącz wszystkie składniki w blenderze i delektuj się wybornym smakiem.

KOKTAJL BARDZO JAGODOWY

- 2 miarki Shake’a proteinowego z białka grochu FeelFit o smaku waniliowym
- 1 miarka Dodatkowej porcji błonnika GutHealth
- 1/4 szklanki niesłodzonego mleka kokosowego
- 1/2 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 szklanka wody
- 1 łyżka masła migdałowego
- 1/4 szklanki mrożonych lub świeżych jagód
- lód do smaku
- 1 miarka Dodatkowej porcji błonnika GutHealth

PRZYGOTOWANIE

Połącz wszystkie składniki w blenderze i delektuj się wybornym smakiem.

PRZYKŁADOWY PLAN POSIŁKÓW NR JEDEN



PONIEDZIAŁEK

- 7:00 Koktajl do wyboru
- 11:00 Porcja sałatki z jarmużu z pastą tahini
- 15:00 Koktajl podstawowy lub inny do wyboru
- 19:00 Burgery z indyka ze smażonymi pieczarkami i szpinakiem lub chili z dyni z czarną fasolą

WTOREK

- 7:00 Miska protein na śniadanie
- 11:00 Zawijane liście kapusty
- 15:00 Koktajl podstawowy lub inny do wyboru
- 19:00 Fajita z grillowanym kurczakiem i warzywami oraz czarną fasolą lub sałatka z komosy ryżowej z prażonymi płatkami kokosa

ŚRODA

- 7:00 Koktajl do wyboru
- 11:00 Śródziemnomorska sałatka z komosą ryżową
- 15:00 Koktajl podstawowy lub inny do wyboru
- 19:00 Sałatka z jarmużu z tahini z grillowanym łososiem lub kurczakiem

CZWARTEK

- 7:00 Jajecznica z warzywami
- 11:00 Pad Thai z jarmużem
- 15:00 Koktajl podstawowy lub inny do wyboru
- 19:00 Kurczak kokosowy z migdałami i dużą zieloną sałatką lub spaghetti z dyni makaronowej

PIĄTEK

- 7:00 Koktajl do wyboru
- 11:00 Sałatka z kurczakiem curry
- 15:00 Koktajl podstawowy lub inny do wyboru
- 19:00 Klopsiki z indyka i warzywo lub sałatka z komosą ryżową i prażonymi płatkami kokosa

SOBOTA

- 7:00 Koktajl do wyboru
- 11:00 Zawijane liście sałaty w stylu azjatyckim
- 15:00 Koktajl podstawowy lub inny do wyboru
- 19:00 Miska burrito z jarmużem i komosą ryżową

NIEDZIELA

- 7:00 Niedzielnny quiche
- 11:00 Koktajl do wyboru
- 15:00 Buddha Bowl
- 19:00 Kurczak pieczony z hummusem lub chili z dyni i czarnej fasoli

LISTA ZAKUPÓW



Produkty ekologiczne

- 3 zielone jabłka
- 6 awokado
- świeża bazylia
- kiełki fasoli
- jagody
- 2 czerwone papryki
- 2 pomarańczowe papryki
- 3 żółte papryki
- 2 główki brokułów
- 1 dynia piżmowa
- 1 główka kapusty
- 3 marchewki
- 2 pęczki selera
- pomidory koktajlowe
- szczypiorek
- kolendra
- kapusta galicyjska
- 2 opakowania pieczarek
- 2 ogórki
- koperek
- 1 bakłażan
- 8 główek czosnku
- świeży imbir
- 1 papryka jalapeno
- 4 pęczki jarmużu
- 3 cytryny
- 4 limonki
- liście mięty

- mieszanka sałat
- 2 czerwone cebule
- 7 zwykłych cebul
- 6 cebul ze szczypiorem
- pietruszka
- salsa pomidorowa
- 4 główki sałaty rzymskiej
- szalotki
- 2 dynie makaronowe
- 2 pęczki szpinaku
- 2 słodkie ziemniaki
- 6 pomidorów
- 1 żółty kabaczek
- 2 cukinie



Ekologiczne produkty suche

- masło migdałowe
- migdały
- ocet jabłkowy
- 3 puszki czarnej fasoli
- ryż brązowy
- kapary
- niesłodzone ziarno kakaowe
- niesłodzony proszek kakaowy
- orzechy nerkowca
- pieprz cayenne
- chili w proszku
- papryczki chipotle w puszcze
- wędzona papryka w proszku
- cynamon

- niesłodzone płatki kokosowe
- mleko kokosowe
- olej kokosowy
- kukurydza
- kmin rzymski
- przyprawa curry
- musztarda dijon
- len mielony
- olej lniany
- 4 puszki ciecierzycy (400 g)
- czosnek mielony
- orzechy laskowe
- nasiona konopi
- oliwki kalamata
- sos sojowy lub aminokwasy w płynie
- sos pomidorowy
- mielona gorczyca
- przyprawa bez soli
- płatki drożdżowe
- oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
- oregano
- cebula mielona
- papryka w proszku
- orzechy pekan
- pieprz
- orzeszki pinii
- komosa ryżowa (quinoa)
- czerwona papryka w płatkach
- sól morską
- olej sezamowy
- ziarna sezamu

- suszone pomidory
- ziarna słonecznika
- pasta tahini
- koncentrat pomidorowy
- kurkuma
- orzechy włoskie
- wegański sos Worcestershire



Ekologiczne produkty mrożone

- mrożone jagody
- mrożony szpinak lub jarmuż



Ekologiczne źródła białka

- filety z piersi kurczaka
- hummus
- jaja
- mleko kokosowe
- filety z łososia
- chuda pierś z indyka
- niesłodzone mleko migdałowe



PRZEPISY

SAŁATKA Z JARMUŻU Z TAHINI

SKŁADNIKI

- 2 słodkie ziemniaki
- 4 szklanki posiekanego jarmużu bez łodyg
- 1½ szklanki ugotowanej komosy ryżowej
- 1 puszka (400 g) odsączonej ciecierzycy
- ziarna sezamu
- sól i świeżo zmielony pieprz
- oliwa z oliwek

Do tahini

- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka soli
- ¾ kubka pasty tahini
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 lub 3 łyżki ciepłej wody
- 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki

Na sos cytrynowy

- ¼ szklanki soku z cytryny
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki świeżego pieprzu
- ⅔ szklanki oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Pieczone słodkie ziemniaki: Rozgrzej piekarnik do 200°C. Przykryj blachę do pieczenia folią i spryskaj ją olejem. Obierz ziemniaki i pokrój w małą kostkę. Umieść w misce z taką ilością oliwy z oliwek, aby pokryć wszystkie ziemniaki. Dopraw solą i pieprzem. Połóż ziemniaki na blasze w jednej warstwie. Piecz przez 20–25 minut, obracając ziemniaki w połowie czasu. Aby nabrały chrupkości i zbrązowiały, podsmaż je na dużym ogniu przez 2–4 minuty.

Tahini: W moździerzu zmiładź czosnek i grubą sól, aż utworzy się gęsta masa. Nie powinno być w niej grudek. Dodaj pastę tahini oraz cytrynę i mieszaj, aż składniki się połączą. Dodaj wodę, pietruszkę i wymieszaj ponownie. Masa powinna być dość luźna. Jeśli pasta tahini jest zbyt gęsta, dodaj kolejną łyżkę wody, aż osiągniesz pożądaną konsystencję. Możesz ją przygotować również w robocie kuchennym, jeśli nie masz moździerza lub jeśli nie jest wystarczająco duży, aby pomieścić wszystkie składniki.

Sos cytrynowy: Ubij wszystkie składniki razem.

W misce połącz ciecierzycę z 2 łyżkami sosu cytrynowego. Odstaw.

W dużej misce wymieszaj jarmuż z pozostałym sosem cytrynowym, solą i świeżym pieprzem. Jeżeli nieco rozduśzysz jarmuż, zmiękczysz jego twarde włókna.

Nałóż pieczone ziemniaki, komosę i ciecierzycę. Dodaj tahini do smaku. Użyj tak dużo lub tak mało, jak chcesz. Możesz także podać pozostałe tahini jako dodatek w osobnym naczyniu. Udekoruj sezamem i dopraw solą oraz świeżym pieprzem. Smacznego!

BURGERY Z INDYKA ZE SMAŻONYMI PIECZARKAMI I SZPINAKIEM

SKŁADNIKI

- 250 g chudego, mielonego indyka
- 1½ łyżeczki przyprawy bez soli
- odrobina soli i pieprzu
- 1 pomidor pokrojony w plasterki
- 3 szklanki świeżego szpinaku
- 1½ szklanki świeżych, surowych plasterków grzybów
- 1 łyżeczka mielonego czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Uformuj mięso w dwa okrągłe, płaskie kotlety i przypraw je. Odstaw. Przygotuj patelnię do smażenia i rondel średniej wielkości. Skrop patelnię oliwą z oliwek i smaż burgery przez 3–4 minut z każdej strony, aż będą gotowe. Jednocześnie skrop oliwą z oliwek średniej wielkości rondel i rozgrzej go na średnim ogniu. Wrzuć posiekany czosnek, szpinak i grzyby. Dodaj odrobinę soli i pieprzu i gotuj, mieszając od czasu do czasu przez 3–5 minut, aż szpinak i pieczarki zmiękną. Wyłącz palniki pod obydwooma garnkami.

Na każdym burgerze z indyka połóż kilka plasterków pomidorów i łyżkę usmażonego szpinaku i grzybów.

CHILI Z DYNI I CZARNEJ FASOLI

SKŁADNIKI

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 mała dynia pizmowa obrana i pokrojona w kostkę
- sól i pieprz
- 1 duża cebula, posiekana
- 1 żółta papryka, posiekana
- 1 pomarańczowa papryka, posiekana
- 1 łyżka zmielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 2 średnie ząbki czosnku, posiekane lub starte
- 100 g papryczek chipotle
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- 2 szklanki gotowanej czarnej fasoli
- 4 szalotki
- 1 awokado pokrojone w kostkę

PRZYGOTOWANIE

Podgrzej oliwę na średnim ogniu w dużym garnku do zupy. Dopraw dynię pizmową solą oraz pieprzem i gotuj na oliwie z oliwek, mieszając od czasu do czasu, aż lekko się zrumieni. Dodaj cebulę i paprykę i gotuj, aż zmiękną. Dodaj kmin, oregano oraz czosnek i gotuj aż do uzyskania aromatu. Dodaj paprykę chipotle, bulion i fasolę i gotuj, aż dynia zmięknie. Delikatnie rozgnieć fasolę drewnianą łyżką o bok garnka, aby zagęścić danie, a następnie dopraw je solą i pieprzem. Nałóż do miski i podawaj z szalotkami i awokado.

CYTRYNOWE BROKUŁY

SKŁADNIKI

- 1 główka brokułów, umyta i podzielona na różyczki
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 lub 2 ząbki posiekanego czosnku
- ½ łyżeczki soku z cytryny
- sól morską i pieprz

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 200°C. W dużej misce połącz różyczki brokułów z oliwą z oliwek, solą morską, pieprzem i czosnkiem. Rozłóż brokuły równomiernie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz, aż łodyżki brokułów zmiękną tak, aby można było je przebić widelcem, czyli ok. 15–20 minut. Po upieczeniu wyłóż danie na półmisek. Bezpośrednio przed podaniem polej brokuły obficie sokiem z cytryny, aby cieszyć się orzeźwiającym, pikantnym smakiem.

MISKA PROTEIN NA ŚNIADANIE

SKŁADNIKI

- 2/3 szklanki ugotowanej komosy ryżowej lub gotowanego brązowego ryżu
- 1/2 zielonego jabłka
- 2 łyżeczki nasion konopi
- 1 łyżeczka surowego kokosa
- 1 garść surowych orzechów pekan
- cynamon i gałka muskatołowa
- mleko migdałowe, niesłodzone
- 1 miarka Shake'a proteinowego w proszku o smaku waniliowym

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj wszystkie składniki w misce i podawaj natychmiast!

ZAWIJANE LIŚCIE KAPUSTY

SKŁADNIKI

- awokado
- szczypior
- pieczarki
- żółte papryki
- starte marchewki
- kiełki fasoli
- liście kapusty lub sałaty do zawijania
- brązowy ryż
- ziarna sezamu
- płatki czerwonej papryki
- sojowy lub aminokwasy w płynie

Opcjonalnie: grillowany kurczak, mielony indyk lub pierś z kurczaka

PRZYGOTOWANIE

Pokrój swoje ulubione warzywa. Zawij je w liściach kapusty lub sałaty, skrop sosem sojowym i posyp odrobiną płatków czerwonej papryki.

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I PRAŻONYMI PŁATKAMI KOKOSA

SKŁADNIKI

- 1 szklanka komosy ryżowej
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1 mały pęczek liści jarmużu bez łodyg, posiekany
- 1/2 posiekanej czerwonej cebuli
- 1/3 szklanki niesłodzonych płatków kokosowych

PRZYGOTOWANIE

Połącz wszystkie składniki w misce. Smacznego.

FAJITA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI ORAZ CZARNĄ FASOLĄ

SKŁADNIKI

- 1/3 szklanki niesłodzonych płatków kokosowych
- 1 duża czerwona papryka, pokrojona cienko wzdłuż
- 1 duża żółta papryka, pokrojona cienko wzdłuż
- 1 duża pomarańczowa papryka, pokrojona cienko wzdłuż
- 5 surowych fileatów z piersi kurczaka pokrojonych w cienkie paski
- mieszanka sałat
- salsa pomidorowa
- czarna fasola
- 1/4 awokado
- 1 duża czerwona cebula pocięta w cienkie piórka
- 1 łyżka mielonego czosnku
- 1 łyżka sproszkowanej cebuli
- 1 łyżka chili w proszku
- 1 łyżka zmielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżka oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Podsmaż wszystko na dużej patelni, dodając przyprawy w połowie czasu gotowania. Ułóż na świeżej mieszance sałat z salsą i awokado. Podawaj z czarną fasolą.

SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

SKŁADNIKI

- 3/4 szklanki komosy ryżowej
- 1/4 szklanki wody
- 1 mały ogórek pokrojony w pół i w plasterki lub 1/2 szklanki pokrojonego w kostkę selera naciowego
- 1/4 szklanki oliwek kalamata
- 1 dojrzałe awokado pokrojone w kostkę
- 1 łyżka posiekanych listków świeżej mięty
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1/4 łyżeczki musztardy w proszku
- 1 drobno posiekany ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- sól morską do smaku
- świeżo zmielony pieprz
- 200 g mieszanki sałat
- grillowany kurczak lub łosoś

PRZYGOTOWANIE

Umieść komosę w sitku i przepłucz w zimnej wodzie. Umieść w rondlu z wodą i niewielką ilością soli morskiej. Doprowadź do wrzenia, przykryj garnek pokrywką i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut lub do momentu, gdy ziarna wchłoną wodę. Ściągnij garnek z ognia, zdejmij pokrywkę i przykryj ręcznikiem kuchennym. Przykryj garnek pokrywką i odstaw naczynie na co najmniej 10 minut. Przełóż komosę do miski i przemieszaj widelcem. Odstaw do schłodzenia. Do miski dodaj ogórki, oliwki, awokado, mięte i pietruszkę. Wymieszaj razem sok z cytryny, ocet jabłkowy, musztardę, czosnek, sól i olej. Tuż przed podaniem przemieszaj sałatę z 3 łyżkami sosu. Wymieszaj mieszankę komosy ryżowej z pozostałym sosem. Połącz razem sałatę i mieszankę komosy ryżowej. Dobrze również z grillowanym kurczakiem lub łososiem.

JAJECZNICA Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- ¼ szklanki cebuli
- ½ szklanki szpinaku
- ¼ szklanki pieczarek
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek lub oleju kokosowego
- sól i pieprz
- plasterki awokado
- świeża salsa pomidorowa

PRZYGOTOWANIE

Podsmaż warzywa na oliwie z oliwek lub oleju kokosowym. Dodaj dwa ubite jajka, płatki drożdżowe, przyprawę bez soli lub sól oraz pieprz. Po zrobieniu jajecznicy obtóż ją na górze plasterkami awokado ze świeżą salsą pomidorową.

PAD THAI Z JARMUŻEM

SKŁADNIKI

- 1 pęczek liści jarmużu, rozdrobniony lub posiekany
- ½ posiekanej kapusty
- 1 szklanka ciecierzycy
- 1 szklanka nerkowców, prażonych lub zwykłych
- 1 pęczek selera naciowego, posiekany
- ¼ szklanki nasion słonecznika
- ½ szklanki drobno posiekanego szczypiorku
- 1 szklanka kiełków fasoli mung
- 1 szklanka startej marchwi
- ¼ szklanki kolendry
- 1 limonka
- posiekany czosnek
- olej sezamowy
- płatki czerwonej papryki
- czosnek mielony
- 1 łyżka ulubionego masła orzechowego

PRZYGOTOWANIE

Postaw wok na dużym ogniu i wlej oliwę. Wrzuć wszystkie warzywa do woka. Dodaj czosnek, szalotki, kiełki i czerwoną paprykę do smaku. Smaż je przez 3 minuty. Dodaj masło orzechowe, ciecierzycę, orzechy i ziarna. Podawaj posypane kolendrą.

KOKOSOWY KURCZAK Z MIGDAŁAMI

SKŁADNIKI

- ½ szklanki posiekanych migdałów
- 1 puszka (400 ml) mleka kokosowego light
- 4 pełne szklanki surowych liści szpinaku
- 3 piersi z kurczaka (około 200 g każda), pokrojone na niewielkie kawałki
- ½ łyżeczki drobno startego świeżego imbiru
- ½ łyżeczki cynamonu

PRZYGOTOWANIE

Połącz wszystkie składniki na dużej patelni i gotuj, aż kurczak będzie gotowy. Podawaj samodzielnie lub na brązowym ryżu, dyni makaronowej lub świeżym szpinaku.

DUŻA ZIELONA SAŁATKA

SKŁADNIKI

- komosa ryżowa
- rozdrobniony jarmuż
- starte marchewki
- rozdrobnione brokuły
- pomidory koktajlowe
- posiekana cebula ze szczypiorem
- rozgniecione orzechy pekan
- awokado

PRZYGOTOWANIE

Połącz ze sobą składniki. Polej łatwym sosem do sałatek.

ŁATWY SOS DO SAŁATEK

SKŁADNIKI

- ½ szklanki dobrej jakości oliwy z oliwek
- kilka kropel sosu sojowego lub aminokwasów w płynie
- ¼ szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny lub surowego octu jabłkowego
- 1 łyżka musztardy dijon
- przyprawa bez soli
- sól morską i pieprz

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj wszystkie składniki w słoiku z nakrętką. Wystarczy na kilka sałatek. Przechowuj słoik w temperaturze pokojowej do tygodnia.

DYNIA MAKARONOWA ITALIANO

SKŁADNIKI

- 2 małe dynie makaronowe
- 4 szklanki plasterków cukinii, bakłażana i pieczarek
- 1 szklanka szpinaku
- 4 średnie cebule ze szczypiorem, pokrojone w plastry
- ¼ szklanki świeżej bazylii i pietruszki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 1 słoik sosu pomidorowego
- 3 średnie pomidory, posiekane, bez nasion
- ½ szklanki uprażonych orzeszków piniowych lub orzechów włoskich
- 2 łyżki płatków drożdżowych

PRZYGOTOWANIE

Przekrój dynie na pół i usuń nasiona. Nakłuj całą skórkę. Połóż połówki, cięciem w dół, w prostokątnym naczyniu do pieczenia. Przykryj i piecz w piekarniku o temperaturze 175°C przez 60–70 minut lub do miękkości. Używając widelca, rozdziel miąższ dyni na pasma, pozostawiając je w skorupie.

W międzyczasie podsmaż warzywa, czosnek i zioła w oliwie, a następnie dodaj sos pomidorowy i pomidory. Nałóż łyżką ¼ sosu na każdą połówkę dyni. Posyp orzechami i płatkami drożdżowymi. Włóż z powrotem do piekarnika i piecz odkryte przez 10 minut.

SALATKA Z KURCZAKIEM CURRY

SKŁADNIKI

- 1 łyżeczka tahini
- 2 łyżeczki przyprawy curry
- 1 łyżeczka mielonego czosnku
- 1 posiekany ząbek czosnku
- ½ łyżeczki soli
- 1½ lub 2 szklanki gotowanej ciecierzycy
- 1½ łyżeczki czarnego pieprzu
- 3 filiżanki gotowanego brązowego ryżu
- 2 piersi z kurczaka ugotowane i pokrojone na kawałki
- 1 szklanka płatków drożdżowych (lub do smaku)
- ¼ lub 1 łyżeczka kurkumy w proszku (opcjonalnie)
- szczypta suszonego lub świeżego kopru i wędzonej papryki

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj tahini z przyprawami i czosnkiem. Umieść resztę składników w dużej misce, wymieszaj je i dodaj już wymieszane tahini i przyprawy.

MINI KOTLETY MIELONE Z INDYKA I WARZYW

SKŁADNIKI

- ½ szklanki startej cebuli
- 500 g surowego mielonego mięsa z indyka
- 1 szklanka posiekanych brokułów
- ½ szklanki gotowanego brązowego ryżu
- 3 posiekane ząbki czosnku
- ½ łyżeczki sosu sojowego lub aminokwasów w płynie
- 1 jajko
- ¼ szklanki plus 3 łyżki koncentratu pomidorowego

PRZYGOTOWANIE

Dodaj wszystkie składniki z wyjątkiem indyka i ¼ szklanki koncentratu pomidorowego do dużej miski i dobrze wymieszaj. Dodaj indyka. Wyłóż formę do muffinek 12 papilotkami do pieczenia lub spryskaj tłuszczem. Używając łyżeczki równomiernie rozłóż mieszankę indyka i warzyw do foremek, a następnie dodaj na wierzchu po 1 łyżeczce koncentratu pomidorowego. Piecz w piekarniku w temperaturze 175°C przez 30 minut. Odstaw na pięć minut przed podaniem.

ZAWIJANE LIŚCIE SAŁATY W STYLU AZJATYCKIM

SKŁADNIKI

- 1 łyżka oleju sezamowego
- 2 filiżanki gotowanej komosy ryżowej
- 1 czerwona papryka, pozbawiona nasion i pokrojona w paski
- 4 pokrojone szalotki
- 4 posiekane ząbki czosnku
- 1 łyżeczka sosu sojowego lub aminokwasów w płynie
- 2 łyżki soku z limonki
- 2 łyżki octu jabłkowego
- ¼ łyżeczki czerwonej papryki w płatkach
- ½ szklanki rozdrobnionej marchewki
- 1 lub 2 główki sałaty
- ¼ szklanki posiekanych, prażonych migdałów

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej oliwę na średnim ogniu w dużej patelni. Dodaj komosę ryżową, czerwoną paprykę oraz szalotki i gotuj przez 6 minut. Dodaj sos sojowy, sok z limonki, ocet i płatki czerwonej papryki. Gotuj przez dwie minuty. Dodaj czosnek i gotuj jeszcze przez 30 sekund. Wmieszaj marchewki i włóż do liści sałaty. Posyp migdałami i zwiń.

NIEDZIELNY QUICHE

SKŁADNIKI

Ciasto

- 1 łyżka mielonego lnu + 3 łyżki wody zmieszane razem
- 1 szklanka całych migdałów, zmielona na mąkę
- 1 łyżeczka suszonej pietruszki
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 1 lub 2½ łyżki wody w razie potrzeby

Nadzienie

- 6 ubitych jaj
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 1 cebula, cienko pokrojona
- 3 duże posiekane ząbki czosnku
- 3 filiżanki (ok. 200-250 g) pokrojonych pieczarek
- ½ szklanki świeżego szczypiorku, drobno posiekanego
- ½ szklanki świeżych liści bazylii, drobno posiekanych
- 1/3 szklanki suszonych pomidorów w oleju, drobno posiekanych
- 1 szklanka szpinaku
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- ¾ lub 1 łyżeczka czarnego pieprzu i drobnoziarnistej soli morskiej, płatki czerwonej papryki do smaku

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj suche składniki w robocie kuchennym, aby zrobić ciasto. Dodaj olej i wodę, wyłóż na blachę do pieczenia tarty. Użyj trochę mleka migdałowego, aby pomóc w utworzeniu ciasta, jeśli składniki wydają się zbyt suche. Piecz ciasto w temperaturze 175°C przez 15 minut. Podsmaż cebulę, czosnek, grzyby, dodaj szpinak, żeby zmieść. Dodaj szczypiorek, bazylię, płatki drożdżowe i inne składniki i umieść w gotowym cieście. Na wierzchu wlej jajka i piecz w temperaturze 175°C przez 30-40 minut, aż wierzchu się zarumieni i zacznie wybrzuszać.

KURCZAK Z HUMMUSOWĄ SKÓRKĄ

SKŁADNIKI

- 4 filety z piersi z kurczaka
- sól morską i pieprz
- 1 posiekana cukinia
- 1 żółty kabaczek, posiekany
- 1 średnia cebula, posiekana
- 1 szklanka hummusu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 cytryny
- 1 łyżeczka wędzonej papryki

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 220°C. Przygotuj jedno duże naczynie do pieczenia lub dwa mniejsze naczynia do pieczenia, spryskując je oliwą z oliwek. Wytrzyj kurczaka do sucha. Dopraw piersi z kurczaka sporą szczyptą soli morskiej i pieprzu. W dużej misce połącz cukinię, kabaczek i cebulę z oliwą z oliwek. Dopraw solą i pieprzem. Jeśli używasz jednego naczynia do pieczenia, umieść równomiernie wszystkie warzywa na dnie naczynia. Połóż cztery piersi z kurczaka na wierzchu, a następnie nałóż na każdą pierś z kurczaka hummus, tak aby cała była nim pokryta. Wyciśnij sok z jednej cytryny na kurczaka i warzywa. Posyp całe danie wędzoną papryką. Jeśli masz ochotę, cienko pokrój jedną cytrynę i połóż plasterki między kurczakiem a warzywami. Jeśli używasz dwóch naczyń, użyj jedno do kurczaka a drugie do warzyw.

Piecz około 25-30 minut, aż kurczak będzie gotowy, a warzywa miękkie. Podawaj od razu.

MISKA BURRITO Z JARMUŻEM I KOMOSĄ RYŻOWĄ

SKŁADNIKI

Komosa ryżowa

- ½ szklanki komosy ryżowej
- ¾ szklanki wody + 2 łyżki
- ¼ łyżeczki mielonego czosnku
- ¼ łyżeczki mielonej cebuli
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki czerwonej papryki w płatkach

Jarmuż

- ½ pęczka jarmużu
- 1 lub 2 limonki

Chipotle Tahini

- 3 łyżki tahini
- 5 łyżek wody lub więcej w razie potrzeby
- sok z ½ limonki
- ⅛ lub ¼ łyżeczki wędzonej

- papryki
- odrobina mielonego czosnku i cebuli
- szczypta soli

Salsa pomidorowa

- 1 mała cebula pokrojona w kostkę
- 2 pomidory, pokrojone w kostkę, bez pestek
- 1 papryczka jalapeno bez nasion i pokrojona w kostkę (niektóre nasiona można zostawić, jeśli lubisz pikantne potrawy)

Podawać z

- 1 puszką (400 g) czarnej fasoli
- 1 awokado
- pokrojonymi listkami kolendry
- cząstkami limonki

PRZYGOTOWANIE

Komosa ryżowa: W średnim garnku umieść komosę, wodę, mielony czosnek i cebulę oraz sól. Doprowadź do wrzenia, przykryj garnek pokrywką i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut. Zdejmij pokrywkę i odstaw na 10 minut, przemieszaj widelcem.

Jarmuż: Przepłucz jarmuż, usuń twardą środkową łodygę i pokrój na paski. Przełóż do dużej miski, skrop sokiem z 1 lub 2 limonek na wierzchu i wymieszaj, aby równomiernie pokryć liście sokiem. Odłóż na bok, aby jarmuż się marynował.

Sos Chipotle: Umieść wszystkie składniki w małej misce i dobrze wymieszaj. Smak dostosuj do swojego gustu. Aby zagęścić, dodaj odrobinę więcej tahini; aby rozcieńczyć, dodaj trochę wody. Odłóż na bok, smaki rozwiną się w ciągu kilku minut.

Salsa pomidorowa: Pokrój warzywa, umieść je w średniej wielkości misce, dodaj sok z 1 limonki i dobrze wymieszaj składniki. Przechowuj pod przykryciem w lodówce do tygodnia. Z przepisu wychodzi około 3 szklanek salsy.

Fasola: Umieść fasolę z zalewą na małej patelni i podgrzej na średnim ogniu, aż będzie ciepła. Jeśli jej nie podgrzewasz, odcedź i przepłucz ziarna.

Podanie: Wrzuć wszystkie składniki do miski. Smacznego!

BUDDA BOWL, CZYLI MISKA ZDROWYCH PYSZNOŚCI

SKŁADNIKI

- jarmuż
- 500 g ugotowanej, zmielonej piersi z kurczaka z kminkiem
- 2 pokrojone w kostkę i pieczone słodkie ziemniaki
- 1 szklanka gotowanego brązowego ryżu
- 1 puszka kukurydzy
- świeża kolendra
- plasterki awokado
- masło migdałowe
- sos sojowy lub aminokwasy w płynie
- płatki czerwonej papryki
- oliwa z oliwek
- olej sezamowy
- limonka

PRZYGOTOWANIE

Wyłóż talerze jarmużem, nałóż kurczaka, porcję słodkich ziemniaków, porcję brązowego ryżu i kukurydzę. Dodaj do tego kolendrę, awokado, masło migdałowe, sos sojowy, a następnie dodaj do smaku płatki czerwonej papryki, oliwę z oliwek, olej sezamowy oraz świeży sok z limonki.

PRZYKŁADOWY PLAN POSIŁKÓW NR DWA



PONIEDZIAŁEK

- 7:00 Koktajl do wyboru
- 11:00 Chrupiąca tajska sałatka z komosą ryżową
- 15:00 Koktajl podstawowy lub inny do wyboru
- 19:00 Sałatka ze smażonym łososiem lub gulasz z dyni z komosą ryżową

WTOREK

- 7:00 Miska protein na śniadanie
- 11:00 Smażony ryż z warzywami
- 15:00 Koktajl podstawowy lub inny do wyboru
- 19:00 Wolno gotowany gulasz z warzyw z curry

ŚRODA

- 7:00 Koktajl do wyboru
- 11:00 Zawijane liście kapusty w stylu azjatyckim z kremowym sosem z masła migdałowego
- 15:00 Koktajl podstawowy lub inny do wyboru
- 19:00 Cytrynowy kurczak, słodkie nacinane ziemniaki z brokułem gotowanym na parze lub zupa z dyni piżmowej i jarmużu

CZWARTEK

- 7:00 Jajecznica z warzywami
- 11:00 Sałatka z jarmużem, truskawkami i awokado z dressingiem makowym
- 15:00 Koktajl podstawowy lub inny do wyboru
- 19:00 Miska burrito z sosem z awokado i limonki

PIĄTEK

- 7:00 Koktajl do wyboru
- 11:00 Sałatka taco w słoju lub chrupiąca tajska sałatka z komosą ryżową
- 15:00 Koktajl podstawowy lub inny do wyboru
- 19:00 Paella z warzywami

SOBOTA

- 7:00 Koktajl do wyboru
- 11:00 Ziołowy rosół z kurczaka
- 15:00 Koktajl podstawowy lub inny do wyboru
- 19:00 Ryżowe miseczki z łososiem i kalafiorem lub miska burrito

NIEDZIELA

- 7:00 Proteinowa miseczka z komosą ryżową, orzechami pekan i jagodami
- 11:00 Koktajl do wyboru
- 15:00 Klasyczna wegańska sałatka Cezar z awokado i ciecierzycą
- 19:00 Hippie Bowl z sekretnym sosem

LISTA ZAKUPÓW



Produkty ekologiczne

- młoda rukola
- 6 awokado
- brukselki
- jagody
- 4 marchewki
- 2 główki kalafiora
- bazylia
- kiełki fasoli
- 2 główki brokułów
- dynia piżmowa
- 1 pęczek selera naciowego
- pomidory koktajlowe
- 1 pęczek świeżej kolendry
- 2 ogórki
- 3 główki czosnku
- liście kapusty
- świeży imbir
- 1 zielone jabłko
- 1 zielona papryka
- kapusta
- cebula ze szczypiorem
- 3 pęczki jarmużu
- 2 cytryny
- 3 limonki
- 1 cebula
- pietruszka
- dynia
- 1 kapusta modra

- 5 czerwonych papryk
- rzodkiewka
- sałata rzymska
- 3 pomidory rzymskie
- truskawki
- groszek cukrowy
- 7 słodkich ziemniaków
- cebula cukrowa
- 2 paczki liści szpinaku
- 2 cebule czosnkowe
- cebula
- 2 cukinie
- opcjonalne warzywa: groszek cukrowy, szparagi i świeży lub mrożony groszek



Ekologiczne produkty suche

- 1 opakowanie komosy ryżowej
- migdały
- masło migdałowe
- mleko migdałowe
- ocet jabłkowy
- musztarda z octem jabłkowym
- 1 puszka (400 g) poćwiartowanych karczochów
- olej z awokado
- 2 puszki (400 g) czarnej fasoli
- bulion na kościach
- 2 opakowania brązowego ryżu
- pieprz cayenne
- 5 puszek ciecierzycy
- sos czosnkowy chili
- chili w proszku
- cynamon
- 1 puszka mleka kokosowego
- aminokwasy kokosowe
- olej kokosowy
- wiórki kokosowe
- kmin rzymski mielony
- nasiona kminu rzymskiego
- przyprawa curry
- musztarda dijon
- czosnek mielony
- nasiona konopi
- oliwki kalamata
- bulion warzywny o niskiej zawartości sodu
- suszony majeranek
- mięta
- gałka muszkatowa
- płatki drożdżowe
- oliwa z oliwek
- cebula mielona
- oregano suszone
- papryka w proszku
- orzechy pekan
- pieprz
- nasiona maku
- surowe płatki kokosowe
- makaron ryżowy
- czerwona papryka w płatkach
- rozmaryn
- suszona szałwia

- salsa
- sól
- ziarna sezamu
- olej sezamowy
- tahini
- sos tamari
- tymianek
- 3 puszki pokrojonych w kostkę pomidorów
- koncentrat pomidorowy
- olej sezamowy
- kurkuma
- bulion warzywny



Ekologiczne źródła białka

- 4 filety z łososia
- 170 g twardego tofu
- jaja
- 6 piersi z kurczaka



PRZEPISY

CHRUPIĄCA TAJSKA SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

SKŁADNIKI

Sałatka

- ¾ kubka niegotowanej komosy ryżowej
- 1½ szklanki wody
- 2 szklanki poszatkowanej modrej kapusty
- 1 szklanka startej marchwi
- 1 szklanka cienko pokrojonego groszku cukrowego
- ½ szklanki posiekanej kolendry
- ¼ szklanki cienko pokrojonego szczypioru cebuli
- ¼ szklanki prażonych migdałów pociętych w słupki

Sos

- ¼ szklanki masła migdałowego
- 3 łyżki aminokwasów kokosowych
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka startego, świeżego imbiru
- sok z ½ limonki
- szczypta płatków czerwonej papryki

PRZYGOTOWANIE

Przeplucz komosę ryżową w sicie pod bieżącą wodą. W średniej wielkości garnku połącz wypłukaną komosę i 1½ szklanki wody. Doprowadź do delikatnego wrzenia na średnim ogniu, a następnie gotuj komosę ryżową na wolnym ogniu, aż wchłonie całą wodę. Zdejmij garnek z ognia, przykryj pokrywką i pozostaw na 5 minut. Zdejmij pokrywkę i przemieszaj komosę widelcem. Odstaw do zupełnego ostudzenia.

Sos: Wymieszaj masło migdałowe i aminokwasy kokosowe do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj pozostałe składniki i ubij do gładkości. Jeśli mieszanina wydaje się zbyt gęsta, aby ją dodać do sałatki, wlej trochę wody, by ją rozluźnić.

W dużej misce połącz gotowaną komosę, rozdrobnioną kapustę, marchewkę, groszek, kolendrę i szczypior. Wymieszaj dobrze składniki, a następnie polej sosem. Ponownie przemieszaj, aż wszystko lekko pokryje się sosem. Dodaj soli do smaku. Podziel na pojedyncze miski i udekoruj migdałami.

WSKAZÓWKA: Sałatka nadaje się do przechowywania pod przykryciem w lodówce przez około 4 dni. Jeśli nie chcesz, aby prażone migdały były rozmoczone, przechowuj je oddzielnie i dodawaj do potrawy tuż przed podaniem.

SAŁATKA ZE SMAŻONYM ŁOSOSIEM

SKŁADNIKI

- dwa filety z łososia (z grilla lub patelni)
- poszatkowana sałata rzymska
- obrane marchewki
- groszek cukrowy
- rzodkiewki
- 1 awokado

Sos do sałatki

- ¼ szklanki oliwy z oliwek
- sok z ½ cytryny
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka ekologicznej musztardy z octem jabłkowym

PRZYGOTOWANIE

Ułóż na półmisku lub w miseczkach i polej sosem.

GULASZ Z DYNI Z KOMOSĄ

SKŁADNIKI

- oliwa z oliwek
- cebula
- czosnek
- świeża szałwia
- kmin rzymski
- 1 puszka świeżych pokrojonych w kostkę pomidorów
- 2 filiżanki gotowanej dyni
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 1 filiżanka gotowanej komosy ryżowej
- 2 szklanki czarnej fasoli

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Przekrój dynię na pół, natrzyj oliwą z oliwek, połóż na patelni cięciem do dołu i ponakłuj widelcem. Gotuj przez 40 minut lub do chwili, gdy widelec łatwo przebijie dynię.

Podsmaż cebulę, czosnek i szałwię w oliwie z oliwek. Dodaj przyprawy, pomidory, dynię i bulion. Zagotuj. Dodaj komosę i czarną fasolę do garnka, zmniejsz ogień i gotuj bez przykrycia przez 1 minutę.

MISKA PROTEIN NA ŚNIADANIE

SKŁADNIKI

- ⅔ szklanki ugotowanej komosy ryżowej lub gotowanego brązowego ryżu
- ½ zielonego jabłka
- 1 łyżeczka nasion konopi
- 1 łyżeczka surowego kokosa
- 1 garść surowych orzechów pekan
- cynamon do smaku
- gałka muskatołowa do smaku
- mleko migdałowe, niesłodzone
- 1 miarka Shake'a proteinowego w proszku o smaku waniliowym

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj wszystkie składniki w misce i podawaj natychmiast.

RYŻ SMAŻONY Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI

- 1½ łyżeczki + 2 łyżki oleju z awokado
- 2 jajka
- 1 mała cebula czosnkowa, drobno posiekana
- 2 średnie marchewki, drobno posiekane
- 2 szklanki dodatkowych warzyw, pokrojonych w bardzo małe kawałki w celu szybkiego gotowania (np. groszek cukrowy, szparagi, brokuły, kapusta, paprykę lub świeży lub mrożony groszek)
- ¼ łyżeczki lub więcej soli do smaku
- 1 łyżka startego świeżego imbiru
- 2 duże ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę lub posiekane
- szczypta płatków czerwonej papryki
- 2 filiżanki gotowanego brązowego ryżu
- 1 szklanka zielonych warzyw, np. szpinaku lub jarmużu
- 3 cebule ze szczypiorem, posiekane
- 1 łyżka aminokwasów kokosowych
- 1 łyżeczka oleju sezamowego

PRZYGOTOWANIE

Przed rozpoczęciem upewnij się, że wszystkie składniki są przygotowane i znajdują się w zasięgu ręki od kuchenki. Przygotuj również miskę do przechowywania ugotowanych jajek i warzyw.

Rozgrzej dużą patelnię z żeliwa lub stali nierdzewnej na średnim ogniu. Dodaj 1½ łyżeczki oleju i obracaj patelnię, aby pokryć jej spód. Dodaj jajka i potrząśnij patelnię, aby pokryły jej dno. Smaż, aż się zetną, mieszając w międzyczasie. Przełóż jajka do miski i wytrzyj patelnię.

Ponownie rozgrzej patelnię i dodaj 1 łyżkę oleju. Dodaj cebulę i marchewkę i gotuj, często mieszając, aż cebula się zeszkli, a marchewki zmiękną.

Dodaj pozostałe warzywa i sól. Gotuj, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa zmiękną i zrobią się złote. W międzyczasie użyj krawędzi szpatułki lub łyżki, aby rozbić jajecznicę na mniejsze kawałki.

Użyj dużej szpatułki lub łyżki, aby przenieść zawartość patelni do miski z jajecznicą. Ponownie rozgrzej patelnię i dodaj pozostałą 1 łyżkę oleju. Dodaj imbir, czosnek i czerwoną paprykę i gotuj, cały czas mieszając, około 30 sekund. Dodaj ugotowany ryż i wymieszaj wszystko razem. Gotuj, mieszając od czasu do czasu, aż ryż będzie gorący i zacznie przybierać złoty kolor.

Dodaj zieleninę i szczypiar cebuli i wymieszaj, aby je połączyć. Dodaj gotowe warzywa i jajka i wymieszaj, aby je ze sobą połączyć. Zdejmij patelnię z ognia, dodaj aminokwasów kokosowych i olej sezamowy. Podziel na porcje i podawaj natychmiast.

WOLNO GOTOWANY GULASZ WARZYWNY Z CIECIERZCĄ

SKŁADNIKI

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 duża cebula pokrojona w kostkę
- 1 łyżka soli
- 2 średnie słodkie ziemniaki
- 1 łyżka przyprawy curry
- 1 łyżka aminokwasów kokosowych
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- 3 posiekane ząbki czosnku
- ⅛ łyżeczki pieprzu cayenne
- 2 szklanki bulionu warzywnego o niskiej zawartości sodu
- 2 puszki ciecierzycy, odsączonej i opłukanej
- 1 średnia zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 średnia czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 średni kalafior podzielony na różyczki
- 1 puszka pokrojonych w kostkę pomidorów z sokiem
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 paczka liści szpinaku
- 1 szklanka mleka kokosowego

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj cebulę, dopraw ją 1 łyżeczką soli i smaż, aż się zeszkli. Dodaj ziemniaki lub dynię oraz 1 łyżeczkę soli i podsmażaj, aż będą przezroczyste na krawędziach.

Wmieszaj curry, aminokwasów kokosowych, imbir, czosnek i pieprz cayenne i gotuj, aż staną się aromatyczne. Wlej ¼ szklanki rosółu i zeszkrob zbrązowiałe kawałki z dna patelni. Przenieś mieszankę cebulowo-ziemniaczaną do miski wolnowaru.

Dodaj pozostałe 1¼ szklanki bulionu, ciecierzycę, papryki, kalafior, pomidory z sokiem, pieprz i pozostałą 1 łyżeczkę soli. Wymieszaj, aby połączyć składniki. Płyn powinien znajdować się mniej więcej w połowie boków miski; w razie potrzeby dodaj więcej bulionu. Przykryj i gotuj w trybie HIGH przez 4 godziny.

Dodaj szpinak i mleko kokosowe. Przykryj i odstaw na kilka minut, aby szpinak zmiękł. W razie potrzeby dodaj soli i innych przypraw. Podawaj samodzielnie lub z brązowym ryżem lub komosą ryżową.

WSKAZÓWKA: Zmniejsz o połowę ilość składników, jeśli masz mniejszy wolnowar.

ZAWIJANE LIŚCIE KAPUSTY W STYLU AZJATYCKIM Z KREMOWYM SOSEM Z MASŁA MIGDAŁOWEGO

SKŁADNIKI

- 170 g odsączonego, twardego tofu
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 70 g cienkiego makaronu ryżowego
- 6 dużych liści kapusty
- 1 średnia marchewka, obrana
- ½ ogórka
- ½ szklanki rozdrobnionej, modrej kapusty
- 12 listków bazylii
- 12 liści mięty
- 1 szklanka kiełków fasoli

Sos

- 4 łyżki masła migdałowego
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżeczka sosu czosnkowego chili
- 1-2 łyżeczki wody
- 1½ łyżki sosu tamari

PRZYGOTOWANIE

Odcisnij tofu między kilkoma warstwami ręczników papierowych, aby usunąć jak najwięcej wilgoci. Potnij tofu w paski o grubości 1 cm, o długości około 8-10 cm. Zaczynaj gotować makaron ryżowy zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.

Rozgrzej olej kokosowy na dużej patelni na średnim ogniu i smaź tofu, aż będzie lekko złociste, 3 lub 4 minuty z każdej strony. Kiedy makaron ryżowy zmięknie, odcedź go i odłóż na bok. Gotowe tofu odłóż na warstwę ręczników papierowych do ostygnięcia.

Wytrzyj tę samą patelnię, której użyłeś do przygotowania tofu i napełnij ją kilkoma centymetrami słonej wody. Doprowadź wodę do wrzenia na średnim ogniu. W tym czasie napełnij oddzielną miskę lodowatą wodą i odłóż na bok.

Podczas oczekiwania, aż woda się zagotuje, przygotuj liście kapusty, wycinając łodyżki. Następnie delikatnie usuń główny nerw, który przebiega środkiem liścia, używając ostrego noża. Dzięki temu liść będzie bardziej elastyczny, co pozwoli go złożyć i zwinąć.

Gdy woda się zagotuje, ostrożnie zanurz w niej liście kapusty. Gotuj przez 30 sekund, a następnie natychmiast przenieś je do miski z lodowatą wodą.

Podczas gdy kapusta odpoczywa w lodowej kąpeli, przygotuj warzywa. Do marchwi użyj obieraczki do warzyw, aby utworzyć długie, cienkie paski. Pokrój ogórek wzdłuż na pół, a następnie pokrój każdą połowę wzdłuż na cienkie kawałki. Usuń nasiona. Odłóż na bok posiekane warzywa.

Sos: Połącz masło migdałowe, tamari, ocet jabłkowy, sok z limonki i sos czosnkowy chili w miseczce. Dodaj łyżeczkę lub dwie wody, aby rozcieńczyć sos, jeśli jest naprawdę kleisty.

Składanie: Osusz każdy liść między dwoma papierowymi ręcznikami. Połóż jeden z liści na płaskiej powierzchni, np. na desce do krojenia, stroną z łodygą do góry.

Rozprowadź łyżkę sosu z masła migdałowego w dolnej środkowej części liścia, następnie nałóż tofu, makaron ryżowy, marchew, ogórek, kiełki fasoli, mięte i bazylię. Złóż boki liścia w kierunku środka, a następnie na dole, aby otoczyły farsz.

Na koniec, używając rąk, aby utrzymać boki liścia razem, złóż liść od dołu, jak składasz burrito. Dodaj odrobinę sosu z masła migdałowego na krawędzie liścia, aby łatwiej przywarły do siebie. Powtórz ten proces z pozostałymi trzema liśćmi.

Za pomocą ząbkowanego noża ostrożnie przekrój każdą zwinęty liść na pół przed podaniem. Lub, jeśli zabierasz go w drogę, zostaw go w całości. Do zamaczania użyj pozostałego sosu z masła migdałowego.

CYTRYNOWY KURCZAK ZE SŁODKIMI ZIEMNIAKAMI I BROKUŁAMI

SKŁADNIKI

- 2 lub 3 piersi z kurczaka
- oliwa z oliwek
- sok cytrynowy
- kurkuma
- sól
- pieprz
- pieprz cayenne
- rozmaryn
- tymianek
- brokuły na parze
- 2 duże słodkie ziemniaki
- 2 łyżeczki świeżych liści tymianku plus dodatkowe do udekorowania potrawy
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 3 łyżki oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Marynuj kurczaka w oliwie z oliwek, soku z cytryny, kurkumie, soli morskiej, czarnym pieprzem, pieprzem cayenne, świeżym rozmarynem i tymiankiem. Upiecz lub zgrilluj piersi z kurczaka. Ustaw kratkę na środku piekarnika i nagrzej go do 200°C.

Umyj słodkie ziemniaki i pokrój je w plastry o szerokości ok. 1/2 cm, pozostawiając nieprzecięte na dole.

Umieść je w brytfannie. Ostrożnie umieść liście tymianku między „płatkami” słodkich ziemniaków. Posyp solą i pieprzem, a następnie skrop po wierzchu oliwą z oliwek, używając pędzla do jej równomiernego rozprowadzenia.

Piecz w piekarniku, aż słodkie ziemniaki będą miękkie w środku i dadzą się łatwo przekłuć nożem, co trwa ok. 45-55 minut w zależności od ich wielkości. Podawaj gorące.

ZUPA Z DYNI PIŻMOWEJ I JARMUŻU

SKŁADNIKI

- 8 szklanek dyni piżmowej, obranej i pokrojonej w kostkę
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól
- pieprz
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 3 ząbki czosnku pokrojone w kostkę
- 4 szklanki bulionu warzywnego
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżka wędzonej papryki
- ¼ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 pęczek jarmużu

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Połącz oliwę z oliwek z dynią i posyp solą i pieprzem. Umieść w brytfannie i piecz przez około 40 minut lub do momentu, aż widelec łatwo przebije się przez dynię.

W dużym garnku umieść olej kokosowy i cebulę. Podsmaż, aż cebula stanie się przezroczysta, około 5 minut. Dodaj czosnek i smaź kolejne 2-3 minuty.

Do garnka dodaj dynię, bulion, cynamon i paprykę. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 10-15 minut. Dodaj mleko migdałowe, a następnie zblenduj, aż stanie się gładka.

Dodaj jarmuż i ponownie zblenduj. Dodaj sól i pieprz do smaku, a następnie podawaj na ciepło.

JAJECZNICA Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI

- 6 lub 8 jaj
- 2 słodkie ziemniaki obrane, pokrojone w kostkę i upieczone
- 2 średnie cukinie w plasterkach
- 2 garści szpinaku
- 1 średnia czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 10 pomidorów cherry, przekrojonych na pół
- 3 duże posiekane ząbki czosnku
- 1 łyżeczka chili w proszku
- ½ łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki papryki
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- świeża pietruszka (do dekoracji)
- ½ awokado
- salsa
- sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE

Podsmaż cukinię, paprykę i czosnek, następnie dodaj pomidorki koktajlowe i słodki ziemniak, a następnie szpinak. Wymieszaj jajka z przyprawami, wlej na warzywa, mieszaj, aż będą gotowe, udekoruj na wierzchu świeżą pietruszką, awokado i salsa.

SAŁATKA Z JARMUŻU

SKŁADNIKI

Sałatka

- 4 szklanki posiekanego jarmużu bez łodyg
- szczypta soli
- 1 szklanka pokrojonych truskawek
- 1 awokado, posiekane
- ⅓ szklanki krojonych migdałów

Sos cytrynowo-makowy

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- ½ łyżeczki maku
- ⅛ łyżeczki soli
- ⅛ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE

Umieść jarmuż w dużej misce. Posyp szczyptą soli morskiej i ugnieć liście rękoma, aż staną się ciemniejsze i bardziej miękkie. Dodaj truskawki, awokado i migdały. Delikatnie pomieszaj.

Sos cytrynowo-makowy: W małym słoiku połącz oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód, mak, sól i pieprz. Wstrząsaj, aby dobrze wymieszać. Polej sałatkę sosem i wymieszaj. Podaj.

MISKA BURRITO Z SOSEM Z AWOKADO I LIMONKI

SKŁADNIKI

- 1 szklanka suchego brązowego ryżu
- 1 łyżka oleju kokosowego
- salsa
- pokrojony szczypior do dekoracji
- pokrojone pomidory czereśniowe do dekoracji

Pikantna czarna fasola

- 2 łyżki oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę cebuli cukrowej
- 4 posiekane średnie ząbki czosnku
- ¾ lub 1 szklanka posiekanych świeżych pomidorów
- 1 łyżeczka chili w proszku
- 1 łyżeczka mielonego czosnku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- ¼ łyżeczki pieprzu cayenne
- sól
- 2½ łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 puszka czarnej fasoli, odsączonej i oplukanej
- ½ szklanki kolendry bez łodyżek i drobno posiekanej

Sos z awokado i limonki

- 1 duży ząbek czosnku
- 1 duże awokado bez pestki
- 3 łyżki świeżego soku z limonki
- 1 łyżka wody
- ¼ łyżeczki drobnej soli morskiej do smaku

PRZYGOTOWANIE

W średnim garnku połącz ryż i 1 łyżkę oleju wraz z 2 szklankami wody. Zwiększ ogień i doprowadź do wrzenia. Natychmiast zmniejsz ogień i przykryj garnek pokrywką. Ugotuj ryż, aż będzie miękki, a woda się wchłonie.

Pikantna czarna fasola: W dużym woku lub patelni rozpuść olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę i czosnek wraz ze szczyptą soli i smaż, mieszając przez około 5–6 minut, aż zmiękną. Dodaj pokrojone pomidory, sproszkowane chili, mielony czosnek, suszone oregano, cayenne i ½ łyżeczki soli. Kontynuuj smażenie przez kolejne 3–5 minut, aż pomidory zmiękną.

Dodaj koncentrat pomidorowy oraz osączoną i oplukaną czarną fasolę. Gotuj jeszcze przez kilka minut, aż będzie ciepła. W razie potrzeby spróbuj i dodaj więcej soli. Dodaj kolendrę.

Sos z limonki i awokado: Posiekaj ząbek czosnku w robocie kuchennym. Dodaj awokado, sok z limonki, wodę i sól. Blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji. W razie potrzeby spróbuj i dodaj sok z limonki.

Podziel ryż pomiędzy 2–3 miski. Na ryż połóż kilka łyżek gorącej mieszanki czarnej fasoli i dużą łyżkę salsy oraz sosu z awokado i limonki. Udekoruj pokrojonym szczypiorem i ewentualnie pokrojonymi pomidorami cherry. Podaj na mieszance sałat.

SALATKA TACO ZE SŁOJA

SKŁADNIKI

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 250 g piersi z kurczaka pokrojonej na kawałki
- 2 szklanki dużych marchewek pokrojonych na plasterki
- 1 duża czerwona papryka, pokrojona wzdłuż
- ½ szklanki dużej cebuli, grubo posiekanej
- 2 łyżeczki mielonego czosnku
- 2 łyżeczki nasion kminu rzymskiego
- sól
- 1 duże awokado
- sok z 1 dużej limonki
- 1 szklanka salsy
- 2 szklanki posiekanych pomidorów
- ½ szklanki posiekanego ogórka
- ½ szklanki kolendry, grubo posiekanej
- świeży szpinak
- słoje

PRZYGOTOWANIE

Podgrzej ½ łyżki oliwy z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu. Usmaż pierś z kurczaka na złoto. Odłóż do małej miski.

Dodaj pozostałe ½ łyżki oliwy z oliwek na patelni i zwiększ ogień. Usmaż marchewki, aż zaczną mięknać. Zmniejsz ogień i dodaj pieprz, cebulę i czosnek. Gotuj, aż będą miękkie i nieco zbrązowieją na wierzchu.

Podczas gdy warzywa się gotują, umieść nasiona kminu na małej, suchej patelni na średnim lub dużym ogniu i opiekaj je, mieszając często przez około 2 minuty, aż uzyskają złocisto-brązowy kolor i aromat. Przenieś je na deskę do krojenia i zmiażdż. Dodaj pokruszone nasiona na patelni z warzywami i dopraw solą. Dobrze wymieszaj i wyłącz ogień.

Wrzuć awokado i sok z limonki do małego robota kuchennego i zmiksuj, aż stanie się gładki i kremowy. Umieść ½ szklanki salsy na dnie każdego słoika, rozprowadzając równomiernie. Podziel mieszaninę awokado i limonki na wierzchu. Następnie podziel warzywa pieczone z kminem, a następnie kurczaka. Być może będziesz musiał lekko ubić całość, aby się zmieściła. Na kurczaku połóż pokrojone pomidory, a następnie ogórki. Zakończ, rozdzielając kolendrę, a następnie tyle szpinaku, ile się da. Zakręć słoiki i umieść je w lodówce.

PAELLA Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 średnia drobno posiekana cebula
- 1½ łyżeczki drobnej soli morskiej
- 6 ząbków czosnku, przeciśniętych przez praskę lub posiekanych
- 2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 puszka odsączonych, pokrojonych w kostkę pomidorów
- 2 filiżanki brązowego ryżu
- 1 puszka ciecierzycy (400 g), opłukanej i odsączonej
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 1 puszka (400 g) poćwiartowanych i odsączonych karczochów
- 2 czerwone papryki, pokrojone w długie paski
- ½ szklanki oliwek kalamata
- 2 szklanki szpinaku
- świeżo zmielony pieprz
- ¼ szklanki posiekanej świeżej pietruszki, plus około 1 łyżki więcej do dekoracji
- 2 łyżki soku z cytryny oraz dodatkowe cząstki cytryny do dekoracji
- ½ szklanki mrożonego groszku
- duży żeliwny garnek z pokrywką

PRZYGOTOWANIE

Ułóż kratki w górnej i dolnej części piekarnika, upewniając się, że masz wystarczająco dużo miejsca między nimi na żeliwny garnek. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Podgrzej 2 łyżki oleju w naczyniu żeliwnym. Dodaj cebulę i szczyptę soli. Gotuj, aż cebula stanie się miękka i zeszkłona.

Wmieszaj czosnek i paprykę i gotuj aż poczujesz ich aromat. Dodaj pomidory i gotuj, aż mieszanina zacznie ciemnieć i lekko gęstnieć, przez około 2 minuty. Dodaj ryż i gotuj, aż ziarna zostaną dobrze pokryte sosem pomidorowym, przez około 1 minutę. Dodaj ciecierzycę, rosół i 1 łyżeczkę soli.

Zwiększ ogień i zagotuj danie, mieszając od czasu do czasu. Przykryj garnek i przenieś go na dolną kratkę w piekarniku. Piec bez mieszania, aż ciecz się wchłonie, a ryż zmięknie, 50–55 minut.

W międzyczasie wyłóż dużą, obramowaną blachę do pieczenia pergaminem. Na blasze do pieczenia połącz karczochy, paprykę, posiekane oliwki, 1 łyżkę oliwy z oliwek, ½ łyżeczki soli i zmielony czarny pieprz. Połącz, a następnie równomiernie rozprowadź je na patelni.

Piec warzywa na górnej kratce, aż karczochy i papryka zmiękną i zbrązowieją na brzegach, około 40–45 minut. Wyjmij z piekarnika i pozwól warzywom ostygnąć przez kilka minut. Dodaj 2 filiżanki szpinaku i ¼ szklanki pietruszki, sok z cytryny i połącz. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw.

Posyp ryż groszkiem i pieczonymi warzywami, przykryj i pozwól paelli odpocząć przez 5 minut. Udekoruj posiekaną natką pietruszki i podawaj w miseczkach z cząstkami cytryny.

ZIOŁOWY ROSÓŁ Z KURCZAKA

SKŁADNIKI

- 250 g piersi z kurczaka pokrojonej na kawałki
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek lub oleju kokosowego
- 2 ząbki czosnku
- 3 łydgi selera naciowego w plasterkach
- ½ cebuli pokrojonej w kostkę
- 1 marchewka obrana i pokrojona w kostkę
- 1 szklanka wody
- 5 szklanek bulionu na kościach
- 1 łyżeczka mielonej cebuli
- ½ łyżeczki suszonego majeranku
- ½ łyżki suszonej szalwii
- 1½ szklanki poszatowanej kapusty
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

W dużym garnku rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj czosnek, seler, cebulę i marchewkę i smaź przez 2 lub 3 minuty. Często mieszaj. Dodaj kurczaka i gotuj jeszcze przez 4 minuty. Dodaj wodę, bulion, mieloną cebulę, majeranek i szalwię. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj przez 15–20 minut. Dodaj kapustę i gotuj przez kolejne 5 minut. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Nałóż do miski i posyp na wierzchu pietruszką.

MISECZKI RYŻOWE Z ŁOSOSIA I KALAFIORA

SKŁADNIKI

- 1 filet z łososia
- 10 lub 2 brukselki, przeciętych na pół
- 1 pęczek jarmużu, umyty i posiekany
- ½ główki kalafiora, posiekanej na ryż kalafiorowy
- 3 łyżki oliwy lub oleju kokosowego
- 1 łyżeczka przyprawy curry
- sól

Marynata

- ¼ filiżanki sosu tamari
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżka nasion sezamu

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Wyłóż blachę do pieczenia i umieść w niej brukselki. Polej je 1 łyżką oleju i dopraw solą. Wstaw do piekarnika i piecz przez 20 minut. W międzyczasie przygotuj marynatę, łącząc wszystkie składniki w misce.

Wymyj brukselkę z blachy po 20 minutach i połóż na niej filety z łososia. Polej marynatą filety z łososia i wsadź do piekarnika na kolejne 13–15 minut.

Podczas gdy łosoś się piecze, podgrzej patelnię na średnim ogniu i wlej 1 łyżkę oleju. Dodaj jarmuż i podsmaż, aż zmięknie. Ściągnij z patelni i odstaw.

Podgrzej pozostały olej na patelni i dodaj ryż kalafiorowy. Dopraw 1 łyżeczką curry w proszku i solą, a następnie smaź, aż będzie gotowy. Wymyj łososia i brukselkę z piekarnika i podziel na dwie miski. Dodaj smażony jarmuż i ryż kalafiorowy do mis.

KLASYCZNA WEGAŃSKA SAŁATKA CEZAR Z AWOKADO I CIECIERZYCĄ

SKŁADNIKI

Sos do sałatki

- ¼ szklanki tahini
- ¼ szklanki wody
- 2 łyżeczki świeżego startego czosnku
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 2 łyżeczki musztardy dijon
- ¼ łyżeczki soli

Sałatka

- 3 posiekane liście kapusty rzymskiej
- garść młodej rukoli
- 400 g ciecierzycy z puszki, opłukanej i odsączonej
- 1 awokado pokrojone w kostkę
- świeży czarny pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj składniki sosu w małej misce. Użyj widelca, aby je połączyć. W razie potrzeby dodaj dodatkowe łyżki wody, by go rozcieńczyć. Dodaj soli i innych przypraw do smaku.

W dużej misce wymieszaj zieleninę z dressingiem. Dodaj awokado i ciecierzycę. Podaj ze świeżym czarnym pieprzem posypanym na wierzchu.

HIPPIE BOWL Z SEKRETNYM SOSEM

SKŁADNIKI

- 1 szklanka komosy ryżowej
- 1 mały słodki ziemniak, wyszorowany i pokrojony na niewielkie kawałki
- 1 mała główka brokuła podzielona na małe różyczki
- 1 szklanka gotowanej ciecierzycy (jeśli z puszki to opłukana i odsączona)
- 1 szklanka poszatowanej modrej kapusty
- 1 szklanka startej marchwi
- ¼ szklanki migdałów, grubo posiekanych
- 1 małe awokado pokrojone w kostkę

Sos

- ¼ szklanki tahini
- ¼ szklanki wody
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 2 łyżeczki musztardy dijon
- szczypta pieprzu cayenne
- 3 łyżki płatków drożdżowych
- sól do smaku

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 220°C. W dużej misce połącz słodki ziemniak, brokuły i ciecierzycę. Skrop odrobiną oliwy z oliwek, dodaj sól i pieprz. Umieść na przygotowanej blasze do pieczenia i piecz w piekarniku, aż się lekko zrumienią ze wszystkich stron. Dodaj warzywa w połowie czasu gotowania.

Podczas pieczenia warzyw, ugotuj komosę ryżową. Przygotuj „sos hippie”, łącząc wszystkie składniki i blendując je aż do uzyskania gładkości.

Kiedy warzywa są gotowe, dodaj je do ugotowanej komosy ryżowej. Dodaj poszatowaną kapustę, marchewkę, awokado i migdały. Skrop kremowym sosem i podawaj na ciepło.

PROTEINOWA MISECZKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, ORZECHAMI PEKAN I JAGODAMI NA ŚNIADANIE

SKŁADNIKI

- ¾ szklanki ugotowanej komosy ryżowej
- ¼ szklanki mleka kokosowego
- 2 miarki Shake'a proteinowego w proszku
- odrobina cynamonu
- 2 lub 3 łyżki orzechów pekan w kawałkach
- 2l lub 3 łyżki wiórków kokosowych
- ½ szklanki jagód

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj składniki w misce. Smacznego!

