

Propozycje przepisów
na świąteczne potrawy

Śniadanie

Propozycja 1. Szakszuka



Pomidor	400g	2 duże sztuki	Zestaw 3 ≈ 58 kcal
Jajo	120g	2 większe sztuki	Zestaw 2 ≈ 145 kcal
Oliwa z oliwek / smalec gęsi	10g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 88 kcal
Czosnek	3g	1/2 ząbka	Zestaw 3 ≈ 4 kcal
przyprawy: sól i świeżo zmielony pieprz, szczypta suszonego oregano, szczypta chili	2g	po szczypcie	Zestaw 1 ≈ 0 kcal
Chleb gryczany 100%	120g	4 kromki	Zestaw 1 ≈ 270 kcal
Bazylia świeża / natka pietruszki lub kolendra	6g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 1 kcal

Sposób przygotowania: Przygotować pomidory: sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki, wykroić szypułki, miąższ pokroić w kosteczkę. Na niedużą patelnię (około 20 cm średnicy) wlać oliwę oraz pokrojony na cienkie plasterki czosnek, chwilę podsmażyć. Pomidory włożyć (razem z całym sokiem) na patelnię, doprawić solą, pieprzem, oregano i chili, smażyć przez około 4 minuty. Do podsmażonych pomidorów wbić jajka, doprawić solą. Przykryć pokrywą i gotować przez około 3 minuty lub do czasu aż białka jajek będą ścięte. Na koniec ozdobić świeżą bazylią/ pietruszką/ kolendrą. Podawać z pieczywem.

Propozycja 2. Omlet jaglany z gruszką



Kasza jaglana /płatki jaglane	50g	5 łyżek	Zestaw 1 ≈ 173 kcal
Jajo	180g	3 większe sztuki	Zestaw 2 ≈ 218 kcal
Gruszka	160g	1 średnia sztuka	Zestaw 3 ≈ 66 kcal
Migdały, płatki	20g	1 porcja	Zestaw 2 ≈ 114 kcal
Przyprawa cynamon	3g	1 łyżeczka	Zestaw 1 ≈ 7 kcal

Sposób przygotowania: Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Ubić białka, dodać żółtka, ugotowaną kaszę, cynamon, startą na tarce lub pokrojoną w kostkę gruszkę, opcjonalnie słodzik. Smażyć na patelni z obu stron.

Propozycja 3. Korzenna jaglanka z gruszką i wiórkami kokosowymi



Kasza jaglana	100g	10 łyżek	Zestaw 1 ≈ 346 kcal
Wiórki kokosowe	20g	4 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 121 kcal
przyprawy: kurkuma, cynamon, imbir mielony	2g	1 szczypta	Zestaw 1 ≈ 7 kcal
Gruszka	160g	1 średnia sztuka	Zestaw 3 ≈ 66 kcal

Sposób przygotowania: Kaszę jaglaną gotować na wodzie na wolnym ogniu około 5 minut, odstawić na ok. 10 minut, aby wchłonęła wodę. Gruszkę obrać, pokroić drobno, wyłożyć na ugotowaną kaszę i posypać wiórkami, dodać przyprawy: cynamon, kurkumę, imbir mielony.

Propozycja 4. Migdałowa jaglanka z gruszką i granatem



Kasza jaglana	80g	8 łyżek	Zestaw 1 ≈ 277 kcal
Len nasiona	15g	3 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 75 kcal
Gruszka	120g	1 średnia sztuka	Zestaw 3 ≈ 49 kcal
Granat, surowy	100g	1 porcja	Zestaw 3 ≈ 68 kcal
Migdały	20g	1 porcja	Zestaw 2 ≈ 114 kcal
Przyprawa cynamon	2g	1 szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal

Sposób przygotowania: Kaszę i siemię lniane gotować na wodzie 15-20 minut. Dodać pokrojoną gruszkę, posypać nasionami granat, dodać posiekane migdały i cynamon.

Propozycja 5. Mandarynkowa jaglanka z daktylami i orzechami nerkowca



Kasza jaglana	100g	10 łyżek	Zestaw 1 ≈ 346 kcal
Mandarynka	180g	3 sztuki	Zestaw 3 ≈ 95 kcal
Daktyle suszone	20g	4 sztuki	Zestaw 1 ≈ 50 kcal
Orzech nerkowca	25g	1 porcja	Zestaw 2 ≈ 138 kcal

Sposób przygotowania: Do garnka ze szklanką wody wsypać kaszę i pokrojone daktyle. Gotować około 15 minut, w razie potrzeby podlewać wodą. (Kaszę można ugotować poprzedniego wieczoru). Dodać cząstki mandarynki i posiekane orzechy.

Propozycja 6. **Czekoladowo- kokosowa jaglanka z mango**



Kasza jaglana	100g	10 łyżek	Zestaw 1 ≈ 346 kcal
Mango	150g	1 porcja	Zestaw 3 ≈ 69 kcal
Wiórki kokosowe	20g	2 łyżki	Zestaw 2 ≈ 121 kcal
Olej kokosowy / Iniany	5g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 43 kcal
Kakao w proszku	5g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 22 kcal

Sposób przygotowania: Kaszę jaglaną gotować 10 minut w szklance wody, po tym czasie odstawić na 5 minut aby wchłonęła wodę. Dodać pokrojone mango, posypać wiórkami i dodać kakao, łyżeczkę oleju kokosowego / Inianego.

Propozycja 7. **Omlet piernikowy z masłem migdałowym i kiwi**



Banan	200g	1 średnia sztuka	Zestaw 3 ≈ 120 kcal
Jajo	120g	2 większe sztuki	Zestaw 2 ≈ 145 kcal
Kasza jaglana	40g	4 łyżki	Zestaw 1 ≈ 138 kcal
Kiwi	80g	1 sztuka	Zestaw 3 ≈ 38 kcal
Przyprawa do piernika	3g	1 łyżeczka	Zestaw 1 ≈ 0 kcal
Kakao w proszku	5g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 22 kcal
Masło orzechowe / migdałowe	20g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 118 kcal

Sposób przygotowania: Kaszę ugotować, banana rozgnieć widelcem i dodać do ugotowanej kaszy, dodać jajka i wymieszać. Dodać przyprawę piernikową i kakao. Masę wlać na patelnię, obsmażyć z dwóch stron. Gotowy omlet posmarować masłem i podawać z owocami.

Propozycja 8. **Kokosowo - jaglane placuszki z granatem i czekoladą**



Płatki jaglane	40g	4 łyżki	Zestaw 1 ≈ 142 kcal
Jajo	120g	2 większe sztuki	Zestaw 2 ≈ 145 kcal
Mąka kokosowa	20g	2 łyżeczki	Zestaw 1 ≈ 70 kcal
Wiórki kokosowe	10g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 61 kcal
Banan	70g	1/2 małej sztuki	Zestaw 3 ≈ 42 kcal
Granat, surowy	40g	1 porcja	Zestaw 3 ≈ 27 kcal
Czekolada gorzka	20g	4 kostki	Zestaw 2 ≈ 111 kcal

Sposób przygotowania: Płatki jaglane i mąkę kokosową zalać wrzątkiem i odstawić na kilka minut. Po tym czasie dodać jajo, rozgniecionego banana i wiórki kokosowe. Smażyć z obu stron kilka minut. Na talerzu posmarować posypać granatem i udekorować startą lub posiekaną czekoladą.

Drugie śniadanie

Propozycja 1. Kanapki z pastą z makreli i jajka



Chleb gryczany	60g	2 kromki	Zestaw 1 ≈ 133 kcal
Salata	40g	2 liście	Zestaw 3 ≈ 4 kcal
Makrela wędzona	75g	1/2 sztuki	Zestaw 2 ≈ 114 kcal
Jajo	60g	1 sztuka	Zestaw 2 ≈ 73 kcal
Cebula	15g	plaster	Zestaw 3 ≈ 4 kcal
Ogórek kiszony	50g	1 sztuka	Zestaw 3 ≈ 6 kcal
Pieprz czarny mielony	2g	szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Szczypiorek	6g	1 łyżka	Zestaw 3 ≈ 2 kcal

Sposób przygotowania: Rybę pozbawić ości, przelożyć do miseczki. Dodać pokrojoną drobno cebulę oraz ugotowane na twardo i pokrojone w kostkę jajo. Doprawić pieprzem i wszystko wymieszać. Na chleb położyć sałatę, pastę z makreli i jaja oraz pokrojonego w plastry ogórka. Posypać posiekany szczypiorkiem.

Propozycja 2. Sałatka z awokado, jajkiem i tuńczykiem, pieczywo



Awokado	70g	1/2 sztuki	Zestaw 3 ≈ 112 kcal
Jajo	60g	1 większa sztuka	Zestaw 2 ≈ 73 kcal
Tuńczyk w wodzie	80g	1 porcja	Zestaw 2 ≈ 77 kcal
Ogórek	70g	1 mała sztuka	Zestaw 3 ≈ 7 kcal
Sok z cytryny	5g	1 łyżeczka	Zestaw 3 ≈ 1 kcal
Pieprz czarny świeżo mielony	2g	szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Szczypiorek	5g	1 łyżka	Zestaw 3 ≈ 1 kcal
Chleb gryczany 100%	30g	1 kromka	Zestaw 1 ≈ 68 kcal

Sposób przygotowania: Jajo ugotować na twardo. Połówkę awokado obrać ze skóry, pokroić w kostkę i skropić sokiem z cytryny. Ugotowane jajo i ogórka pokroić w kostkę, dodać do awokado i delikatnie wymieszać. Oprószyć świeżo mielonym pieprzem. Na wierzchu ułożyć tuńczyka. Udekorować posiekany szczypiorkiem. Podawać z chlebem.

Propozycja 3. Kanapki z wędliną, papryką i bazyliowym pesto.



Czosnek	5g	1 ząbek	Zestaw 3 ≈ 6 kcal
Oliwa z oliwek	10g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 88 kcal
Orzech pinii	5g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 34 kcal
Bazylia, liście	20g	pełeczek	Zestaw 3 ≈ 8 kcal
Pieprz czarny mielony	3g	szczypta	Zestaw 1 ≈ 8 kcal
Sok z cytryny	10g	1 łyżka	Zestaw 1 ≈ 3 kcal
Chuda szynka drobiowa	40g	2 duże plastry	Zestaw 2 ≈ 55 kcal
Chleb gryczany 100%	60g	2 kromki	Zestaw 1 ≈ 135 kcal
Papryka czerwona	50g	1 kawałek	Zestaw 3 ≈ 12 kcal

Sposób przygotowania: Chleb posmarować pesto: Bazylię, orzechy pinii i czosnek drobno posiekać. Wymieszać z oliwą, sokiem z cytryny i pieprzem. Położyć na to wędlinę i pokrojoną w paski paprykę.

Propozycja 4. Smoothie z mango, kiwi i pomarańczy z granatem



Mango	70g	1/3 sztuki	Zestaw 3 ≈ 32 kcal
Migdały	12g	1 łyżka	Zestaw 2 ≈ 69 kcal
Pomarańcza	200g	1 sztuka	Zestaw 3 ≈ 63 kcal
Kiwi	160g	2 sztuki	Zestaw 3 ≈ 76 kcal
Granat, surowy	40g	1 porcja	Zestaw 3 ≈ 27 kcal
Płatki jaglane	20g	2 łyżki	Zestaw 1 ≈ 71 kcal

Sposób przygotowania: Pomarańczę obrać. Mango umyć, obrać. Kiwi obrać. Pokroić wszystko na mniejsze kawałki. Zblendować z płatkami. Dolać odpowiednią ilość wody, aby nie było zbyt gęste. Posypać migdałami i granatem.

Propozycja 5. Sałatka z buraczków, jabłka i indyka z miodowym dressingiem i komosą



Burak	120g	1 duża sztuka	Zestaw 3 ≈ 34 kcal
Jabłko	120g	1 mała sztuka	Zestaw 3 ≈ 40 kcal
Cebula czerwona	25g	1/2 małej sztuki	Zestaw 3 ≈ 7 kcal
Ocet balsamiczny	20g	porcja	Zestaw 1 ≈ 0 kcal
Miód	5g	1 łyżeczka	Zestaw 1 ≈ 16 kcal
Pieprz czarny świeżo zmielony	2g	szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Sól	4g	2 szczypty	Zestaw 2 ≈ 0 kcal

Indyk, filet	120g	porcja	Zestaw 2 ≈ 101 kcal
Rukola	30g	porcja	Zestaw 3 ≈ 3 kcal
Komosa ryżowa, quinoa	40g	porcja	Zestaw 1 ≈ 134 kcal

Sposób przygotowania: Buraki gotować do miękkości. Po ugotowaniu przestudzić, obrać i pokroić w półksiężycy. Jabłko pokroić w kostkę. Buraczki i jabłko skropić octem balsamicznym. Cebulę pokroić i sparzyć wrzątkiem i dodać do buraków i jabłka wraz z rukolą. Indyka ugotować, przyprawić, ostudzić i pokroić w kostkę. Następnie przygotować dressing z połączenia octu balsamicznego z miodem, solą i pieprzem. Tak przygotowanym sosem polać sałatkę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać z ugotowaną i ostudzoną komosą.

Propozycja 6. Sałatka z indyka, cykorii z mango i orzechami włoskimi, pieczywo gryczane



Mango	100g	1/2 sztuki	Zestaw 3 ≈ 23 kcal
Indyk, filet	120g	1 porcja	Zestaw 2 ≈ 101 kcal
Cykoria lub inna sałata	75g	1 sztuka	Zestaw 3 ≈ 10 kcal
Olej lniany	7g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 62 kcal
Orzechy włoskie	15g	1 porcja	Zestaw 2 ≈ 97 kcal
Chleb gryczany 100%	30g	1 kromka	Zestaw 1 ≈ 68 kcal

Sposób przygotowania: Indyka pokroić w paski i obsmażyć na bez tłuszczowej patelni z ulubioną mieszanką przypraw. Cykorię oczyścić, pokroić w paski. Mango pokroić w małe kawałki. Orzechy posiekać. Wymieszać sałatkę z olejem lnianym. Podawać z chlebkiem gryczanym.

Propozycja 7. Sałatka quinoa z kalafiem, szpinakiem i indykiem



Komosa ryżowa, quinoa	40g	4 łyżki	Zestaw 1 ≈ 134 kcal
Szpinak	60g	garść	Zestaw 3 ≈ 8 kcal
Kalafior	200g	porcja	Zestaw 3 ≈ 27 kcal
Indyk, szynka z indyka	100g	5 dużych plastrów	Zestaw 2 ≈ 81 kcal
Olej lniany	10g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 88 kcal

Sposób przygotowania: Komosę ryżową ugotować. Kalafiora ugotować na parze. Po ostygnięciu obu składników połączyć je z olejem i kawałkami szynki z indyka. Przyprawić ziołami.

Propozycja 8. Koktajl jabłkowo- ananasowy z kiwi i szpinakiem



Kiwi	80g	1 sztuka	Zestaw 3 ≈ 38 kcal
Ananas	200g	porcja	Zestaw 3 ≈ 56 kcal
Szpinak	50g	porcja	Zestaw 3 ≈ 6 kcal
Len nasiona	10g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 50 kcal
Płatki jaglane	40g	4 łyżki	Zestaw 1 ≈ 146 kcal
Daktyle suszone	15g	porcja	Zestaw 1 ≈ 37 kcal

Sposób przygotowania: Daktyle namoczyć lub zalać na kilka minut wrzątkiem. Wszystkie składniki zmiksować z wodą.

Propozycja 9. Sałatka jaglana z anansem



Kapusta pekińska lub sałata, roszponka, rukola	50g	porcja	Zestaw 3 ≈ 5 kcal
Jajo	120g	2 większe sztuki	Zestaw 2 ≈ 145 kcal
Kasza jaglana	50g	5 łyżek	Zestaw 1 ≈ 173 kcal
Ananas	90g	3 plastry	Zestaw 3 ≈ 25 kcal
Pieprz czarny mielony	1g	szczypta	Zestaw 1 ≈ 3 kcal
Sól	1g	szczypta	Zestaw 2 ≈ 0 kcal

Sposób przygotowania: Jaja ugotować, wystudzić i razem z anansem pokroić w kostkę. Kapustę oczyścić, pokroić w paski. Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu, ostudzić. Wszystkie składniki połączyć z przyprawami, wymieszać.

Propozycja 10. Raffaello



Kasza jaglana	20g	2 łyżki	Zestaw 1 ≈ 69 kcal
Woda	110g	1/2 szklanki	Zestaw 2 ≈ 0 kcal
Wiórki kokosowe	10g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 61 kcal
Miód/ syrop klonowy lub z agawy	10g	1 łyżeczka	Zestaw 1 ≈ 32 kcal
Olej kokosowy	5g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 43 kcal
Migdały	18g	6 sztuk	Zestaw 2 ≈ 103 kcal
Mąka kokosowa	10g	1 łyżeczka	Zestaw 1 ≈ 35 kcal

Sposób przygotowania: Kaszę ugotować na wodzie, aż będzie miękka. Po tym czasie dodać miód, mąkę kokosową i olej kokosowy. Całość można zmiksować na gładką masę lub dokładnie wymieszać. Kiedy masa przestygnie, obtaczać nią migdały (bez skórki - wystarczy zalać je wrzątkiem i odstawić na kilka minut, a będzie można je bez problemu obrać). Kuleczki obtoczyć w wiórkach kokosowych, pozostawić do przestygnięcia i stwardnienia.

Propozycja 11. **Muffinki korzenne na mące gryczanej - słodka przekąska na**

święta :)



Mąka gryczana	40g	4 łyżki	Zestaw 1 ≈ 124 kcal
Kakao w proszku	5g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 22 kcal
Soda oczyszczona, proszek do pieczenia	4g	po szczypcie	Zestaw 1 ≈ 0 kcal
Przyprawy: np. garam masala, przyprawa do piekarnika, cynamon, imbir mielony, wanilia	3g	1 łyżeczka	Zestaw 1 ≈ 7 kcal
Olej kokosowy	10g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 86 kcal
Miód / syrop klonowy lub z agawy	5g	1 łyżeczka	Zestaw 1 ≈ 13 kcal
Rodzynki, suszone / daktyle / żurawina	10g	1 łyżeczka	Zestaw 1 ≈ 28 kcal
Orzechy włoskie	10g	1 łyżka	Zestaw 2 ≈ 65 kcal
Woda	100g	1 porcja	Zestaw 2 ≈ 0 kcal

Sposób przygotowania: Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni. W jednej misce mieszamy suche składniki: mąkę, kakao, przyprawy, proszek do pieczenia i sodę. W drugiej misce mieszamy mokre składniki: olej, wodę, syrop klonowy. Mokre składniki wlewamy do suchych, dodajemy bakalie. Mieszamy do połączenia się składników (jeśli ciasto jest za suche można dodać trochę więcej wody). Foremki na muffiny wypełniamy do 3/4 objętości. Pieczemy 20-25 minut.

Obiad

Propozycja 1. **Kaczka gotowana z koperkiem, ryż brązowy, bukiet warzyw**

Kaczka, mięso	200g	1 porcja	Zestaw 2 ≈ 394 kcal
Bulion warzywny	220g	1 szklanka	Zestaw 2 ≈ 11 kcal
Koper	6g	1 łyżka	Zestaw 3 ≈ 1 kcal
Ryż brązowy / komosa ryżowa	50g	1 porcja	Zestaw 1 ≈ 161 kcal
Warzywa wiosenne mrożone - ulubiona mieszanka	200g	1 porcja	Zestaw 3 ≈ 60 kcal
Oliwa z oliwek / olej lniany	5g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 44 kcal

Sposób przygotowania: Mięso umyć, osuszyć i natrzeć przyprawami ziołowymi. Włożyć do wrzącego bulionu i gotować około 20 minut lub gotować na parze. Kaczkę wyjąć z wody i posypać koprem. Podawać z ryżem. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Warzywa ugotować (na parze) lub udusić. Dodać oliwę i wszystko wymieszać.

Propozycja 2. **Cielęcina duszona w warzywach, quinoa**

Cielęcina, mięso	200g	1 porcja	Zestaw 2 ≈ 210 kcal
Oliwa z oliwek / smalec gęsi	10g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 88 kcal
Marchew	50g	1 sztuka	Zestaw 3 ≈ 10 kcal
Pietruszka, korzeń	40g	1 sztuka	Zestaw 3 ≈ 11 kcal
Seler korzeniowy	40g	1 porcja	Zestaw 3 ≈ 5 kcal
Pieczarka surowa	45g	3 małe sztuki	Zestaw 3 ≈ 7 kcal
Sól	2g	szczypta	Zestaw 2 ≈ 0 kcal
Pieprz czarny mielony	2g	1/2 łyżeczki	Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Komosa ryżowa	100g	1 porcja	Zestaw 1 ≈ 400 kcal
Sól	2g	szczypta	Zestaw 2 ≈ 0 kcal

Sposób przygotowania: Mięso pokroić na kawałki, doprawić solą i pieprzem i zrumienić na rozgrzanej oliwie z oliwek. Dodać pokrojoną marchewkę, seler, pietruszkę i pieczarki. Dusić pod przykryciem około 15 minut. Komosę ugotować w osolonej wodzie. Podawać z cielęciną.

Propozycja 3. **Gulasz z królika podany z kaszą i burakami**

Burak	200g	4 małe sztuki	Zestaw 3 ≈ 57 kcal
Czosnek	5g	1 ząbek	Zestaw 3 ≈ 6 kcal
Kasza gryczana niepalona	100g	1 woreczek	Zestaw 1 ≈ 336 kcal
Koper	4g	1 łyżeczka	Zestaw 3 ≈ 1 kcal
Mięso z królika	130g	porcja	Zestaw 2 ≈ 160 kcal
Ocet winny	5g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 1 kcal
Oliwa z oliwek / smalec gęsi	10g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 88 kcal
Liście pietruszki	2g	1 łyżeczka	Zestaw 3 ≈ 1 kcal
Peprz czarny mielony	2g	1 szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Przyprawa rozmaryn	3g	1 łyżeczka	Zestaw 1 ≈ 10 kcal
Przyprawa tymianek	3g	1 łyżeczka	Zestaw 1 ≈ 8 kcal

Bulion warzywny	110g	1/2 szklanka	Zestaw 2 ≈ 8 kcal
Sól	2g	1 szczypta	Zestaw 2 ≈ 0 kcal

Sposób przygotowania: Mięso umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Czosnek drobno posiekać. W garnku rozgrzać oliwę, przesmażyć mięso z czosnkiem. Mięso oprószyć solą, pieprzem oraz ziołami. Wlać bulion i dusić około 30 minut. W rondelku zagotować oliwę, ocet i nieco sosu od mięsa. Mięso zalać sosem i posypać posiekaną pietruszką. Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Buraki gotować do miękkości. Po wystudzeniu obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach. Dodać oliwę i posiekany koperek. Wymieszać.

Propozycja 4. Filet z indyka w ziołach z kaszą jaglaną, buraki tarte



Indyk, filet	200g	porcja	Zestaw 2 ≈ 168 kcal
Oliwa z oliwek	10g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 88 kcal
Przyprawa bazylija	1g	1/2 łyżeczki	Zestaw 1 ≈ 3 kcal
Przyprawa tymianek	1g	1/2 łyżeczki	Zestaw 1 ≈ 3 kcal
Przyprawa rozmaryn	1g	1/2 łyżeczki	Zestaw 1 ≈ 3 kcal
Przyprawa oregano	1g	szczypta	Zestaw 1 ≈ 3 kcal
Kasza jaglana	100g	10 łyżek	Zestaw 1 ≈ 346 kcal
Sól	2g	szczypta	Zestaw 2 ≈ 0 kcal
Burak	150g	3 małe sztuki	Zestaw 3 ≈ 43 kcal
Sok z cytryny	3g	1 łyżeczka	Zestaw 3 ≈ 1 kcal
Przyprawa pieprz czarny	2g	szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Sól	2g	szczypta	Zestaw 2 ≈ 0 kcal

Sposób przygotowania: Zioła wymieszać w miseczce z łyżeczką oliwy z oliwek, do powstałej masy przełożyć mięso, nacierać i odstawić do lodówki na około 20 minut. Następnie mięso zawinięte w folię aluminiową piec w piekarniku w temperaturze 200 stopni przez około 25 minut lub zgrillować na patelni grillowej. Kaszę ugotować wg instrukcji zamieszczonej na opakowaniu. Buraki ugotować i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Buraki doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Propozycja 5. Barszcz czerwony z uszkami gryczanymi



Burak	240g	2 duże sztuki	Zestaw 3 ≈ 68 kcal
Cebula	25g	1/2 małej sztuki	Zestaw 3 ≈ 7 kcal
Grzyby suszone	10g	5 sztuk	Zestaw 1 ≈ 3 kcal
Kapusta kiszona	100g	porcja	Zestaw 3 ≈ 12 kcal
Mąka gryczana	120g	porcja	Zestaw 1 ≈ 412 kcal
Oliwa z oliwek / smalec gęsi	15g	3 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 132 kcal
Pieprz czarny mielony	2g	1 szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Sól	2g	1 szczypta	Zestaw 2 ≈ 0 kcal
Woda	55g	1/2 szklanki	Zestaw 2 ≈ 0 kcal
Marchew	50g	1 sztuka	Zestaw 3 ≈ 10 kcal
Pietruszka, korzeń	40g	1 sztuka	Zestaw 3 ≈ 11 kcal
Cytryna, sok	3g	1 łyżeczka	Zestaw 3 ≈ 1 kcal
Ziele angielskie	1g	1 sztuka	Zestaw 1 ≈ 0 kcal
Liść laurowy	1g	1 listek	Zestaw 1 ≈ 0 kcal
Przyprawa pieprz czarny	2g	1 szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Przyprawa majeranek	2g	1 szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Woda	440g	2 szklanki	Zestaw 2 ≈ 0 kcal

Sposób przygotowania: Warzywa umyć obrać i pokroić w kostkę. Przełożyć do garnka, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Zalać 2 szklankami wody. Dodać obrane i pokrojone na ćwiartki buraki (1/2 buraka odłożyć). Warzywa gotować około godziny na niewielkim ogniu pod przykryciem. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem oraz sokiem z cytryny. Gotować jeszcze około 2 minut. Aby barszcz nabrał koloru po lekkim wystudzeniu dodać do niego surowego, startego buraka. Grzyby zalać niewielką ilością wody i ugotować do miękkości, następnie pokroić. Cebulę posiekać i podsmażyć na oliwie / smalcu gęsim. Kapustę gotować do miękkości. Następnie, odsączyć sok i drobno pokroić. Grzyby, kapustę i cebulę połączyć razem, podsmażyć z liśćmi laurowymi. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Przed nałożeniem farszu, usunąć liść laurowy. Wymieszać składniki na ciasto, wodę dodawaj stopniowo, aby uzyskać sprężystą konsystencję. Ciasto cienko rozwałkować i pokroić na małe kwadraty o bokach ok. 5-6 cm. Na każdy kwadrat nałożyć łyżeczkę farszu i złożyć w trójkąt. Następnie jednakowe boki trójkąta skleić ze sobą, aby powstały uszka. Gotować w osolonej wodzie, aż do wypłynięcia uszek na powierzchnię.

Propozycja 8. Roladki z indyka z pieczarkami i papryką, quinoa, kapusta



czerwona duszona

Indyk, filet	220g	2 sznyce	Zestaw 2 ≈ 185 kcal
Papryka czerwona	60g	1/2 małej sztuki	Zestaw 3 ≈ 14 kcal
Pieczarka surowa	60g	4 małe sztuki	Zestaw 3 ≈ 9 kcal
Cebula	25g	1/2 małej sztuki	Zestaw 3 ≈ 7 kcal
Musztarda	5g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 8 kcal
Czosnek	5g	1 ząbek	Zestaw 3 ≈ 6 kcal
Przyprawa bazyli	3g	1 łyżeczka	Zestaw 1 ≈ 8 kcal
Pieprz czarny mielony	2g	szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Komosa ryżowa, quinoa	100g	1 porcja	Zestaw 1 ≈ 334 kcal
Kapusta czerwona	150g	1 talerz	Zestaw 3 ≈ 32 kcal
Jabłko	80g	1/2 średniej sztuki	Zestaw 3 ≈ 27 kcal
Cebula	50g	1 mała sztuka	Zestaw 3 ≈ 13 kcal
Sól	2g	szczypta	Zestaw 2 ≈ 0 kcal
Pieprz czarny mielony	2g	szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Sok z cytryny	10g	2 łyżeczki	Zestaw 3 ≈ 2 kcal

Sposób przygotowania: Sznyce z indyka rozbić na cienkie płyty. Natrzeć zgniecionym ząbkiem czosnku, posmarować musztardą i posypać pieprzem oraz bazylią. Pieczarki, paprykę i cebulę drobno pokroić i wyłożyć na mięso. Indyka zwinąć ciasno w roladę i zawiązać nicią lub spiąć wykałaczkami. Wrzucić do wrzącej wody i gotować około 25 minut. Komosę ugotować. Kapustę poszatковать. Do rondla wlać oliwę i włożyć pokrojoną kapustę, dodać cebulę i trzy łyżki gorącej wody. Przykryć rondel i dusić około 20 minut. Dodać sól, starte na tarce jabłko, pieprz i dusić jeszcze 15 minut. Pod koniec duszenia dodać sok z cytryny.

Kolacja

Propozycja 1. Pożywna sałatka z kaszy gryczanej, soczewicy, marchewki



Kasza gryczana niepalona	75g	3/4 woreczka	Zestaw 1 ≈ 252 kcal
Soczewica nasiona	45g	3 łyżki	Zestaw 3 ≈ 147 kcal
Marchew	50g	1 sztuka	Zestaw 3 ≈ 10 kcal
Szczypiorek	5g	łyżka	Zestaw 3 ≈ 1 kcal
Salata lodowa	100g	5 liści	Zestaw 3 ≈ 14 kcal
Sól	2g	1 szczypta	Zestaw 2 ≈ 0 kcal
Pieprz czarny mielony	2g	1 szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal

Sposób przygotowania: Soczewicę ugotować w osolonej wodzie, podobnie kaszę. Przesypać do miski, wymieszać, odstawić do ostudzenia. Marchewkę obrać i ugotować w osolonej wodzie (gotować krótko, powinna zostać jędrna). Ostudzić, pokroić, dodać do mieszanki soczewicy i kaszy. Posypać szczypiorkiem, przyprawić do smaku solą, pieprzem. Zamieszać, wierzch posypać umyętymi i suchymi listkami sałaty, oprószyć pieprzem.

Propozycja 2. Zupa krem z soczewicą



Soczewica nasiona	75g	5 łyżek	Zestaw 3 ≈ 245 kcal
Sok pomidorowy	220g	1 szklanka	Zestaw 3 ≈ 31 kcal
Pomidor	200g	1 duża sztuka	Zestaw 3 ≈ 29 kcal
Marchew	100g	2 sztuki	Zestaw 3 ≈ 20 kcal
Cebula	50g	1 sztuka	Zestaw 3 ≈ 13 kcal
Oliwa z oliwek / smalec gęsi	10g	1 łyżka	Zestaw 2 ≈ 88 kcal
Sól	2g	1 szczypta	Zestaw 2 ≈ 0 kcal
Przyprawa czosnek w proszku	2g	1 szczypta	Zestaw 1 ≈ 7 kcal
Pieprz czarny mielony	2g	1 szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Przyprawa papryka	3g	1 łyżeczka	Zestaw 1 ≈ 9 kcal

Sposób przygotowania: Cebulę i startą marchewkę poddusić na oleju, dodać pomidory, podlewać sokiem z pomidorów. Dodać ugotowaną soczewicę. Następnie zmiksować za pomocą blendera oraz przyprawić do smaku.

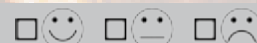
Propozycja 3. Kanapka z pastą z awokado z pomidorem



Chleb gryczany 100%	90g	3 kromki	Zestaw 1 ≈ 203 kcal
Awokado	100g	1 porcja	Zestaw 3 ≈ 160 kcal
Pomidor	200g	1 duża sztuka	Zestaw 3 ≈ 29 kcal
Dynia, pestki	10g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 41 kcal
Przyprawy: pieprz czarny, sól, czosnek granulowany	1g	1 szczypta	Zestaw 1 ≈ 3 kcal

Sposób przygotowania: Sporządzić pastę:dojrzałe awokado rozgnieść widelcem, doprawić. Położyć na pieczywo, na to pokrojonego w plastry pomidora. Ozdobić pestkami dyni.

Propozycja 4. Krem marchewkowo- pomarańczowy z komosą ryżową



Marchew	200g	4 sztuki	Zestaw 3 ≈ 40 kcal
Starty świeży imbir	5g	1 łyżeczka	Zestaw 1 ≈ 0 kcal
Sok pomarańczowy - świeżo wyciśnięty	220g	1 szklanka	Zestaw 1 ≈ 95 kcal
Cebula	100g	2 małe sztuki	Zestaw 3 ≈ 26 kcal
Woda / bulion warzywny	220g	1 szklanka	Zestaw 2 ≈ 0 kcal
przyprawy: sól, pieprz, cynamon, gałka muszkatołowa,	3g	po szczypcie	Zestaw 2 ≈ 0 kcal
Oliwa z oliwek	10g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 88 kcal
Pietruszka, liście	2g	1 łyżeczka	Zestaw 3 ≈ 1 kcal
Komosa ryżowa, quinoa	50g	1 porcja	Zestaw 1 ≈ 167 kcal

Sposób przygotowania: Cebulę pokroić w piórka, wrzucić na rozgrzaną oliwę. Dodać imbir i mieszać aż cebula się zeszkli. Wrzucić pokrojoną marchewkę i zalać bulionem. Gotować ok 30 min. Po tym czasie zmiksować, dodać sok pomarańczowy i gotować jeszcze 10 min, doprawić. Zupę podawać z ugotowaną komosą ryżową,, posypać natką pietruszki.

Propozycja 5. Domowy hummus buraczany, chleb gryczany



Ciecierzycza gotowana bez soli ewentualnie z puszki (np. Bonduelle - gotowana na parze)	100g	1 porcja	Zestaw 1 ≈ 164 kcal
Sezam, nasiona lub Tahini	10g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 63 kcal
Czosnek	5g	1 ząbek	Zestaw 3 ≈ 6 kcal
Oliwa z oliwek	5g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 44 kcal
Burak gotowany	80g	1 średnia sztuka	Zestaw 2 ≈ 57 kcal
Chleb gryczany 100%	60g	2 kromki	Zestaw 1 ≈ 135 kcal
Przyprawy: kurkuma, pieprz chili Cayenne, pieprz czarny, curry, papryka słodka	2g	2 szczypty	Zestaw 1 ≈ 5 kcal

Sposób przygotowania: Do blendera wrzucić ciecierzycę, nasiona sezamu, przyprawy, przeciśnięty przez praskę czosnek i ugotowanego buraka. Zalać oliwą i zmiksować. Gotowy hummus nałożyć na chlebek gryczany.

Propozycja 6. Ryba po grecku z pieczywem



Karp surowy	200g	1 sztuka	Zestaw 2 ≈ 106 kcal
Marchew	100g	2 sztuki	Zestaw 3 ≈ 20 kcal
Pietruszka, korzeń	40g	1 sztuka	Zestaw 3 ≈ 11 kcal
Seler korzeniowy	30g	kawałek	Zestaw 3 ≈ 4 kcal
Sok z cytryny	10g	1 łyżka	Zestaw 3 ≈ 2 kcal
Oliwa z oliwek	10g	2 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 88 kcal
Przecier pomidorowy	5g	1 łyżeczka	Zestaw 3 ≈ 5 kcal
Przyprawa tymianek	2g	1/2 łyżeczki	Zestaw 1 ≈ 6 kcal
Liść laurowy	1g	1 sztuka	Zestaw 1 ≈ 0 kcal
Sól	2g	szczypta	Zestaw 2 ≈ 0 kcal
Pieprz czarny mielony	2g	szczypta	Zestaw 1 ≈ 5 kcal
Chleb gryczany 100%	90g	3 kromki	Zestaw 1 ≈ 203 kcal

Sposób przygotowania: Rybę umyć (jeśli jest mrożona - rozmrozić), osuszyć i skropić sokiem z cytryny. Doprawić odrobiną soli, pieprzu i tymiankiem. Włożyć do piekarnika i piec około 20 minut w 180 stopniach. Warzywa umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Oliwę rozgrzać na patelni, wrzucić warzywa i podsmażyć. Podać kilkoma łyżkami wody, dodać liść laurowy i dusić do miękkości około 15 minut. Pod koniec duszenia dodać przecier pomidorowy, sól, pieprz. Sos zagotować i zalać nim rybę. Odstawić. Po wystygnięciu podawać z pieczywem.

Propozycja 7. Krem pomidorowy z pieczonymi paprykami



Papryka czerwona	200g	1 średnia sztuka	Zestaw 3 ≈ 48 kcal
Pomidor	400g	2 duże sztuki	Zestaw 3 ≈ 58 kcal
Wywar warzywny	220g	1 szklanka	Zestaw 2 ≈ 11 kcal
Czosnek	6g	2 ząbki	Zestaw 3 ≈ 8 kcal
Oliwa z oliwek / olej lniany	15g	3 łyżeczki	Zestaw 2 ≈ 132 kcal
Sól	1g	1 szczypta	Zestaw 2 ≈ 0 kcal
Przyprawa pieprz czerwony	1g	1 szczypta	Zestaw 1 ≈ 3 kcal
Chleb gryczany 100%	90g	3 kromki	Zestaw 1 ≈ 203 kcal
Bazyliia świeża	3g	1 łyżeczka	Zestaw 2 ≈ 1 kcal

Sposób przygotowania: Paprykę pozbawić gniazd nasiennych i upiec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni - ok. 20-25 min. Pomidory można również upiec wkładając ząbki czosnku pod skórę. warzywa ostudzić i obrać. W garnku, w którym będzie robiona zupa podgrzać łyżeczkę oliwy, dodać pomidory i dusić ok 10-15 min. Dodać obraną paprykę i zalać bulionem. Podgotować ok 5 min i zmiksować. Doprawić do smaku. Podawać z grzankami skropionymi oliwą. Wierzch posypać listkami bazylii.