



JADŁOSPIS



POKONAJ
GRZYBICĘ





Śniadanie

► Śniadanie 1

Chleb białkowy - przepis na 12 porcji

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 35 i 1/4 sztuki (1800g)
- Proszek do pieczenia - 1 i 3/4 łyżeczki (7g)
- Siemię lniane - 16 i 1/2 łyżki (165g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 5 łyżek (50g)
- Sól himalajska - 5 szczypt (5g)
- Babka jajowata, łuska - 6 łyżek (30g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Zmiel siemię lniane i wymieszaj je w misce z ziarnami słonecznika, babką jajowatą, proszkiem do pieczenia i solą. Do drugiej miski wbij jajka, dodaj wodę w temperaturze pokojowej i dokładnie wymieszaj. Zawartość drugiej miski dodaj do pierwszej i mieszaj do połączenia składników. Pozostaw uzyskaną masę na 5-10 minut, aż odpocznie i zgęstnieje. Wyłóż ciasto na blachę i uformuj drewnianą łyżką chleb. Natnij nożem wzorek w kratkę i wsadź do piekarnika na około godzinę, 180 stopni. Pozostaw do całkowitego wystygnięcia. Jeśli masz ochotę, możesz piec chleb regularnie i dodawać go do śniadań, które tutaj znajdziesz.

Jaja sadzone z czarnuszką

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Awokado - 1 sztuka (150g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (105g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Czarnuszka - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

Jajka usmaż na patelni, na maśle klarowanym. Przełóż na talerz. Przypraw i posyp czarnuszką. Ułóż plasterki awokado i słupki papryki. Zjedź z chlebem keto.

► Śniadanie 2

Jajecznica na maśle

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Masło - 2 plastry (20g)



Sposób przygotowania:

Rozgrzej masło na patelni, wlej wcześniej roztrzepane jajka. Dopraw solą, pieprzem, szczypiorkiem lub innymi ulubionymi ziołami.

► Śniadanie 3

Omlet cynamonowo marchewkowy

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Granat, surowy - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Masło klarowane - 1/2 łyżki (7g)



Sposób przygotowania:

Zetrzyj marchew na tarce i przygotuj resztę składników. Ubij jajka na gładką masę. Jak masa będzie aksamitna dodaj cynamon, startą marchew, proszek do pieczenia i wymieszaj delikatnie, ale dokładnie. Gotową masę przelej na rozgrzaną patelnię z masłem klarowanym. Smaż do zarumienienia z dwóch stron. Podawaj posypany pestkami granatu.

► Śniadanie 4

Awokado z ziołami i frankfurtką

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Awokado - 1 sztuka (150g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Frankfurterki - 2 sztuki (60g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Awokado i pomidora pokrój w kostkę. Przypraw, dodaj szczypiorek.

Na patelni podsmaż pokrojoną kielbaskę, jak się zarumieni dodaj jajko. Jak białko się zetnie wyłóż na talerz. Dopraw całość jak lubisz.

► Śniadanie 5**Włoska kanapka z tuńczykiem**

1 porcja

- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Kapary, marynowane - 2 łyżki (20g)
- Majonez - 1/2 łyżki (12g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 4 łyżki (120g)

**Sposób przygotowania:**

Do tego przepisu użyj chleba keto - przepis znajdziesz wyżej, natomiast przepis na domowy majonez znajdziesz poniżej.

Jeśli masz przygotowane produkty - wymieszaj domowy majonez ze sporą ilością drobno pokrojonej czerwonej cebuli oraz puszką tuńczyka w sosie własnym lub w oliwie z oliwek. Dodaj posiekane kapary i złóż kanapki.

Domowy majonez

1 porcja

- Musztarda - 2 łyżeczki (20g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Żółtko jaja kurzego - 5 sztuk (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Oliwa z oliwek - 20 łyżek (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Do wysokiego, ale wąskiego naczynia włóż żółtko z musztardą. Mieszaj chwilę, dodaj sól i znów dobrze wymieszaj.

Dodaj sok z cytryny. Możesz dodać również odrobinę czarnego pieprzu, bądź białego. Wlej odrobinę oliwy i zacznij ubijać. przy pomocy ręcznego blendera. Jak masa zacznie gęstnieć, bardzo powolnym strumieniem wlewaj resztę oliwy. Ubijaj kilka minut, aż masa zacznie wyglądać jak majonez.

► Śniadanie 6**Awokado zapiekane z jajkiem i boczkiem**

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Awokado - 1 sztuka (140g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Boczek, gotowany - 2 plastry (20g)



Sposób przygotowania:

Przetnij awokado na pół. Usuń pestkę, w jej miejsce wbij jajko. Dodaj przyprawy. Przykryj żółtko boczkiem. Włóż do rozgrzanego na 180 stopni piekarnika na 15 minut.

► Śniadanie 7

Omlęt dyniowy z masłem orzechowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Dynia - 1/8 sztuki (100g)
- Masło migdałowe - 1 łyżka (20g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (14g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

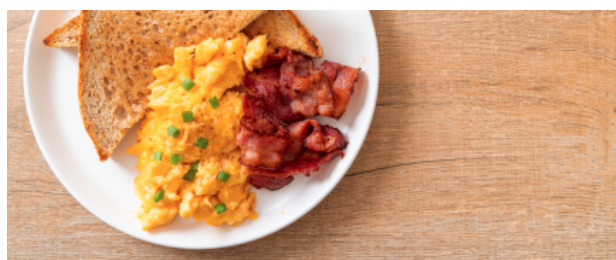
Dynię pokrój w kawałki i ugotuj, a następnie zblenduj. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij, a żółtka dodaj do dyni. Dodaj przyprawy, proszek do pieczenia. Całość zblenduj. Dodaj pianę z białek i wymieszaj. Omlęt usmaż na patelni na maśle. Zjedź z masłem orzechowym.

► Śniadanie 8

Jajecznica z boczkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony - 5 plastrów (50g)



**Sposób przygotowania:**

Jajka wbić do miseczek, roztrzepać widelcem. Doprawić solą i pieprzem. Na rozgrzanej patelni dodać boczek i lekko podsmażyć. Wlać jajka i usmażyć według uznania.

► Śniadanie 9

Zielona szakszuka

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Papryka zielona - 1/3 sztuki (50g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Masło klarowane - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Na patelni rozgrzej masło. Pora i paprykę pokrój w plasterki. Wrzuć warzywa na patelnię. Smaż na średnim ogniu, aż warzywa będą miękkie (ok. 15 minut). Dopraw do smaku solą i pieprzem, czosnkiem granulowanym i wymieszaj. Dołóż na patelnię szpinak, dusić wszystko razem. Zrób w zielonej masie zagłębienia i wbij w nie jaja. Zmniejsz ogień, przykryj patelnię pokrywką i duś, aż jaja się zetną.

► Śniadanie 10

Parówki z domowym ketchupem

1 porcja

- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Parówki z szynki - 3 sztuki (120g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Wybierz parówki tak, aby ich skład był czysty - np. z dobrej doliny.

Do tego możesz zrobić domowy ketchup - składniki podane są na jedną porcję, ale możesz zrobić więcej i przechowywać w lodówce w szklanym słoiczku.

Pomidora upiecz w w piekarniku. Po wystygnięciu obierz skórkę i zblenduj na gładką masę z przyprawami.



► Śniadanie 11

Omlęt kokosowy z borówkami

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Borówka amerykańska, surowa - 3/4 garści (40g)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mąka kokosowa - 1 łyżka (12g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (14g)
- Śmietana kokosowa - 1 łyżka (14g)



Sposób przygotowania:

Białka ubij na sztywną pianę. Dodaj żółtka i zmiksuj. Wmieszaj delikatnie mąkę z proszkiem. i dodaj do masy jajecznej. Wylej na rozgrzaną patelnię. Smaż pod przykryciem 5 minut z każdej strony. Zjedź z borówkami i kleksem śmietany kokosowej.

► Śniadanie 12

Jajka z sosem jogurtowo-ogórkowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Wegański jogurt kokosowy - 4 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotuj na twardo. Ogórka umyj i pokrój w drobną kostkę. Szczypiorek posiekaj. Pokrojone warzywa przełóż do miski, dodaj jogurt. Dopraw solą, pieprzem i wszystko dokładnie wymieszaj. Jajka obierz i pokrój wzdłuż na pół. Ułóż je na półmisku i zalej przygotowanym sosem. Udekoruj szczypiorkiem.

► Śniadanie 13

Tofucznicza

1 porcja

- Ser sojowy, tofu - 5 plastrów (100g)
- Cebula - 1 i 2/3 sztuki (170g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor - 2 sztuki (340g)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



**Sposób przygotowania:**

Cebulę posiekaj, zeszklij na oliwie z oliwek. Następnie dodaj pokruszony w dłoniach ser tofu, a także pomidory i curry. Wszystko dokładnie wymieszaj i pozostaw na ogniu, aż tofu zmięknie. Dorzuć szczypiorek, sól, posiekaną zieloną pietruszkę.

► Śniadanie 14

Sałatka z kurczakiem i suszonymi pomidorami

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Oliwki zielone, drylowane - 1 łyżka (19g)
- Pomidory suszone na słońcu - 2 plastry (14g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Pierś z kurczaka zamarynować w ziołach, pokroić w kostkę i dusić na patelni bez tłuszczu. Sałatę podrzeć, pomidory pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z oliwą i sokiem z cytryny. Posypać podprażonymi pestkami dyni.

► Śniadanie 15

Chia w malinach

1 porcja

- Maliny - 1 i 3/4 garści (120g)
- Mleczko kokosowe - 25 łyżki (250ml)
- Nasiona chia, suszone - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

4 łyżki nasion chia zalej zimnym mlekiem i odstaw na godzinkę. Maliny (możesz użyć mrożonych) zmiksuj na gładki mus. Wyłóż warstwami do naczynia.



► Śniadanie 16

Sałatka z jajek przepiórczych

1 porcja

- Cebula czerwona - 1 sztuka (100g)
- Jaja przepiórcze - 8 i 1/3 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Boczek wędzony - 4 plastry (40g)
- Mix sałat - 1 garść (25g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Boczek grilluj lub podsmaż, jajka ugotuj, cebulę i pietruszkę posiekaj. Połącz wszystkie składniki, aby powstała sałatka.

► Śniadanie 17

Pasztet z rosółu

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Wieprzowina, żołądki - 1 porcji (80g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Pieprz biały - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Na podanych składnikach ugotuj rosół - dodaj ulubione przyprawy - zachęcam do wrzucenia w garnek kawałka imbiru, sporej ilości liścia laurowego, ziela angielskiego.

Gotuj 3-4 godziny na wolnym ogniu. Rosół zostaw jako bazę do zup.

Składniki z rosółu wraz z jajkami zmiksuj z ulubionymi przyprawami i piecz w piekarniku do ścięcia i zarumienienia - około 30 minut. Pasztet możesz jeść na kanapki, ale również podgrzany jako porcja białka do obiadu.

► Śniadanie 18

Szakszuka na pomidorach

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidory krojone, puszka - 3/4 szklanki (200g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Masło klarowane - 1/3 łyżki (5g)
- Kolendra liście, świeże - 1 garść (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Na maśle klarowanym podduś cebulkę i czosnek. Dodaj pomidory i poduś chwilę, aż nadmiar wody odparuje. Na pomidory wbij jajka i smaż aż białka będą ścięte. Na koniec dodaj zioła i przyprawy. Zjedź z chlebem, który możesz wcześniej zrumienić na suchej patelni.

► Śniadanie 19

Jajecznica z pieczarkami

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Usmażyć pieczarki na patelni z łyżeczką oliwy. Dodać jajko i wymieszać. Przyprawić. Podawać z kromką chleba.

► Śniadanie 20

Tosty z jajkiem w koszulce i awokado

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Awokado - 1/2 sztuki (75g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Masło - 1/2 plastra (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)



**Sposób przygotowania:**

Patelnię posmaruj oliwą i połóż wcześniej upieczone keto pieczywo. Podpiecz aż do chrupkości, następnie posmaruj masłem i wyłóż pokrojone w cienkie plasterki awokado. W małym rondelku zagotuj wodę, utwórz łyżką wir i wbić jajko, Gotować 3 min a następnie wyłożyć na pieczywo. Doprawić solą i pieprzem oraz ulubionymi ziołami.

► Śniadanie 21

Sałatka z indykiem i orzechami włoskimi

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Sałata zielona, liście - 10 liści (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

**Sposób przygotowania:**

Pierś z indyka natrzyj przyprawami i oliwą z oliwek, piecz przez ok. 40 minut w rękawie do pieczenia w temperaturze 180 stopni w piekarniku. Warzywa umyj, ogórek pokrój w grubą kostkę, pomidorki koktajlowe przekrój na pół. Mieszanę sałat wyłóż na talerz, ułóż indyka pokrojonego w plastry i warzywa. Całość poleć sosem przygotowanym z oliwy z oliwek wymieszanej z musztardą. Na koniec sałatkę posyp posiekanymi orzechami włoskimi.

► Śniadanie 22

Tosty bez mąki

1 porcja

- Ser cheddar, pełnotłusty - 3 plastry (60g)
- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Kalarepa - 1/2 sztuki (80g)
- Boczek wędzony - 5 plasterków (50g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)



**Sposób przygotowania:**

Zmiksuj wszystkie składniki, a gotową masę przelej do opiekacza i zapiekaj, aż tosty się pięknie zarumienią. Zjedź z kawałkami chrupiącej kalarepy.

► Śniadanie 23**Chrupiące pieczywko**

1 porcja

- Siemię lniane - 6 łyżek (60g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 6 łyżek (60g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Zioła prowansalskie - 5 szczypt (5g)

**Sposób przygotowania:**

Zmiel siemię lniane wraz ze słonecznikiem, dodaj wodę oraz przyprawy i wymieszaj. Wyłóż na papier do pieczenia, podziel na kromki lub inny dowolny kształt i włóż do nagrzanego piekarnika do 170 stopni, na 40 minut.

Pasta z tuńczyka

1 porcja

- Kapary, marynowane - 1 łyżka (10g)
- Majonez - 1 łyżka (25g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 5 łyżek (150g)

**Sposób przygotowania:**

Tuńczyka odsącz z zalewy, dodaj do niego domowy majonez oraz łyżkę posiekanych kaparów. Zjedź z chrupiącym pieczywkami.

► Śniadanie 24**Sałatka szpinakowa z jajkiem**

1 porcja



- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Szpinak - 4 i 3/4 garści (120g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Szpinak opłukać. Pomidory pokroić w ósemki, cebulę obrać i pokroić w cienkie półplasterki. Ugotowane na twardo jajka obrać i pokroić w ćwiartki. Na talerzu ułożyć szpinak, jajka, pomidory i cebulę. Oliwę z oliwek wymieszać z musztardą i sokiem z cytryny. Przygotowanym sosem polać sałatkę, doprawić pieprzem. Na koniec posypać koperkiem i pestkami słonecznika.

► Śniadanie 25

Poke bowl z łososiem

1 porcja

- Sezam, nasiona - 2 łyżeczki (10g)
- Awokado - 1 sztuka (150g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Łosoś, świeży - 3/4 sztuki (150g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Filety łososia bez skóry pokrój i delikatnie grilluj lub zapiekaj w piekarniku 10-15 minut.

Dopraw solą, pieprzem. Składniki na sos (sok z limonki, sos sojowy, oliwa) wymieszaj w miseczce, doprawić solą i pieprzem.

Obierz i pokrój w kostkę awokado, ogórka i kalarepę. Czerwoną cebulę posiekaj drobno.

Składniki ułóż w miseczce, polej sosem, posyp sezamem i szczypiorkiem, polać całość sosem.

► Śniadanie 26

Jajka przepiórcze z burakiem

1 porcja



- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jaja przepiórcze - 7 sztuk (85g)
- Majonez - 1 łyżka (23g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ugotuj buraka i pokrój na małe kosteczki, dodaj ugotowane jajka i domowy majonez. Dopraw solą, pieprzem i świeżymi lub suszonymi ziołami.

► Śniadanie 27

Jogurt grecki z jagodami i makiem

1 porcja

- Czarne jagody, mrożone - 1/4 opakowania (80g)
- Mak niebieski - 1 łyżka (12g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Stevia, w proszku - 1/3 łyżeczki (2g)
- Wegański jogurt kokosowy - 20 łyżek (300g)



Sposób przygotowania:

Jogurt przełóż do miseczki, wmieszaj z makiem i stewią. Udekoruj owocami i posyp orzechami.

W tym przepisie została użyta stevia w proszku, ale o wiele bardziej polecamy stewię w kroplach z Magicznego Ogrodu - możesz dosładzać nią posiłki, które tego wymagają.

► Śniadanie 28

Jajecznica z kurkami

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Szcypiorek - 4 i 3/4 łyżki (24g)
- Kurka, surowa - 12 sztuk (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Masło - 1 plaster (10g)



**Sposób przygotowania:**

Jajka wbij do miski, dodaj mleko, sól i pieprz. Dokładnie połącz. Kurki należy oczyścić i umyć, większe przekroić na połowę. Na patelni rozgrzej łyżkę masła, podsmaż kurki przez 5 minut. Wlej masę jajeczną i smaż do odpowiedniej konsystencji. Przed podaniem posyp szczypiorkiem. Możesz podać na grzance z keto chleba lub zjeść z chrupkim keto pieczywkiem. (Przepisy znajdziesz powyżej w propozycjach śniadaniowych).

► Śniadanie 29**Musli niskowęglowodanowe - keto**

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1 i 2/3 łyżki (10g)
- Migdały, płatki - 1 łyżka (15g)
- Orzechy macadamia - 1/2 garści (20g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (50g)
- Wegański jogurt kokosowy - 13 i 1/3 łyżki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Truskawki lub inne owoce jagodowe umyć, pokroić na mniejsze kawałki. Dodać pozostałe składniki oraz jogurt grecki. Wszystko wymieszać ze sobą.

**Obiad****► Obiad 1****Rosół długogotowany**

1 porcja

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/3 sztuki (30g)
- Kurze łapki, gotowane - 8 sztuk (120g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, korzeń - 2 sztuki (160g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wołowina, żeberka z kością, surowe - 1 porcji (150g)
- Woda - 4 i 1/4 szklanki (1000ml)
- Grzyby, suszone - 1/2 garści (5g)

**Sposób przygotowania:**

Ten rosół będzie bazą do innych zup, możesz też popijać go solo, około posiłkowo. Aby miał swoją niezastąpioną moc, musisz zakupić kości szpikowe oraz kurze łapki. Warto dodać do niego również żołądki i pierś z ekologicznego kurczaka, aby wykorzystać później składniki na pasztet.

Do dużego garnka włóż mięso oraz warzywa (połowę mniej niż do standardowego rosolu), dołóż zioła i przyprawy mocy - imbir, kurkumę, 2-3 goździki, ziele angielskie, liść laurowy, możesz również dodać zioła na trawienie, na nerki - dowolnie, ale jeśli robisz rosół pierwszy raz, zrób wersję podstawową. Gotuj na bardzo wolnym ogniu ok. 8-12 godzin. Po tym czasie przecedź i zawekuj w słoiki, aby korzystać z niego przez kolejne dni. (Do wyparzonych słoików wlej rosół, zakręć i szybko obróć pokrywką do dołu. Zostaw tak, aż ostygnie.)

Pudding lniany z malinami

1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Siemię lniane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Syrop klonowy - 1 łyżeczka (5g)

**Sposób przygotowania:**

Siemię zmielić (w młynku do kawy lub blenderze), wymieszać dokładnie z cynamonem, kakao i kefirem. Podzielić na porcje i schłodzić w małych salaterkach (najlepiej przez noc). Dodać syrop klonowy i owoce.

► Obiad 2**Gołąbki**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Mięso mielone z indyka - 1 i 1/3 szklanki (250g)
- Pomidory krojone, puszkowane - 1/3 szklanki (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Tofu, twarde - 5 plastrów (125g)



**Sposób przygotowania:**

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Rozwałkuj liście kapusty i usuń twarde głąb.

W dużym garnku zagotuj wodę i blanszuj liście kapusty przez 2-3 minuty, aż staną się miękkie. Następnie ostudź je i odsącz.

W misce wymieszaj mielone mięso, posiekaną cebulę (połowę), czosnek, jajko, tarte tofu, sól i pieprz. Z tego mieszanego uformuj niewielkie kuleczki.

Umieść po jednej kuleczce mięsa w każdym liściu kapusty, a następnie zroluj je, tworząc gołąbki.

Ułóż gołąbki w żaroodpornym naczyniu.

W rondelku na oliwie zeszklij cebulę i czosnek. Następnie dodaj pomidory krojone w kostkę, sól, pieprz i ewentualnie słodzik. Gotuj na małym ogniu przez kilka minut.

Polej gołąbki przygotowanym sosem pomidorowym.

Piecz gołąbki w rozgrzanym piekarniku przez około 30-40 minut, aż mięso będzie gotowe i kapusta lekko się zrumieni.

Podawaj ciepłe i ciesz się smakiem keto gołąbków!

► Obiad 3**Keto burgery****1 porcja**

- Ser cheddar, pełnotłusty - 1 plaster (20g)
- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1 sztuka (140g)
- Cebula czerwona - 1 sztuka (100g)
- Mięso wołowe, mielone - 1 i 1/4 szklanki (250g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Przyprawa do kurczaka - 1/6 łyżeczki (1g)
- Siemię lniane - 1 i 1/4 łyżki (12g)
- Smalec - 1/3 łyżki (5g)
- Buraki, liście gotowane (botwina) - 1/8 pęczka (5g)
- Czosnek niedźwiedzi - 1/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso wymieszaj, z poszatkowaną połową cebuli, zmielonym siemieniem lnianym, jajkiem i przyprawami.

Na patelni rozpuść tłuszcz gęsi, drobno pokrojony malngold (jeśli nie dostaniesz zakup użyj liście botwinki). Pieczarki podduś przez 5 min, doprawiając solą.

Odłóż na talerz, na tej samej patelni zeszklij cebulę.

Pokrój awokado i złóż burgera.

► Obiad 4**Gulasz drobiowo - wołowy z pieczarkami****1 porcja**



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (80g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 6 sztuk (120g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, polędwica - 1/5 sztuki (100g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wołowinę i kurczaka pokrój w średniej wielkości kostkę. Na małej patelni rozgrzej łyżkę oleju, wrzuć pokrojoną wołowinę, wcześniej nacierając ją solą i pieprzem. Po obsmażeniu wlej 1/2 szklanki bulionu, przykryj patelnię. Gotuj około 30 minut. W międzyczasie w głębokiej patelni lub rondlu rozgrzej pozostałą porcję masła. Wraz z cebulą podsmaż kurczaka doprawionego solą, pieprzem i ostrą papryką. Gdy mięso będzie już rumiane, dorzuć plastry pieczarek, bardzo cienkie plasterki marchwi i paski pokrojonej papryki. Całość smaź kilka chwil, następnie wlej połowę pozostałego bulionu, dodaj ziele i listki laurowe, dokładnie wymieszaj i duś około 20 minut. Gdy wołowina będzie już miękka, przełóż ją do reszty składników, dodaj koncentrat, zmiażdżony czosnek i całość duś jeszcze 15-20 minut dolewając bulion, gotuj, aż całość zgęstnieje i odparuje.

► Obiad 5

Gotowana kapusta

1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieczarki, smażone - 5 sztuk (100g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (14g)
- Boczek, gotowany - 5 plasterów (50g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną dobrze wypłukaj w wodzie. Następnie posiekaj składniki i podduś wszystkie na maśle klarowanym. (Wrzucając najpierw boczek, aby się ładnie zeszklił.) Duś ok. 45 min.

► **Obiad 6****Dorsz z żółtym curry**

1 porcja

- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Papryka zielona - 1/3 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (22g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Przyprawę curry wymieszać ze szczyptą soli morskiej. Filet z dorsza umyć, osuszyć, pokroić w kawałki, obtoczyć w przyprawie curry. Kawałki ryby usmażyć na złoty kolor na rozgrzanej oliwie z oliwek. Na tej samej patelni podsmażyć pokrojone w paski paprykę i cukinię, posiekaną dymkę i czosnek oraz pokrojony w plasterki seler naciowy. Dusić na małym ogniu aż warzywa staną się miękkie. Następnie połączyć je z usmażonym dorszem, doprawić pieprzem i imbirem. Danie podawać posypane natką pietruszki z ugotowanym ryżem.

► **Obiad 7****Szarpana wieprzowina**

1 porcja

- Ogórek - 1 sztuka (170g)
- Przyprawa gyros - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło klarowane - 1 łyżka (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Szynka wieprzowa - 10 plastrów (200g)
- Śmietana kokosowa - 2 i 2/3 łyżki (40g)



**Sposób przygotowania:**

Szynkę nacieramy przyprawami. Łączmy przyprawę do gyrosu z solą, pieprzem i ziołami.

Tak przygotowaną szynkę możesz od razu wrzucić do garnka, zalać rosołem i dusić pod przykryciem do miękkości.

Pod koniec duszenia otwórz garnek, żeby reszta wody / rosołu wyparowała.

Kiedy sos już wyparuje możesz podkręcić moc palnika, dodać łyżkę masła klarowanego, poszarpać szynkę i podsmażyć ją

jeszcze na chrupiąco w tym samym garnku.

Podajemy z mizerią z ogórków.

Zetrzyj ogórki na tarce na małe talarki, dodaj 3 łyżki jogurtu kokosowego, 1 ząbek czosnku przyciśnięty przez praszkę, sól, pieprz i sok z cytryny. Wymieszaj.

► Obiad 8**Marchewkowe spaghetti**

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pomidory krojone, puszka - 1/3 szklanki (100g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (15g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1 porcji (150g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmaż cebulkę i czosnek na maśle. Po chwili dodaj mięso mielone, przyprawy i podduś. Po 15 minutach dodaj pomidory i duś, aż przygotujesz marchewkowy makaron. Marchewkę pokrój w cienkie paski za pomocą specjalnego urządzenia lub obieraczki, zalej wrzątkiem i zostaw na chwilę.

Pianka pistacjowa

1 porcja

- Białko jaja kurzego - 2 sztuki (70g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1 łyżka (8g)
- Stewia, w proszku - 1/5 łyżeczki (1g)
- Laska wanilii - 1/3 sztuki (1g)
- Śmietana kokosowa - 2 łyżki (30g)
- Masło pistacjowe - 5 łyżeczek (5g)

**Sposób przygotowania:**

Ubij białka ze szczyptą soli na sztywno. Dodaj resztę składników, nadal miksuj. Na koniec dodaj wcześniej rozpuszczoną żelatynę i wymieszaj składniki.

Rozlej do przezroczystych pucharków.

Odstaw na kilka godzin do lodówki.

► **Obiad 9**

Tajskie szaszłyki

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (175g)
- Masło migdałowe - 2/3 łyżki (13g)
- Mleczko kokosowe - 10 łyżek (100ml)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sos sojowy - 2/3 łyżeczki (3g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Pasta curry, czerwona - 1 i 1/2 łyżki (21g)
- Ocet ryżowy - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Wymieszaj na marynatę: 2 łyżeczki curry, 2 łyżeczki czerwonej pasty curry i szczyptę soli. Kurczaka pokrój na mniejsze kawałki. wymieszaj z 1/4 szklanki mleka kokosowego i składnikami marynaty. Odstaw do lodówki na ok 30 min.

Do garnuszka wlej resztę mleka kokosowego, 4 łyżeczki czerwonej pasty curry, masło orzechowe, sos sojowy, szczyptę soli, ocet ryżowy i 75 ml wody. Wymieszaj i zagotuj.

Kurczaka nabij na patyki do szaszłyków. Grilluj kilka minut z każdej strony. Zjedź z sosem orzechowym,

► **Obiad 10**

Zapiekanka z kapusty i mięsa mielonego

1 porcja

- Ser cheddar, pełnotłusty - 1 plaster (20g)
- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (200g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1 porcji (150g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Poszatkuj drobno kapustę, posól, ugnieć rękoma i zalej gorącym bulionem lub wodą. Daj jej zmięknąć. Następnie na patelnie wrzuć cebulę. Jak się zarumieni dodaj mięso mielone, podsmaż. Jak będzie już podsmażone dodaj posiekany drobno czosnek, zioła prowansalskie raz odrobinę curry.

Możesz dodać również odrobinę kminku, zmielonego pieprzu, więcej soli.. dopraw jak lubisz. Nie żałuj ziół! Na koniec odsącz kapustę, zmieszaj z mięsem i przełóż do naczynia żaroodpornego. Zalej roztrzepanymi jajkami i piecz w piekarniku przez 40-50 min. Pod koniec zapiekania posyp ulubionym serem, np. cheddarem.

► **Obiad 11**

Krewetki z cukiniowym spaghetti

1 porcja



- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (200g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól himalajska - 2 szczypty (2g)
- Krewetki, surowe - 1 i 3/4 szklanki (160g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Oczyszczone krewetki rozmroź, osusz, włóż do miski, dodaj dwie łyżki oliwy, rozdrobniony czosnek, chili, wymieszaj.

Z nieobranej cukinii zrób spaghetti, krojąc ją na cienkie, długie paski za pomocą obieraczki.

Włóż krewetki na rozgrzaną patelnię, smaż z każdej strony po 2 minuty. Dodaj cukinię i znów smaż 2 minuty. Przemieszaj kilka razy.

Dopraw bazylią, oliwą, sokiem z cytryny, na wierzch rzuć pomidorki.

► Obiad 12

Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka

1 porcja

- Czosnek - 2 i 1/3 ząbka (12g)
- Pietruszka, liście - 3 łyżeczki (18g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 2/3 sztuki (170g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Rozgrzać piekarnik do 200 stopni. Oczyszczyć i wysuszyć udka i doprawić solą i pieprzem. Odłożyć na bok. W małym rondelku rozgrzać oliwę z oliwek. Dodać czosnek, paprykę, pietruszkę i oregano. Podgrzewać przez około 1 minutę na średnim ogniu, nie przypalić ziół i czosnku. Wlać mieszaninę oleju i ziół na udka i upewnić się, że są dokładnie nią pokryte. Umieścić udka w naczyniu żaroodpornym i piec przez około 45 minut lub do momentu, kiedy udka będą ugotowane. Pod koniec pieczenia włączyć termoobieg, żeby udka się bardziej przypiekły.

► Obiad 13

Dorsz w orzechach

1 porcja



- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Kapusta pekińska - 3 liście (150g)
- Pomidory suszone na słońcu - 3 plastry (21g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Rybę skrop sokiem z cytryny, oprósz solą, pieprzem, oregano i bazylią. Włóż do naczynia do zapiekania. Na wierzch ryby wyłóż panierkę z rozdrobnionych orzechów. Piecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez około 20 minut. Po wyjęciu z piekarnika odsączyć na ręczniku papierowym z nadmiaru wody. Kapustę posiekać, dodać pokrojone pomidory, oliwę oraz cebulę. Przyprawić pieprzem i wymieszać.

► Obiad 14

Duszona wołowina

1 porcja

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Papryka zielona - 1/3 sztuki (50g)
- Wołowina, polędwica - 2/3 sztuki (250g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Cebulkę i czosnek podduś na maśle, dorzuć pokrojoną drobno wołowinę. Podlej bulionem mięsny i duś aż mięso będzie miękkie. Na koniec dorzuć pokrojony kawałek papryki zielonej. Możesz posypać na koniec natką pietruszki.

Migdalanki

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 5 łyżek (30g)
- Białko jaja kurzego - 3 sztuki (105g)
- Ksylitol - 1 łyżeczka (7g)
- Migdały, płatki - 3 łyżki (45g)
- Olej kokosowy - 3 łyżki (30ml)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Białka ubijamy na sztywną pianę z dodatkiem szczypty soli, dodajemy słodzik. (ksylitol lub stewię)
Kiedy białka są już ubite wsypujemy migdały, kokos i olej. Mieszmamy dokładnie, delikatnie szpatułką aż składniki się połączą.
Pieczemy ok. 10min do zrumienienia w temp. 160vstopni z termoobiegiem.

► Obiad 15

Rosół długogotowany

1 porcja

- Kurze łapki, gotowane - 8 sztuk (120g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, korzeń - 2 sztuki (160g)
- Wołowina, żeberka z kością, surowe - 1 porcji (150g)
- Woda - 4 i 1/4 szklanki (1000ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować rosół wedle uznania: na łapkach kurzych, na kościach wołowych. Warto dodać szpik. - uzyskamy niezwykłą esencję kolagenową. Dodajemy ulubione warzywa, zioła. Warto dorzucić korzeń kurkumy, imbiru, sól kłodawską oraz pieprz kolorowy, a także kawałek świeżej kolendry.

Monte

1 porcja

- Ekstrakt wanilii - 1 łyżeczka (4ml)
- Kakao 16%, proszek - 2 łyżki (20g)
- Masło migdałowe - 1 łyżka (20g)
- Migdały - 3 łyżki (45g)
- Olej kokosowy - 1 łyżka (10ml)
- Napój w proszku, izolat białka serwatkowego - 3 łyżki (35g)
- Nasiona chia, suszone - 2 łyżki (20g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)
- Śmietana kokosowa - 13 i 1/3 łyżki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Ubij śmietankę i rozdziel na dwie części:

Pierwsza, ciemna warstwa to ubita śmietanka z dodatkiem chia, masła orzechowego, połowy białka, ekstraktu nugatowego (jak nie masz możesz użyć waniliowego).

Aby powstała jasna część do śmietanki dodaj drobniutko posiekane migdały, erytrol, połowę białka, i ekstrakt waniliowy.

Ułóż warstwy w słoiczkach, a następnie polej masą kakaową - rozpuść kakao w odrobinie oleju kokosowego.

► **Obiad 16**

Dorsz z warzywami na parze w sosie koperkowym

1 porcja

- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Dorsz, świeży - 2 sztuki (200g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Papryka żółta - 2/3 sztuki (140g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (10g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (16g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)

**Sposób przygotowania:**

Rybę umyj i osusz. Natrzyj solą i pieprzem, skrop sokiem z cytryny i posyp majerankiem. Odstaw na 30 minut. Warzywa umyj i pokrój. W pojemniku do gotowania na parze ułóż warzywa, a na nich połóż rybę. Posyp świeżym tymiankiem i bazylią. Gotuj 10-15 minut (parowar można zastąpić głęboką patelnią i dusić z niewielką ilością wody). W tym czasie przygotuj sos: w rondelku rozpuść masło klarowane, dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę, sól, pieprz cayenne oraz drobno posiekany koper. Ugotowane warzywa wraz z rybą przełóż na talerz i polej sosem koperkowym.

► **Obiad 17**

Chilli con carne z indykiem i ryżem kalafiorowym

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Papryka chili - 1/4 sztuki (5g)
- Pomidory krojone, puszkowane - 1/2 szklanki (120g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/2 szklanki (85g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/2 porcji (150g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Cebulę posiekaj i wymieszaj z czosnkiem i chilli. Dodaj na rozgrzaną oliwę i smaż 3 minuty. Dodaj mięso i duś parę minut. Wlej pomidory, dodaj przyprawy i całość duś 5-7 minut. Dopraw do smaku. Dodaj fasolę. Chili zjedź z ryżem z kalafiora. Kalafiora podziel na małe różyczki, wrzuć do malaksera i zmiksuj na drobne ziarenka. Taka masę wyłóż na wcześniej rozgrzane masło, dodaj czosnek i pietruszkę, mieszaj ok 5 min. Dopraw do smaku. Możesz dodać odrobinę tahiny, to doda potrawie egzotycznego smaku.

► Obiad 18**Zapiekanki z cukinii – mini pizze**

1 porcja

- Ser, parmezan - 1 plaster (10g)
- Salami mini - 8 plastrów (24g)
- Bazylia, świeża - 6 i 2/3 garści (20g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (125g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Przepier pomidorowy - 1/2 łyżki (8g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Cukinię pokroić na grube plastry. Przepier pomidorowy wymieszać z posiekany czosnkiem, bazylią i oregano. Dusić do odparowania wody i zgęstnienia sosu. Pieczarki pokroić i poddusić na patelni. Plastry cukinii posmarować sosem, położyć pieczarki, salami i posypać startym serem. Piec w 180 stopniach do roztopienia sera.

► Obiad 19**Ryba po włosku**

1 porcja

- Fasola mung, kiełki - 1 łyżka (10g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 i 1/4 plastra (25g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 i 1/2 łyżki (9ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)



**Sposób przygotowania:**

Brokuła ugotować al dente w lekko osolonej wodzie. Żaroodporne naczynie polać oliwą. Włożyć umyte, osuszone filety z ryby. Rybę doprawić sokiem z cytryny, solą, pieprzem, tymiankiem i natką pietruszki. Nagrzać piekarnik do temp. 170. Pomidory pokroić w ćwiartki. Mozzarellą rozdrobnić. Do naczynia żaroodpornego z rybą włożyć brokuła, pomidory i posypać kawałkami mozzarelli. Warzywa doprawić czosnkiem przeciśniętym przez praskę, solą, pieprzem, bazylią i oregano. Można posypać kiełkami. Wstawić wszystko do piekarnika i zapiekać około 30 min.

► Obiad 20**Wątróbka pieczona z jabłkiem i ziemniakami**

1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Śliwki bez pestek, suszone - 1/4 garści (15g)

**Sposób przygotowania:**

Oczyszczoną i opłukaną wątróbkę podsmaż kilka minut z obu stron na patelni, obracając często, aby się nie przypaliła. Jabłko pokrój w plastry, a cebulę w piórka, następnie posiekaj śliwki i listki bazylii. Dorzuć wszystko do wątróbki, zakryj pokrywką i duś ok. 10-15 min. Pamiętaj, że jabłko i śliwki to produkty niezbyt mile widziane w diecie przeciwgrzybiczej, więc nie przesadz z ich ilością. Użyj maksymalnie pół jabłka i 1-2 śliwek, aby smak wątróbki był przełamany.

► Obiad 21**Wołowina ze szpinakiem i suszonymi pomidorami**

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej kokosowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory suszone na słońcu - 2 i 3/4 plastra (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/3 porcji (150g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Na dużej patelni z rozgrzanym olejem kokosowym zeszklić posiekaną w kostkę cebulę. Następnie dodać mięso, smażyć przez 10 minut i dodać liście szpinaku. Całość odpowiednio przyprawić pieprzem, solą i obowiązkowo gałką muszkatołową. Dodać pokrojone w paski suszone pomidory i sprasowane 2 ząbki czosnku. Całość dokładnie wymieszać i trzymać jeszcze na ogniu przez kilka minut, po czym przełożyć do żaroodpornego naczynia, mieszając z pokruszonym serem pleśniowym i piec w piekarniku (280 stopni) przez 15 minut. Całość podać z ryżem.

► Obiad 22**Leczo z bakłażanem**

1 porcja

- Bakłażan - 1/3 sztuki (83g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kiełbasa jałowcowa z kurczaka - 1/5 sztuki (33g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (33g)
- Papryka żółta - 1/6 sztuki (33g)
- Przecier pomidorowy - 2 i 3/4 łyżki (42g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w mundurkach. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić w rondelku z odrobiną wody, ciągle mieszając, aby się nie przypaliła. Papryki i bakłażana pokroić w kostkę i dodać do cebuli. Dodać przecier pomidorowy. Kiełbasę pokroić w plasterki i wrzucić do rondelka. Wszystko dusić do miękkości (około 15 minut). Dodać dużą ilość papryki w proszku, sól, pieprz, odrobinę chilli, bazylię, oregano i trochę rozmarynu i cynamonu oraz przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku.

Sezaminki

1 porcja

- Białko jaja kurczego - 3 sztuki (105g)
- Ksylitol - 1 łyżeczka (7g)
- Masło sezamowe, tahini - 2 łyżki (40g)
- Masło - 2 plastry (20g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Nasiona sezamu, prażone - 16 łyżek (160g)

**Sposób przygotowania:**

Białka ubijamy na sztywną pianę z dodatkiem szczypty soli, dodajemy słodzik.
Mieszamy ze sobą rozpuszczone masło, sok z cytryny i tahinę do uzyskania kremowej konsystencji.
Kiedy białka są już ubite wsypujemy sezam i tłuszczową masę, dokładnie ale delikatnie mieszamy szpatułką aż składniki się połączą.
Pieczemy ok. 10min do zrumienienia w temp. 160stopni z termoobiegiem.

► Obiad 23

Papryka faserowana po meksykańsku

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/2 łyżeczki (8g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (20g)
- Kolendra liście, świeże - 3 garście (3g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (75g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Rozgrzej patelnię i wlej trzy łyżki oliwy.
Cebulę i czosnek obierz i posiekaj.
Cebulkę wymieszaną z czosnkiem podsmaż przez około 10 minut.
Mięso mielone dodaj na patelnię z cebulką i czosnkiem.
Dodać przyprawy: szczyptę soli, pieprzu, papryki wędzonej i chili.
Całość wymieszaj i smaź około 10 minut.
Po tym czasie dodaj pokrojone pomidory, koncentrat pomidorowy i podsmaży chwilę.
Papryki umyć, odkroić górę papryki z ogonkiem. Ze środka papryki usunąć gniazdo nasienne oraz białe włókna.
Gotowym farszem wypełnij wszystkie papryki i umieść w naczyniu żaroodpornym.
Piec w 180 stopniach z termo obiegiem przez około 40 minut.
Podaj z posiekaną kolendrą.

► Obiad 24

Wątróbka z szalwią

1 porcja



- Wątroba wieprzowa - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Szałwia, mielona - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Masło klarowane - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Na maśle klarowanym podpiec wątróbkę, posolić po upieczeniu. Przed podaniem posypać szalwią.

► Obiad 25

Tofu tikka masala

1 porcja

- Ser sojowy, tofu - 6 i 1/4 plastra (125g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (3g)
- Pomidory krojone, puszka - 1/3 szklanki (75g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kolendra, nasiona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Garam masala - 1/5 łyżeczki (1g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (15g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Wegański jogurt kokosowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

Odsącz tofu z nadmiaru wody i pokrój w większą kostkę. Składniki marynaty (jogurt kokosowy, kumin, garam masala, sok z cytryny, papryka, mielone ziarna kolendry, czosnek, starty imbir, sól) wymieszaj. Dodaj tofu i ponownie wymieszaj. Odstaw do lodówki na około 30-40 minut. Po upływie tego czasu podsmaż tofu na maśle aż do zarumienienia. Cebulę drobno posiekaj i zeszklij na drugiej patelni. Dodaj wszystkie przyprawy i smaż razem około 2-3 minuty. Dorzuć pomidory i odczekaj aż sos trochę zgęstnieje. Do pomidorów dorzuć tofu i duś razem przez kilka minut.

► Obiad 26

Stek

1 porcja

- Rozmaryn - 1/5 łyżeczki (1g)
- Sałata lodowa - 1/4 sztuki (100g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, rostbef - 2/3 porcji (200g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:**

Stek usmaż na patelni grillowej lub zwykłej na maśle klarowanym, po 4 minuty z każdej strony. Na koniec dopraw solą i pieprzem. Połóż na nim jeszcze trochę masła i posyp rozmarynem, odstaw do odpoczęcia na kilka minut.

► Obiad 27**Łosoś zapiekany w sosie z grzybów leśnych**

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Łosoś, świeży - 3/4 sztuki (150g)
- Koperek, suszony - 3 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Masło - 1/2 plastra (5g)
- Podgrzybek, surowy - 10 garści (200g)
- Śmietana kokosowa - 6 i 2/3 łyżki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Łososia umyć, natrzeć solą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Grzyby umyć, pokroić w plasterki. Podsmażyć je na patelni z dodatkiem masła, przyprawić. Dodać śmietanę połączoną z jogurtem i dusić kilka minut, dodać posiekany koperek.

Łososia przełożyć do naczynia żaroodpornego, zalać sosem grzybowym i zapiekać przez około 25 minut w temperaturze 180 stopni.

► Obiad 28**Klopsiki z dorsza w pomidorach**

1 porcja

- Dorsz, świeży - 2 sztuki (200g)
- Pomidory krojone, puszka - 1/8 szklanki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Skórka cytrynowa - 1/6 łyżki (3g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Mąka kokosowa - 2 łyżki (25g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (15g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę drobno posiekaj. Dodaj skórkę z cytryny, sól, pieprz oraz mąkę i posiekany koperek. Uformować z masy klopsiki. Na głębszej patelni rozgrzać masło, wlać pomidory z puszki i doprawić sos do smaku. Do sosu dodawać pulpety i gotować całość, aż będą gotowe.

► **Obiad 29**

Pieczone schab - przepis na 6 porcji

1 porcja

- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 6 porcji (1500g)
- Sok z cytryny - 6 łyżek (36ml)
- Oliwa z oliwek - 6 łyżek (60ml)

**Sposób przygotowania:**

Nagrzać piekarnik do 180 stopni. Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, chilli, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab i wlać wodę do połowy wysokości mięsa. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć mięso z piekarnika i jeszcze przez 30 minut nie odwijać go z folii. Dzięki temu schab jest wilgotny, aromatyczny i długo pozostaje świeży.

Bułeczki kokosowe

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Aromat waniliowy, do ciast - 3/4 łyżeczki (3ml)
- Olej kokosowy - 8 łyżek (80ml)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Mąka kokosowa - 5 łyżek (60g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Wymieszaj wszystkie składniki bardzo dokładnie, na koniec udekoruj malinami lub/i borówkami. Bułeczki piecz w piekarniku nagrzanym na 160 stopni przez 15-20 minut.

**Kolacja**► **Kolacja 1**

Sałatka z porami i krewetkami

1 porcja

- Majonez - 1 łyżka (25g)
- Mięta pieprzowa, świeża - (0g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Krewetki, surowe - 1 i 2/3 szklanki (150g)
- Anchois w puszcze, z olejem - 1/3 puszki (15g)



**Sposób przygotowania:**

Por (tylko części białe i jasnozielone) pokrój w kawałki około 2 cm i obgotuj w osolonej wodzie, odcedź. Dodaj obgotowane przez chwilę i ostudzone krewetki. Domowy majonez wymieszaj z jogurtem i curry. Polej sałatkę, dodaj anchois. Wymieszaj starannie i delikatnie, żeby składniki pozostały w całości, posyp miętą i dopraw do smaku.

► Kolacja 2

Zupa krem z marchwi

1 porcja

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Przyprawa curry - 2 łyżeczki (8g)
- Pieprz czarny - 4 szczypty (4g)
- Sól himalajska - 4 szczypty (4g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (80g)
- Bulion rosółowy - 2 szklanki (500ml)
- Śmietana kokosowa - 2 i 2/3 łyżki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować bulion na porcji rosółowej.

Do wywaru dodać marchew, ziemniaka oraz przyprawy. Pogotować 15 min. Na koniec zmiksować składniki ze śmietaną.

► Kolacja 3

Sałatka z cukinii i fasolki szparagowej

1 porcja

- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Migdały, płatki - 1/2 łyżki (8g)
- Oliwki zielone, drylowane - 1/2 łyżki (10g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Fasolka szparagowa żółta, surowa - 2/3 garści (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Przekrój fasolkę szparagową, cebulę pokrój w piórka, cukinię w talarki. Odsącz oliwki. Warzywa włóż do żaroodpornego naczynia, dodaj oliwę i wszystko wymieszaj. Posyp szczyptą soli. Całość piecz przez 15-20 min w temp. 200 st. C. Gdy warzywa wystygną posyp je migdałami.



► Kolacja 4

Zupa kalafiorowa

1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól himalajska - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło - 1 plaster (10g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekaj i podduś na maśle, dorzuć podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewaj około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalej bulionem kolagenowym* i gotuj 15 minut. Dodaj przyprawy. Zostaw na ogniu jeszcze 5 minut. Podaj z posiekanym koperkiem.

*Bulion kolagenowy, tak zwaną zupę mocy ugotuj według swojego ulubionego przepisu na rosół. Dorzuć tylko dużo kości - najlepiej szpikowych oraz kurzych łapek.

► Kolacja 5

Placki z cukinii

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (125g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (2g)
- Siemię lniane - 1 i 1/3 łyżki (13g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach, odcisnij nadmiar soku. Do miski wrzucić jajko, czosnek, pokrojoną w kostkę cebulę, cukinię, przyprawy, zioła i stopniowo dodawać zmielone siemię lniane do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Wymieszaj dokładnie. Nakładaj na patelnię porcje ciasta i smaż z obu stron na złoty kolor.

► Kolacja 6

Kalarepa zapiekana z fankulem

1 porcja



- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek, granulowany - 1 łyżeczka (3g)
- Kalarepa - 1 sztuka (180g)
- Koper włoski, fenkuł - 1 sztuka (350g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól himalajska - 3 szczypty (3g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)



Sposób przygotowania:

Kalarepę porządnie umyj, nie obieraj ze skórki. Odetnij twarde spód.

Kalarepę natnij od góry na 8 części a następnie natnij tak, by powstało lekkie zagłębienie.

Kalarepę włóż do naczynia żaroodpornego i skrop oliwą, dopraw, a na wierzch połóż pokrojoną w plastry cebulę. Znow dopraw i polej oliwą.

Fenkuł umyj, pokrój wzdłuż na 4 części. Podobnie jak kalarepy - dopraw.

Całość wstaw do piekarnika nagrzanego do temper. 180 stopni. Po 15 minutach przykryj i zwiększ moc do 200 stopni i piecz jeszcze około 60 minut. Po wyłączeniu piekarnika naczynie zostawić jeszcze na 15 min w środku.

► Kolacja 7

Zupa rybna z papryką

1 porcja

- Szalotka - 1 sztuka (20g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidory krojone, puszka - 1/3 szklanki (100g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Kolendra liście, świeże - 1 garść (1g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Rybę umyj, osusz i przełóż do miski. Dołóż posiekaną kolendrę (możesz zostawić troszkę do dekoracji). Dodaj posiekaną papryczkę chili (opcjonalnie), sól, pieprz i wymieszaj.

Odstaw rybę w chłodne miejsce na godzinę.

Na rozgrzaną oliwę wrzuć posiekaną szalotkę, por i czosnek. Następnie dodaj pomidory i przyprawy: sól, pieprz oraz kumin.

Dodaj wodę (ok. dwie małe szklanki), pokrojoną paprykę i rybę. Gotuj całość 7-10 minut.

► Kolacja 8

Sałatka z jaj i kalarepy

1 porcja



- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Kalarepa - 1 sztuka (165g)
- Kiełki pszenicy - 2 łyżki (20g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Kalarepę i ugotowane jaja obrać i pokroić. Wymieszać wszystkie składniki i skropić oliwą.

► Kolacja 9**Zupa cebulowa**

1 porcja

- Ser parmezan - 5 plastrów (45g)
- Cebula - 2 sztuki (220g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło klarowane - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulkę podduś na maśle klarowanym. Dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki i posiekany drobno czosnek. Po kilku minutach dolej bulion i dopraw. Gotuj 15 minut. Wlej do talerza bardzo gorącą zupę i dodaj starty parmezan. Możesz również dodać kleksa ulubionej śmietany.

► Kolacja 10**Zupa krem z buraków**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Burak - 2 i 1/3 sztuki (250g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Buraki umyj i upiecz w piekarniku. Jak przestygną obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Na dużej patelni rozgrzej oliwę i na wolnym ogniu zeszklij cebulę oraz czosnek. Dodaj buraczki, tymianek oraz sól i pieprz do smaku. Podsmaży przez 4 minuty, następnie wlej sok z pomarańczy, dodaj skórkę pomarańczową oraz bulion. Gotuj pod przykryciem przez 10 minut. Zmiksuj na purée. Zjedź z ugotowanym i pokrojonym na ćwiartki jajkiem.

► Kolacja 11**Zupa warzywna z kurczakiem**

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Cebula - 3/4 sztuki (75g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Kalafior - 1 i 1/4 porcji (250g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Filet z kurczaka umyj i włóż do garnka. Marchew, pietruszkę i seler obierz oraz zetrzyj na tarce z grubymi oczkami. Kalafior umyj i podziel na małe różyczki. Paprykę pokrój w małą kostkę, cebulę również posiekaj w małą kosteczkę. Wszystkie warzywa włóż do garnka. Zalej warzywa i kurczaka zimną wodą lub wywarem kolagenowym (około 750 ml) tak, aby przykryć wszystkie produkty w garnku. Dodaj również przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Gotuj 30 minut, następnie dodaj zieloną pietruszkę (zostaw trochę do przybrania) oraz lubczyk. Gotuj kolejne 5 minut. Dopraw do smaku.

► Kolacja 12**Brokuł ze słonecznikiem**

1 porcja

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Olej lniany - 2 łyżki (20ml)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotuj brokuł, najlepiej na parze. Na patelni upraż pestki słonecznika. Na talerzu ułóż brokuł, polej olejem lnianym, wymieszanym z przyprawami (sól, pieprz, oregano i bazylia - wybierz ulubione, mogą być świeże). Na koniec posyp pestkami.

► Kolacja 13**Bigos z pora i pieczarek**

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Sos pesto, zielony - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczarki i por umyj, posiekaj w cienkie paski, podduś na patelni przez 15 minut, podlewając odrobinę wodą, żeby nie przypaliły się. Po tym czasie dodaj pesto, koncentrat, przyprawy. Duś jeszcze kilka minut, by zredukować lekko powstały sos. W razie potrzeby przypraw do smaku.

► Kolacja 14**Zupa pomidorowa z dynią**

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Dynia piżmowa - 1/7 sztuki (100g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Przecier pomidorowy - 2 łyżki (30g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (15g)
- Wegański jogurt kokosowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Cebulę i czosnek posiekaj, zeszklij na patelni z łyżką masła klarowanego lub oliwy. Dynię, marchew i seler zetrzyj na tarce o grubych oczkach i dodaj do cebuli i czosnku, podsmaż kilka minut. Następnie przełóż do garnka, dolaj ok. 1 szklankę wody i gotuj ok. 10 minut. Następnie zmiksuj na gładko, dopraw (sól, pieprz, kurkuma, imbir – po 1 szczypcie), dodaj przecier pomidorowy, zagotuj. Przełóż do miseczki (jeśli jest zbyt gęsta, dodaj wody), podawaj z łyżką jogurtu naturalnego, posypaną pestkami dyni i natką pietruszki.

► Kolacja 15**Pieczona brukselka**

1 porcja

- Brukselka - 10 sztuk (170g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Boczek wędzony - 6 plastrów (60g)

**Sposób przygotowania:**

Umytą i obraną brukselkę wyłóż do naczynia żaroodpornego, polej odrobiną oliwy, dodaj drobno pokrojony boczek. Zapiekaj w piekarniku, aż boczek będzie złocisty, a brukselka miękka.

► Kolacja 16**Zupa kalafiorowa**

1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól himalajska - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Cebulę i por posiekaj i podduś na maśle, dorzuć podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewaj około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalej bulionem kolagenowym* i gotuj 15 minut. Dodaj przyprawy. Zostaw na ogniu jeszcze 5 minut. Podaj z posiekanym koperkiem.

*Bulion kolagenowy, tak zwaną zupę mocy ugotuj według swojego ulubionego przepisu na rosół. Dorzuć tylko dużo kości - najlepiej szpikowych oraz kurzych łapek.

► Kolacja 17

Fasolka z sosem pomidorowym

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 2/3 opakowania (250g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pomidory krojone, puszka - 1/2 szklanki (120g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Fasolkę ugotuj w wodzie. W rondelku lub na głębokiej patelni, na rozgrzanym maśle zeszklij cebulę i dodaj pomidory oraz przyprawy (np. pieprz, sól i oregano). Gotować około 10-20 minut aż sos trochę zgęstnieje. Na koniec dodaj wyciśnięty czosnek. Sos można zblendować. Gorącą fasolkę wymieszaj z sosem.

► Kolacja 18

Zupa gulaszowa z cielęciną

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cielęcina, łopatka - 1 porcja (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 2 łyżeczki (10g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Cebulę posiekaj, a pozostałe warzywa pokrój w centymetrowej wielkości kostki. Na maśle podduś mięso z cebulą i czosnkiem. Całość zalej wodą, wrzuć liść laurowy i ziele angielskie, doprowadź do wrzenia, po czym dodaj marchew i koncentrat. Gotuj wszystko około 60 minut, aż mięso będzie miękkie. Zupę dopraw do smaku solą, pieprzem, słodką papryką, rozartym kminkiem, majerankiem, natką pietruszki i bezglutenowym sosem sojowym.

► Kolacja 19**Dietetyczna zupa kapuściana**

1 porcja

- Cebula - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kapusta biała - 1/4 sztuki (500g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 1 i 3/4 sztuki (300g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/3 sztuki (125g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkuj, paprykę pokrój w kostkę, seler w plasterki. Cebulę posiekaj, a pomidory obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Warzywa zalej 3 litrami wody (a najlepiej wywaru kolagenowego!), dorzuć liście laurowe i ziele angielskie, obrany czosnek i gotuj około 30 minut, aż kapusta zmięknie. Dopraw majerankiem, kminkiem mielonym, solą i pieprzem.

► Kolacja 20**Kurkowa zupa - przepis na 3 porcje**

1 porcja

- Bulion warzywny - 4 i 1/4 szklanki (1000ml)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Szcypiorek - 4 łyżki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Kurka, surowa - 70 sztuk (350g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Masło - 1 plaster (10g)



**Sposób przygotowania:**

W garnku na maśle zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę, dodaj umyte kurki oraz obrany i przepołowiony czosnek. Smaż, co chwilę mieszając przez ok. 7 - 10 minut. Dodaj obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki oraz startą na tarce obraną marchewkę. Wlej gorący bulion, dodaj kurkumę i całość zagotuj. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj przez około 15 - 20 minut, do czasu aż ziemniaki będą miękkie. Na koniec dodaj koperek i szczypiorek, dopraw pieprzem. Możesz dodać śmietanę kokosową.

► Kolacja 21**Brukselka z migdałami**

1 porcja

- Sezam, nasiona - 1 łyżeczka (5g)
- Brukselka - 11 i 3/4 sztuki (200g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Brukselkę pokroić na pół i ugotować. Na patelni, na rozgrzanej oliwie zeszklić pokrojoną cebulę i czosnek, następnie dorzucić brukselkę i sezam. Przełożyć do miski, dodać pieprz, imbir i migdały.

► Kolacja 22**Galaretką z kurzych nóżek**

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (107g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Groszek cukrowy, mrożony - 2/3 garści (33g)
- Kurcze łapki, gotowane - 1 i 2/3 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (17g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (54g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Kurze łapki oczyścić i opłukać. Do garnka włożyć umyte udka i kurze łapki, zalać wodą (około 2,5l), powoli doprowadzić do wrzenia. Zebrać szumowiny. Dodać umytą i obraną włoszczyznę. Cebulkę opalić nad palnikiem, żeby uzyskała ciemne plamki. Dodać do wywaru. Dodać przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, pieprz i sól. Zmniejszyć gaz do minimum i w bardzo wolnym tempie gotować pod przykryciem (nawet kilka godzin). Kiedy mięso zaczyna samo odchodzić od kostek, a włoszczyzna będzie miękka, przelać przez sito wywar do innego garnka. Z lekko przestudzonych łapek można usunąć kostki, a to, co zostanie włożyć do przecedzonego wywaru. Przygotować 6 misek. Do każdej dodać pokrojone w plasterki ugotowane jajko, wsypać rozmrożony groszek (około 2 łyżeczki na każdą miseczkę). Posiekać pietruszkę i dodać do misek. Na koniec dodać pokrojoną w plasterki marchewkę i kawałki mięsa. Zalać wywarem i odstawić do lodówki, aby galaretkę stężała. Gotową można podawać z natką pietruszką.

► Kolacja 23**Udka pieczone z papryką, cukinią i pomidorami**

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor koktajlowy - 8 sztuk (160g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Mięso z kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (85g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Kurczaka umyj, osusz, oprósź solą i pieprzem. W małej salaterce wymieszaj oliwę, czosnek, paprykę chili, słodką paprykę i oregano. Tak przygotowaną pastą ziołową posmaruj udka z kurczaka i marynuj je minimum 30 minut. Cebulę obierz i pokrój w ósemki. Paprykę pozbaw gniazd nasiennych i pokrój w grubsze paski. Umytą i osuszoną cukinię pokrój w kostkę. Pokrojone warzywa przełóż do dużej miski, dodaj do nich pomidory koktajlowe, zioła, sól i pieprz. Udka i warzywa włóż do naczynia żaroodpornego. Całość włóż do piekarnika i piecz w 180 stopniach około 30-45 minut, aż do zarumienienia się kurczaka.

► Kolacja 24**Zupa szpinakowa**

1 porcja



- Cebula - 1/3 sztuki (33g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Por - 1/3 sztuki (47g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 i 1/3 garści (33g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło - 1/3 plastra (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

W większym garnku na maśle i oliwie zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę. Odkrój zielone liście pora, pozostawiając białą i jasnozieloną część. Przekrój ją wzdłuż na 2 części, opłukaj i pokrój na plasterki. Wrzuć do garnka, posolić i podsmażać co chwilę mieszając przez ok. 3 - 4 minuty. Wlej gorący bulion i zagotuj na większym ogniu. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj przez ok. 15 minut do miękkości warzyw. Dodaj obrany i przepołowiony ząbek czosnku, opłukane liście szpinaku (lub rozmrożony szpinak), wymieszaj i zagotuj. Gotuj przez ok. 45 sekund, następnie zmiksuj z dodatkiem śmietanki kokosowej.

► Kolacja 25

Zupa krem brokułowo-szpinakowa z ryżem

1 porcja

- Sezam, nasiona - 4 łyżeczki (20g)
- Brokuły, mrożone - 1/3 opakowania (200g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (80ml)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 garście (75g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

Czosnek podsmaż na maśle klarowanym, dorzuć do niego pokrojony brokuł oraz mrożony lub świeży szpinak. Po chwili zalej wywarem kolagenowym i gotuj 15 mi. Na koniec dodaj kokosowej śmietany i zblenduj. Na talerzu posyp zupę prażonym sezamem.

► Kolacja 26

Cukinia faszerowana kurczakiem

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Czosnek - 1 i 2/3 ząbka (8g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Przepier pomidorowy - 8 i 1/3 łyżki (125g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Komosa ryżowa - 1/6 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Cukinię przekroić wzdłuż na pół. Środek ponacinać ukośnie nożem w obydwie strony (ułatwi to wybranie mięszu). Doprawić solą i pieprzem, natrzeć oliwą i startym ząbkiem czosnku i wstawić do piekarnika na 20 minut (lub krócej jeśli cukinia jest dojrzała). Komosę ryżową przepłukać na sicie i ugotować na małym ogniu pod przykryciem w 150 ml wody aż do wchłonięcia się płynu. Na patelni na oliwie zrumienić starty ząbek czosnku, dodać passatę pomidorową, doprawić solą, pieprzem i mieloną papryką. Gotować pod uchyloną pokrywką na małym ogniu przez ok. 10 minut. Kurczaka pokroić na mniejsze kawałki przyprawić majerankiem i czosnkiem. Z podpieczonej cukinii wybrać mięsz, rozdrobnić go i dodać do sosu pomidorowego razem z ugotowaną komosą ryżową i pokrojonym kurczakiem. Wymieszać i powstałym farszem wypełnić wgłębienia z cukinii. Wstawić do piekarnika (180 stopni) i zapiekać ok. 20-25 minut. Posypać posiekaną natką pietruszki. Zamiast kurczaka, można także użyć krewetek w tej samej gramaturze.

► Kolacja 27

Kremowa zupa z pietruszki

1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Gruszka - 1/3 sztuki (52g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Śmietana kokosowa - 3/4 łyżki (12g)



Sposób przygotowania:

Obierz i pokrój korzenie pietruszki, cebulę oraz gruszki. W garnku rozgrzej tłuszcz, dodaj posiekane cebule i zeszklij je na złoty kolor. Do cebuli dodaj warzywa i gruszki, czosnek, dolej około 3-3,5 litra bulionu, posól. Gotuj pod przykryciem aż warzywa będą miękkie. Dopraw do smaku, dodaj śmietanę kokosową, zblenduj.



► Kolacja 28

Tatar z łososia z awokado

1 porcja

- Awokado - 3/4 sztuki (100g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Kapary, marynowane - 2 łyżki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sos sojowy - 4 łyżeczki (20g)
- Łosoś, wędzony - 1 opakowanie (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

Łososia, cebule i awokado posiekać w kostkę i wymieszać. Dodać kapary przekrojone na połówki, sos sojowy, limonkę i przyprawić do smaku. Uformować tatar przy pomocy specjalnej foremki i na koniec posypać koperkiem.

► Kolacja 29

Leczo

1 porcja

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kielbasa myśliwska, sucha - 1 i 1/2 sztuki (110g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pomidory krojone, puszka - 2/3 szklanki (150g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 5 łyżeczek (15g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (15g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

W tym przepisie najważniejsza jest jakość kielbasy - jeśli nie masz możliwości kupić z pewnego źródła, np. z dziczyzny, możesz zakupić taką z dobrym składem w markecie.

Na rozgrzane masło wrzucić posiekaną cebulę i czosnek. Następnie dorzucić pokrojoną paprykę i chwilę podsmażyć.

Następnie dodać pomidory i dużyć ok. 10-15 min. W tym czasie na drugiej patelni podsmażyć pokrojoną na dość cienkie plastry kielbasę. Jak będzie już rumiana, dodać ją do reszty składników i całość dużyć jeszcze ok. 20 min. Na sam koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.



Wykorzystane produkty



Produkty zbożowe

Komosa ryżowa	30g (1/6 szklanki)
Masło pistacjowe	5g (5 łyżeczek)



Warzywa

Bakłażan	83g (1/3 sztuki)
Brokuły	350g (2/3 sztuki)
Brokuły, mrożone	200g (1/3 opakowania)
Brukselka	370g (21 i 3/4 sztuki)
Burak	400g (3 i 3/4 sztuki)
Buraki, liście gotowane (botwina)	5g (1/8 pęczka)
Cebula	2102g (20 sztuk)
Cebula czerwona	425g (4 sztuki)
Cebula dymka	40g (2 sztuki)
Cukinia	1450g (2 i 1/3 sztuki)
Czosnek	236g (47 i 1/4 ząbka)
Dynia	100g (1/8 sztuki)
Dynia piżmowa	100g (1/7 sztuki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	105g (2/3 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	250g (2/3 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta, surowa	50g (2/3 garści)
Groszek cukrowy	33g (2/3 garści)
Grzyby, suszone	5g (1/2 garści)
Kalafior	1150g (5 i 3/4 porcji)
Kalarepa	525g (3 i 1/4 sztuki)
Kapary, marynowane	50g (5 łyżek)
Kapusta biała	800g (1/3 sztuki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	150g (3 liście)
Kiełki fasoli mung	10g (1 łyżka)
Kiełki pszenicy	20g (2 łyżki)
Koper ogrodowy	34g (8 i 1/2 łyżeczek)

Koper, świeży	9g (2 i 1/4 łyżeczek)
Koper włoski, fenkuł	350g (1 sztuka)
Korzeń imbiru, surowy	35g (1/3 sztuki)
Kurka, surowa	410g (82 sztuki)
Marchew	820g (18 i 1/4 sztuki)
Mix sałat	25g (1 garść)
Ogórek	460g (2 i 2/3 sztuki)
Oliwki zielone, drylowane	29g (1 i 1/2 łyżki)
Papryka chili	6g (1/3 sztuki)
Papryka czerwona	868g (3 i 3/4 sztuki)
Papryka zielona	160g (1 i 1/4 sztuki)
Papryka żółta	173g (3/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	430g (2 i 1/2 sztuki)
Pieczarki, smażone	100g (5 sztuk)
Pietruszka, korzeń	530g (6 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	81g (13 i 1/2 łyżeczek)
Podgrzybek, surowy	200g (10 garści)
Pomidor	1465g (8 i 2/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	360g (18 sztuk)
Pomidory krojone, puszka	967g (4 szklanki)
Pomidory suszone na słońcu	55g (7 i 3/4 plastra)
Por	574g (4 sztuki)
Rukola	20g (1 garść)
Sałata lodowa	150g (1/3 sztuki)
Sałata zielona, liście	65g (13 liści)
Seler korzeniowy	194g (2/3 sztuki)
Seler naciowy	147g (1/3 sztuki)
Szalotka	20g (1 sztuka)
Szczypiorek	99g (19 i 3/4 łyżki)
Szpinak	353g (14 garści)
Ziemniaki, późne	270g (3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Kefir, 2% tłuszczu	200ml (3/4 szklanki)
Napój w proszku, izolat białka serwatkowego	35g (3 łyżki)
Ser cheddar, pełnotłusty	100g (5 plasterów)
Ser mozzarella, pełne mleko	25g (1 i 1/4 plastra)
Ser parmezan	55g (6 plasterów)



Mięso i jaja

Białko jaja kurzego	280g (8 sztuk)
Boczek, gotowany	70g (7 plasterów)
Boczek wędzony	200g (20 plasterów)
Cielęcina, łopatka	100g (1 porcja)
Frankfurterki	60g (2 sztuki)
Indyk, mięso mielone	225g (2 i 1/4 porcji)
Jaja kurze, całe	4727g (92 i 2/3 sztuki)
Jaja przepiórcze	185g (15 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa jałowcowa z kurczaka	33g (1/5 sztuki)
Kiełbasa myśliwska, sucha	110g (1 i 1/2 sztuki)
Kurcze łapki, gotowane	265g (17 i 2/3 sztuki)
Mięso mielone z indyka	250g (1 i 1/3 szklanki)
Mięso wołowe, mielone	250g (1 i 1/4 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	975g (4 i 3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	255g (2 i 1/2 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	107g (2/3 sztuki)
Parówki z szynki	120g (3 sztuki)
Salami mini	24g (8 plasterów)
Szynka wieprzowa	200g (10 plasterów)
Wątroba wieprzowa	150g (1 i 1/2 sztuki)
Wątróbka kurczaka	250g (2 i 1/2 sztuki)
Wieprzowina, mięso mielone	300g (1 i 3/4 porcji)

Wieprzowina, schab surowy bez kości	1500g (6 porcji)
Wieprzowina, żołądki	80g (1 porcji)
Wołowina, polędwica	350g (3/4 sztuki)
Wołowina, polędwica chuda, stek	150g (1/3 porcji)
Wołowina, rostbef	200g (2/3 porcji)
Wołowina, żeberka z kością, surowe	300g (2 i 1/4 porcji)
Żółtko jaja kurzego	100g (5 sztuk)



Oleje i tłuszcze

Masło	88g (8 i 3/4 plastra)
Masło klarowane	240g (16 łyżek)
Olej kokosowy	130ml (13 łyżek)
Olej lniany	20ml (2 łyżki)
Oliwa z oliwek	565ml (56 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	10ml (1 łyżka)
Smalec	5g (1/3 łyżki)



Cukier i słodczyce

Erytrol	20g (4 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	23g (2 i 1/3 łyżki)
Ksylitol	14g (2 łyżeczki)
Stewia, w proszku	3g (2/3 łyżeczki)
Syrop klonowy	5g (1 łyżeczka)



Ryby i owoce morza

Anchois w puszcze, z olejem	15g (1/3 puszki)
Dorsz, świeży	870g (8 i 2/3 sztuki)
Krewetki, surowe	310g (3 i 1/3 szklanki)
Łosoś, świeży	300g (1 i 1/2 sztuki)
Łosoś, wędzony	100g (1 opakowanie)
Tuńczyk w sosie własnym	270g (9 łyżek)



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	905g (6 i 1/2 sztuki)
Babka jajowata, łuska	30g (6 łyżek)
Borówka amerykańska, surowa	40g (3/4 garści)



Czarne jagody, mrożone	80g (1/4 opakowania)	Czosnek niedźwiedzi	2g (1/3 łyżeczki)
Dynia, pestki, łuskane	20g (2 łyżki)	Czosnek, w proszku	2g (2/3 łyżeczki)
Granat, surowy	100g (1 sztuka)	Ekstrakt wanilii	4ml (1 łyżeczka)
Gruszka	52g (1/3 sztuki)	Gałka muszkatołowa, mielona	7g (7 szczypt)
Jabłko	80g (1/3 sztuki)	Garam masala	1g (1/5 łyżeczki)
Kolendra, nasiona	1g (1/4 łyżeczki)	Goździk, mielony	1g (1/3 łyżeczki)
Mak niebieski	12g (1 łyżka)	Imbir, mielony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Maliny	170g (2 i 1/3 garści)	Kmin rzymski, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Migdały	65g (4 i 1/3 łyżki)	Kminek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Migdały, płatki	68g (4 i 1/2 łyżki)	Kolendra liście, świeże	5g (5 garści)
Nasiona chia, suszone	50g (5 łyżek)	Koncentrat pomidorowy 30%	73g (4 i 3/4 łyżeczki)
Nasiona sezamu, prażone	160g (16 łyżek)	Koperek, suszony	12g (3 łyżeczki)
Nasiona słonecznika, łuskane	145g (14 i 1/2 łyżki)	Kurkuma, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Orzechy macadamia	20g (1/2 garści)	Laska wanilii	1g (1/3 sztuki)
Orzechy włoskie	25g (3/4 garści)	Liście kolendry, suszone	3g (1 łyżeczka)
Pomarańcza	100g (1/3 sztuki)	Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Sezam, nasiona	35g (7 łyżeczek)	Liść lubczyku, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Siemię lniane	275g (27 i 1/2 łyżki)	Majeranek, suszony	19g (6 i 1/3 łyżeczki)
Skórka cytrynowa	3g (1/6 łyżki)	Majonez	85g (3 i 1/3 łyżki)
Śliwki bez pestek, suszone	15g (1/4 garści)	Mięta pieprzowa, świeża	0g
Truskawki	50g (1/3 szklanki)	Musztarda	30g (3 łyżeczki)
Wiórki kokosowe	40g (6 i 2/3 łyżki)	Natka pietruszki, suszona	18g (6 łyżeczek)
		Ocet ryżowy	3ml (1/2 łyżki)
		Oregano, suszone	17g (5 i 2/3 łyżeczki)
		Papryka chili, w proszku	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
		Papryka słodka, mielona	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
		Papryka, w proszku	12g (3 łyżeczki)
		Papryka wędzona	2g (1/2 łyżeczki)
		Pasta curry, czerwona	21g (1 i 1/2 łyżki)
		Pieprz biały	3g (3 szczypty)
		Pieprz cayenne	3g (1 szczypta)
		Pieprz czarny	60g (60 szczypt)
		Proszek do pieczenia	18g (4 i 1/2 łyżeczki)
		Przecier pomidorowy	205g (13 i 2/3 łyżki)
		Przyprawa curry	8g (2 łyżeczki)
		Przyprawa do kurczaka	1g (1/6 łyżeczki)
		Przyprawa gyros	5g (3/4 łyżeczki)
		Rozmaryn	1g (1/5 łyżeczki)
		Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
		Sos pesto, zielony	10g (1/2 łyżki)



Napoje

Sok z cytryny	120ml (20 łyżek)
Sok z limonki	12ml (2 łyżki)
Woda	2350ml (9 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	3ml (3/4 łyżeczki)
Bazylija, suszona	6g (6 łyżeczek)
Bazylija, świeża	42g (14 garści)
Bulion rosółowy	1300ml (5 i 1/3 szklanki)
Bulion warzywny	2080ml (8 i 2/3 szklanki)
Curry, w proszku	13g (4 i 1/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Czarnuszka	5g (1 łyżeczka)
Czosnek, granulowany	3g (1 łyżeczka)



Sos sojowy	43g (8 i 2/3 łyżeczki)
Sól biała	2g (2 szczypty)
Sól himalajska	76g (76 szczypty)
Szafran, w proszku	2g (2/3 łyżeczki)
Szałwia, mielona	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	6g (2 łyżeczki)
Tymianek, świeży	10g (1 i 1/4 łyżeczki)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	15g (15 szczypt)
Żelatyna	8g (1 łyżka)



Produkty vege/vegan

Masło migdałowe	53g (2 i 2/3 łyżki)
Masło sezamowe, tahini	40g (2 łyżki)
Mąka kokosowa	97g (8 łyżek)
Mleczko kokosowe	350ml (35 łyżki)
Ser sojowy, tofu	225g (11 i 1/4 plastra)
Śmietana kokosowa	436g (29 łyżki)
Tofu, twarde	125g (5 plastrów)
Wegański jogurt kokosowy	610g (40 i 2/3 łyżki)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Śniadanie 1	Obiad 1	Kolacja 1
Chleb białkowy - przepis na 12 porcji Jaja sadzone z czarnuszką	Rosół długogotowany Pudding lniany z malinami	Sałatka z porami i krewetkami
Śniadanie 2	Obiad 2	Kolacja 2
Jajecznica na maśle	Gołąbki	Zupa krem z marchwi
Śniadanie 3	Obiad 3	Kolacja 3
Omlet cynamonowo marchewkowy	Keto burgery	Sałatka z cukinii i fasolki szparagowej
Śniadanie 4	Obiad 4	Kolacja 4
Awokado z ziołami i frankfurterką	Gulasz drobiowo - wołowy z pieczarkami	Zupa kalafiorowa
Śniadanie 5	Obiad 5	Kolacja 5
Włoska kanapka z tuńczykiem Domowy majonez	Gotowana kapusta	Placki z cukinii
Śniadanie 6	Obiad 6	Kolacja 6
Awokado zapiekane z jajkiem i boczkiem	Dorsz z żółtym curry	Kalarepa zapiekana z fankulem
Śniadanie 7	Obiad 7	Kolacja 7
Omlet dyniowy z masłem orzechowym	Szarpana wieprzowina	Zupa rybna z papryką
Śniadanie 8	Obiad 8	Kolacja 8
Jajecznica z boczkiem	Marchewkowe spaghetti Pianka pistacjowa	Sałatka z jaj i kalarepy
Śniadanie 9	Obiad 9	Kolacja 9
Zielona szakszuka	Tajskie szaszłyki	Zupa cebulowa
Śniadanie 10	Obiad 10	Kolacja 10
Parówki z domowym ketchupem	Zapiekanka z kapusty i mięsa mielonego	Zupa krem z buraków
Śniadanie 11	Obiad 11	Kolacja 11
Omlet kokosowy z borówkami	Krewetki z cukiniowym spaghetti	Zupa warzywna z kurczakiem
Śniadanie 12	Obiad 12	Kolacja 12
Jajka z sosem jogurtowo-ogórkowym	Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka	Brokuł ze słonecznikiem
Śniadanie 13	Obiad 13	Kolacja 13
Tofucznicza	Dorsz w orzechach	Bigos z pora i pieczarek
Śniadanie 14	Obiad 14	Kolacja 14
Sałatka z kurczakiem i suszonymi pomidorami	Duszona wołowina Migdalanki	Zupa pomidorowa z dynią

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Śniadanie 15	Obiad 15	Kolacja 15
Chia w malinach	Rosół długogotowany Monte	Pieczona brukselka
Śniadanie 16	Obiad 16	Kolacja 16
Sałatka z jajek przepiórczych	Dorsz z warzywami na parze w sosie koperkowym	Zupa kalafiorowa
Śniadanie 17	Obiad 17	Kolacja 17
Pasztet z rosółu	Chilli con carne z indykiem i ryżem kalafiorowym	Fasolka z sosem pomidorowym
Śniadanie 18	Obiad 18	Kolacja 18
Szakszuka na pomidorach	Zapiekanki z cukinii – mini pizze	Zupa gulaszowa z cielęciną
Śniadanie 19	Obiad 19	Kolacja 19
Jajecznicza z pieczarkami	Ryba po włosku	Dietetyczna zupa kapuściana
Śniadanie 20	Obiad 20	Kolacja 20
Tosty z jajkiem w koszulce i awokado	Wątróbka pieczona z jabłkiem i ziemniakami	Kurkowa zupa - przepis na 3 porcje
Śniadanie 21	Obiad 21	Kolacja 21
Sałatka z indykiem i orzechami włoskimi	Wołowina ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	Brukselka z migdałami
Śniadanie 22	Obiad 22	Kolacja 22
Tosty bez mąki	Leczo z bakłażanem Sezaminki	Galaretki z kurzych nóżek
Śniadanie 23	Obiad 23	Kolacja 23
Chrupiące pieczywko Pasta z tuńczyka	Papryka faszerowana po meksykańsku	Udka pieczone z papryką, cukinią i pomidorami
Śniadanie 24	Obiad 24	Kolacja 24
Sałatka szpinakowa z jajkiem	Wątróbka z szalwią	Zupa szpinakowa
Śniadanie 25	Obiad 25	Kolacja 25
Poke bowl z łososiem	Tofu tikka masala	Zupa krem brokułowo-szpinakowa z ryżem
Śniadanie 26	Obiad 26	Kolacja 26
Jajka przepiórcze z burakiem	Stek	Cukinia faszerowana kurczakiem
Śniadanie 27	Obiad 27	Kolacja 27
Jogurt grecki z jagodami i makiem	Łosoś zapiekany w sosie z grzybów leśnych	Kremowa zupa z pietruszki
Śniadanie 28	Obiad 28	Kolacja 28
Jajecznicza z kurkami	Klopsiki z dorsza w pomidorach	Tatar z łososia z awokado

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Śniadanie 29	Obiad 29	Kolacja 29
Musli niskowęglowodanowe - keto	Pieczony schab - przepis na 6 porcji Bułeczki kokosowe	Leczo