



COOKBOOK

4 fazy cyklu

Witaj w naszym cookbooku "4 fazy cyklu". Stworzyliśmy ją z myślą o kobietach, które chcą lepiej zrozumieć swoje ciało i dostosować swoją dietę do naturalnych zmian hormonalnych. Książka powstała po to, by dostarczyć Ci narzędzi i przepisów, które wspierają Twoje zdrowie i samopoczucie na każdym etapie cyklu menstruacyjnego.

Współczesne kobiety stają przed wieloma wyzwaniami, zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Zrozumienie własnego ciała i jego potrzeb jest kluczem do osiągnięcia harmonii i równowagi. Dieta odgrywa kluczową rolę w tym procesie. Od dawna wiadomo, że to, co jemy, ma bezpośredni wpływ na nasze zdrowie, energię i nastrój. Jednak niewiele osób zdaje sobie sprawę, jak bardzo te potrzeby mogą się zmieniać w ciągu miesiąca, w zależności od fazy cyklu menstruacyjnego.

Ten cookbook jest wynikiem naszego doświadczenia w pracy z kobietami na całym świecie. Dzięki niemu dowiesz się, jak dostosować swoją dietę do czterech głównych faz cyklu: menstruacji, okresu przedowulacyjnego, owulacji i PMS.

Każda z tych faz wiąże się z unikalnymi zmianami hormonalnymi, które wpływają na Twoje potrzeby żywieniowe. Pozwól, że poprowadzimy Cię przez każdą z tych faz, oferując przepisy i porady, które pomogą Ci czuć się jak najlepiej przez cały miesiąc.

Zanim włączysz się w lekturę oraz przepisy, to chcemy Ci się jeszcze przedstawić:

Samuel J. Hollins to ekspert w dziedzinie żywienia i biohackingu, z pasją do wspierania zdrowia i dobrostanu ludzi. Jest dietetykiem holistycznym i założycielem ageinreverse.me oraz aplikacji Samania. Jego podejście do zdrowia opiera się na naukowych podstawach, ale zawsze uwzględnia indywidualne potrzeby każdej osoby.

Ania Skura to kobieta zafascynowana holistycznym podejściem do zdrowia kobiet. Ania wierzy, że zdrowie to nie tylko brak choroby, ale pełna harmonia ciała, umysłu i ducha. Jej misją jest wspieranie kobiet w osiąganiu ich pełnego potencjału poprzez zdrowe odżywianie, regularną aktywność fizyczną i dbanie o siebie.

Faza 1

Menstruacja – **Siła**



FAZA 1 – MENSTRUACJA – SIŁA (Keto z postem)

Witamy w książce kucharskiej 4 fazy. Mamy nadzieję, że będzie ona dla Ciebie cennym przewodnikiem, gdy w pełni zagłębisz się w cuda i magię swojego wyjątkowego ciała.

Chcemy zacząć od kluczowego uznania: **każda osoba jest wyjątkowa, a ta podróż przez Twój cykl jest głęboko osobisty**. Chociaż naszym celem jest zapewnienie uporządkowanego przewodnika, istotne jest, abyś dostroiła się i słuchała naturalnych sygnałów TWOJEGO ciała.

Zaczniemy od pierwszej fazy cyklu, „fazy menstruacji”. Jest to okres wewnętrznego odnowienia i oczyszczenia. Z hormonalnego punktu widzenia jest to moment, w którym poziom estrogenów zaczyna rosnąć od najniższego poziomu. To stopniowe wzniesienie może u wielu osób zwiększyć energię i jasność umysłu. Faza ta często dobrze pokrywa się z możliwością postu trwającego od 13 do 72 godzin. Post może współdziałać z naturalnymi procesami detoksykacji organizmu i uzupełniać gospodarkę hormonalną.

Należy jednak to podkreślić: przedłużony post nie jest dla każdego. Jeśli dopiero zaczynasz post, podejdź do niego ostrożnie. Zacznij od konserwatywnego podejścia, a w miarę jak lepiej dostroisz się do reakcji swojego organizmu, możesz rozważyć wydłużenie okresów postu.

Stawiaj przede wszystkim na swoje dobro.



FAZA 1 – MENSTRUACJA – SIŁA (Keto z postem)

W pierwszej fazie uwaga dietetyczna skupiona jest na podejściu ketonowym. Strategia ta, skupiająca się na 50 gramach węglowodanów netto dziennie, ma na celu utrzymanie stabilnej energii, radzenie sobie z apetytem na słodkie i wspieranie jasności umysłu. Wszystko to jest niezbędne podczas radzenia sobie z wyjątkowymi wahaniami hormonalnymi na początku cyklu.

Mam nadzieję, że wszystkie przepisy na tę fazę okażą się smaczne i sycące. Polecam też nieco więcej czerwonego mięsa w tej pierwszej fazie SIŁY/keto, aby pomóc przywrócić minerały utracone podczas menstruacji.

A skoro już o tym mowa, nie zapomnijmy o moich 4 ulubionych produktach spożywczych, które warto jeść każdego dnia. Nazywam je „Sammy's Superfoods”!

Nie mogę wystarczająco podkreślić niesamowitych korzyści płynących z włączenia bulionu z kością wołową, Spiruliny, Shilajit i mchu morskiego do codziennego życia.

To połączenie zawiera wszystkie witaminy, minerały i aminokwasy, których potrzebuje Twój organizm, a które wspierają pracę jelit zdrowie, integralność stawów i ogólną witalność.

Wprowadzaj je do swojego organizmu codziennie, a ukończysz to, co nazywam „Podstawami biohackingu”

Jeszcze jedną rzecz, na którą chciałbym zwrócić uwagę, to to, że choć zapewniam ramy oparte na szeroko zakrojonych badaniach i opiniach, prawdziwym ekspertem od swojego ciała jesteś Ty. Ta podróż nie polega na sztywnym przestrzeganiu wytycznych, a bardziej na wykorzystaniu ich jako podstawy, na których możesz budować nawyki w oparciu o swoje unikalne doświadczenia i potrzeby. Twoje ciało posiada wrodzoną mądrość; niech to będzie Twój główny przewodnik.

Sam

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie							
		Frittata z oliwkami, grzybami i fetą		Brokuły, grzyby i bekon w kremowym sosie			Omlet z awokado i wędzonym łososiem
Lunch							
	Taco Bowl	Taco Bowl	Kremowy kurczak tokański Pieczona brukselka i bekon w sosie balsamicznym	Wołowina Cajun z majonezem limonkowym i kolendrowym	Smażona wołowina z awokado	Łosoś Mayo-Dijon z brokolami	Stek i jajka na jednej patelni
Przekąska 1							
						Brazylijskie orzechy	Brazylijskie orzechy
Przekąska 2							
	Stek, pieczone ziemniaki i szparagi	Kremowy kurczak tokański Pieczona brukselka i bekon w sosie balsamicznym	Wołowina Cajun z majonezem limonkowym i kolendrowym	Smażona wołowina z awokado	Łosoś Mayo-Dijon z brokolami	Kurczak z czosnkiem cytrynowym i fasolką szparagową	Pieczony dorsz i warzywa w sosie z pieczonej papryki
Przekąska 3							
	Suszona Wołowina	Wędzony Łosoś Diabelski Jajka	Suszona Wołowina	Wędzony Łosoś Diabelski Jajka	Brazylijskie orzechy	Jogurt z koziego mleka i masło orzechowe	Jogurt z koziego mleka i masło orzechowe

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tłuszcze	58%	67%	66%	71%	63%	56%	60%
Węglowodany	15%	9%	10%	11%	12%	13%	13%
Białko	27%	24%	24%	18%	25%	31%	27%
kcal	1370	1826	1321	1733	1864	1656	1285
Tłuszcze	90	138	99	140	133	105	88
Węglowodany	52	40	33	48	59	54	41
Błonnik	16	16	12	24	29	18	11
Cukry	12	13	15	13	15	21	18
Białko	92	111	80	78	121	134	89



Frittata z oliwkami, grzybami i fetą

2 porcja
30 minut

Składniki

- 7 ml oliwy z oliwek Extra Virgin
- 375 mg Soli morskiej
- 17 g oliwek Kalamata bez pestek (w plasterkach)
- 1 i 1/2 grzybów Cremini (w plasterkach)
- 3 jajka (roztrzepane)
- 19g sera Feta (kruszony)
- 3g Liści bazylii

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 175°C. Nasmaruj żeliwną patelnię olejem.
- 2 Dodaj sól, oliwki i grzyby do miski z ubitymi jajkami i delikatnie wymieszaj, aby wszystko połączyć. Wlej masę jajeczną na patelnię. Posyp serem feta i piecz przez 20 minut lub do momentu, aż frittata stwardnieje.
- 3 Udekoruj frittatę listkami bazylii i podawaj.

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Wielkość porcji: Do przygotowania czterech porcji użyto żeliwnej patelni o średnicy 25cm. Jedna porcja to 1/4 patelni.
Więcej smaku: Do frittaty dodaj posiekany czosnek, szalotkę, oregano i/lub posiekany szczypiorek.
Dodatki: Pomiń ser feta.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	175kcal
Tłuszcze	14g
Węglowodany	2g
Cukier	1g
Białko	11g
Błonnik	0g



Brokuły, grzyby i bekon
w kremowym sosie

1 porcja
15 minut

Składniki

- 1 i 1/2 plasterka boczku (posiekanego)
- 137 g brokułów (podzielonych na różyczki)
- 5 grzybów Cremini
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty)
- 30 ml mleka kokosowego w puszcze
- 375 mg soli morskiej

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Gdy będzie gorąca, dodaj boczek i smaż, często mieszając, aż będzie rumiany i chrupiący, około sześciu do siedmiu minut. Wyjmij boczek łyżką cedzakową, zostawiając tłuszcz na patelni. Boczek odłóż na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym.
- 2 Na patelnię dodaj brokuły i grzyby. Smaż przez około pięć minut lub do momentu, aż uzyskasz brązowy kolor. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- 3 Dodaj mleko kokosowe, wymieszaj i doprowadź do wrzenia. Gotuj na wolnym ogniu przez około dwie do trzech minut i dopraw solą. Posyp boczkiem i ciesz się smakiem!

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	289kcal
Tłuszcze	22g
Węglowodany	14g
Cukier	5g
Białko	13g
Błonnik	5g

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/3 filiżanki.
Więcej smaku: Dodaj sok z cytryny lub limonki.
Dodatki: Posyp świeżą natką pietruszki lub zieloną cebulą.



Omlet z awokado i wędzonym łososiem

1 porcja
10 minut

Składniki

- 2 jajka
- 2 ml oliwy z oliwek
- 28 g wędzonego łososia
- 1/4 awokado (pokrojonego w plasterki)
- 3 g szczypiorku (posiekanego)

Wskazówki przygotowania

- 1 W misce roztrzep jajka.
- 2 Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu. Wlej jajka na patelnię i smaż, aż całkowicie się zetną, około jednej do dwóch minut. Odwróć omlet i smaż przez kolejne 30 sekund.
- 3 Przełóż omlet na talerz i posyp wędzonym łososiem, awokado i szczypiorkiem (opcjonalnie).

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Dodatki: Sól morską, pieprz czarny, kapary, cebula czerwona, bazylia, koper, cebula dymka, jogurt, ser kozi lub serek śmietankowy.
Nadaj puszystości: Aby omlet był puszysty, podczas ubijania dodaj do jajek odrobinę mleka.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	277kcal
Tłuszcze	20g
Węglowodany	5g
Cukier	1g
Białko	19g
Błonnik	3g



Taco Bowl

3 porcja
15 minut

Składniki

- 340 g chuda mielona wołowina
- 5 g przyprawy Taco
- 4 i 1/2 jajka
- 135 g szpinaku baby
- 1 i 1/2 awokado
- 98 g Salsy

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu. Gdy będzie już gorąca, włóż wołowinę na patelnię. Aby ją rozdzielić, użyj szpatułki.
- 2 Dodaj przyprawę do taco i smaż, aż się zrumieni, wyjmij łyżką cedzakową i odłóż na bok. Odlej nadmiar tłuszczu z patelni.
- 3 W misce roztrzep jajka. Na tej samej patelni, na średnim ogniu, dodaj jajka i smaż, aż będą puszyste i ścięte. Dopraw solą i pieprzem i odstaw.
- 4 Rozłóż szpinak na talerzach lub w pojemnikach. Na wierzchu ułóż wołowinę, jajka, awokado i salsę.

Notatki

Resztki: Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do dwóch dni.
Dodatki: Posyp pokruszonym serem lub polej kwaśną śmietaną.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	580kcal
Tłuszcze	45g
Węglowodany	14g
Cukier	3g
Białko	33g
Błonnik	9g



Stek i jajka na jednej patelni

1 porcja
30 minut

Składniki

- 4 g natki pietruszki
- 267 mg liści mięty
- 1 ząbek czosnku
- 4 ml oliwy z oliwek Extra Virgin
- 4 ml soku z cytryny
- 113 g steku Ribeye, bez kości (temp. pokojowa)
- Sól morską i pieprz do smaku
- 1 jajko

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	320kcal
Tłuszcze	21g
Węglowodany	4g
Cukier	0g
Białko	29g
Błonnik	0g

Wskazówki przygotowania

- 1 W małej misce połącz natkę pietruszki, miętę, czosnek, oliwę i sok z cytryny. Odłóż ją na bok.
- 2 Stek osusz ręcznikiem papierowym. Dopraw go solą i pieprzem.
- 3 Rozgrzej żeliwną patelnię na średnim ogniu, aż będzie gorąca. Umieść stek na środku patelni i smaż przez 10 do 12 minut, przewracając i obracając co dwie do trzech minut, aż po obu stronach utworzy się ciemna skórka, a stek będzie przyrządzony według Twoich upodobań. Wyjmij i odstaw na około 10 minut.
- 4 Na tej samej patelni rozbij jajka, dopraw solą i pieprzem i smaż, aż białka się zetną, a żółtko będzie gotowe według Twoich upodobań. Zdejmij patelnię z ognia.
- 5 Połóż sos pietruszkowy na steku i jajkach.

Notatki

Resztki: Najlepiej podawać od razu. Przechowuj stek i jajka oddzielnie od sosu w zamkniętym pojemniku w lodówce do dwóch dni. Aby uzyskać najlepszy smak, podgrzej ponownie na patelni.

Więcej smaku: Przyrządź stek z rozmarynem i tymiankiem.

Zamiast pietruszki: Zamiast tego użyj kolendry.

Zamiast mięty: Pomiń lub użyj estragonu lub koperku.



Orzechy brazylijskie

1 porcja
5 minut

Składniki

- 33 g orzechów brazylijskich

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozłóż do misek i ciesz się smakiem!

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	219kcal
Tłuszcze	22g
Węglowodany	4g
Cukier	1g
Białko	5g
Błonnik	2g



Stek, pieczone ziemniaki i szparagi

1 porcja
25 minut

Składniki

- 50 g małych ziemniaków (przekrojonych na połówki)
- 7 g masła (roztopionego)
- 2g soli morskiej
- 170 g steku z polędwicy wołowej
- 134 g szparagów (bez końcówek)
- 1 g natki pietruszki

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 205°C. Blachę do pieczenia wyłóż papierem pergaminowym.
- 2 Ziemniaki wymieszaj z połową masła i połową soli. Rozłóż równomiernie na blasze do pieczenia i piecz w piekarniku przez 20 minut lub do momentu, aż będą gotowe.
- 3 W międzyczasie dopraw stek pozostałą solą. Na żeliwną patelnię włóż resztę masła. Dodaj stek na patelnię i smaż przez około dwie do trzech minut z każdej strony lub do momentu osiągnięcia pożądanego stopnia wysmażenia. Odlóż na bok i odstaw na co najmniej pięć minut przed pokrojeniem.
- 4 Dodaj szparagi na patelnię i smaż przez trzy do czterech minut lub do momentu, aż będą miękkie i chrupiące.
- 5 Rozłóż pieczone ziemniaki, szparagi i stek równomiernie między talerzami. Posyp natką pietruszki.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	558kcal
Tłuszcze	30g
Węglowodany	32g
Cukier	4g
Białko	40g
Błonnik	6g

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja równa się w przybliżeniu jednej filiżance ziemniaków, jednej filiżance szparagów i steku.
Więcej smaku: Dodaj czosnek.
Zamiast mleka: Zamiast masła użyj oleju.



Kremowy kurczak toskański

2 porcja
40 minut

Składniki

- 12 g suszonych pomidorów
- 302 udek z kurczaka
- 283 ml mleka kokosowego w puszcze
- 45 g oliwek czarnych
- 116 g karczochów
- 4 g śródziemnomorskiej mieszanki przypraw
- Sól morską i pieprz do smaku
- 40 g szpinaku Baby

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj suszone pomidory. Smaż je przez jedną do dwóch minut, następnie dodaj kurczaka.
- 2 Smaż go przez pięć minut z jednej strony. Dodaj mleko kokosowe, czarne oliwki, karczochy, śródziemnomorską mieszankę przypraw, sól i pieprz. Gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut, w połowie czasu przewracając kurczaka.
- 3 Dodaj szpinak i smaż kilka minut, aż zwiędnie.

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni. Zamrażaj na maksymalnie trzy miesiące.

Wielkość porcji: Jedna porcja równa się w przybliżeniu dwóm udom kurczaka i 1/2 szklanki warzyw i sosu.

Więcej smaku: Dodaj świeży czosnek i cebulę.

Podawaj z: Ryż, komosa ryżowa, ryż kalafiorowy lub ulubiony podplomyk.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	487kcal
Tłuszcze	34g
Węglowodany	11g
Cukier	5g
Białko	34g
Błonnik	4g



Pieczona brukselka i bekon w balsamicznym

2 porcja
35 minut

Składniki

- 76 g brukselki
- 7 ml oliwy z oliwek Extra Virgin
- 1 i 1/3 plasterka boczku
- 7 ml octu balsamicznego

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 205°C.
- 2 Połóż brukselkę na blasze do pieczenia. Wymieszaj z oliwą, solą i pieprzem, aby się pokryły.
- 3 Dodaj boczek do blachy do pieczenia i ponownie wymieszaj. Upewnij się, że brukselka jest ułożona w jednej warstwie, a boczek jest rozłożony równomiernie.
- 4 Piecz przez 20 do 23 minut, mieszając w połowie czasu, aż uzyskasz złocistobrzązowy kolor.
- 5 Wyłóż na naczynia i polej octem balsamicznym.

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do czterech dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada w przybliżeniu jednej filiżance.
Wersja wegańska: Pomiń boczek lub użyj wegańskiego boczku lub kielbasy.
Więcej smaku: Użyj boczku z indyka lub pokruszonej kielbasy.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	145kcal
Tłuszcze	11g
Węglowodany	9g
Cukier	3g
Białko	6g
Błonnik	3g



Wołowina Cajun z majonezem limonkowym i kolendrowym

2 porcja
15 minut

Składniki

- 198 g steku z polędwicy wołowej
- 2 g przyprawy Cajun
- 7 ml oliwy z oliwek Extra Virgin
- Sól morską i pieprz do smaku
- 37 g majonezu
- 7 ml soku z limonki
- 3 g kolendry
- 1 łydga zielonej cebulki
- 1/2 awokado
- 75 g pomidorków cherry

Wskazówki przygotowania

- 1 Połącz stek, przyprawę cajun i 1/2 oleju w dużej misce. Dopraw solą i pieprzem, odstaw.
- 2 W małym robocie kuchennym lub za pomocą blendera zanurzeniowego zmieszaj majonez, sok z limonki, kolendrę i zieloną cebulę. Dopraw do smaku i odstaw.
- 3 Rozgrzej pozostały olej na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj stek i smaż przez trzy minuty, mieszając, lub do momentu uzyskania pożądanego stopnia wysmażenia.
- 4 Przed podaniem rozłóż stek, awokado i pomidory na talerzach. Polej majonezem limonkowym, dodatkową zieloną cebulą i kolendrą, jeśli chcesz.

Notatki

Resztki: Wołowinę przechowuj w lodówce oddzielnie od świeżych składników, w szczelnym pojemniku, przez okres do trzech dni.

Wcześniejsze przygotowanie: Wołowinę można przygotować i zamarynować w kilku przyprawach kilka godzin przed rozpoczęciem gotowania lub na noc i przechowywać w lodówce.

Zamiast wołowiny: Zamiast tego użyj kurczaka lub wieprzowiny.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	457kcal
Tłuszcze	39g
Węglowodany	7g
Cukier	2g
Białko	21g
Błonnik	4g



Smażona wołowina z awokado

2 porcja
20 minut

Składniki

- 29 ml oleju sezamowego
- 3 ząbki czosnku
- 6 g imbiru
- 1 żółta cebula
- 227 g steku z polędwicy wołowej
- 15 ml Tamari
- 22 ml Octu z czerwonego wina
- 6 g soli morskiej
- 2 awokado

Wskazówki przygotowania

- 1 Dodaj olej sezamowy na dużą patelnię ustawioną na średnim ogniu. Smaż czosnek, imbir i cebulę przez 2 do 3 minut. Dodaj pokrojony stek i mieszaj, aż będzie gotowy, około 5 minut.
- 2 Dodaj tamari, ocet i sól i mieszaj, aż dobrze się nimi pokryją. Tuż przed podaniem dodaj awokado.

Notatki

Podawaj z: Warzywa gotowane na parze, ryż, komosa ryżowa, ryż kalafiorowy lub wrapy z tortilli.

Zamiast wołowiny: Zamiast tego użyj pokrojonej w kostkę piersi kurczaka, gotowanej ciecierzycy lub tofu.

Więcej zieleniny: Dodaj jarmuż lub młody szpinak.

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do 3 dni.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	723kcal
Tłuszcze	59g
Węglowodany	25g
Cukier	6g
Białko	28g
Błonnik	15g



Łosoś Mayo-Dijon z brokułami

6 porcja
15 minut

Składniki

- 83 g majonezu
- 45 g musztardy Dijon
- 1 kg fileta z łososa
- Sól morską i pieprz do smaku
- 1,4 kg brokułów pokrojonych w kostkę
- 44 ml oliwy z oliwek Extra Virgin

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 230 stopni Celsjusza i wyłóż blachę do pieczenia papierem pergaminowym.
- 2 W misce wymieszaj majonez i musztardę dijon.
- 3 Połóż filety z łososa na blasze do pieczenia i dopraw solą i pieprzem. Obficie posmaruj łososa mieszanką majonezu i dijon.
- 4 Wrzuć różyczki brokułów na olej, dopraw solą i pieprzem. Ułóż je na blasze do pieczenia i ułóż wokół filetów z łososa.
- 5 Piecz łososa i brokuły w piekarniku przez 10 do 15 minut lub do momentu, aż łosoś będzie odchodził płatami i zarumieni się z wierzchu. Rozłóż na talerze.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	461kcal
Tłuszcze	26g
Węglowodany	15g
Cukier	4g
Białko	44g
Błonnik	6g

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do dwóch dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to około 170g łososa i 2 i 1/2 szklanki brokułów.



Kurczak z czosnkiem cytrynowym i fasolką szparagową

3 porcja
20 minut

Składniki

- 454 g udek z kurczaka (bez kości i skóry)
- 2 g papryki w proszku
- Sól morską i pieprz czarny do smaku
- 43 g masła
- 300 g fasolki szparagowej
- 4 ząbki czosnku
- 118 ml rosółu z kurczaka
- 30 ml soku z cytryny

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	329kcal
Tłuszcze	18g
Węglowodany	10g
Cukier	4g
Białko	32g
Błonnik	3g

Wskazówki przygotowania

- 1** Kurczaka dopraw papryką, solą i czarnym pieprzem.
- 2** Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i rozpuść 2/3 masła. Dodaj udka z kurczaka i smaż przez pięć do sześciu minut z każdej strony lub do momentu, aż będą gotowe. Zdejmij kurczaka z patelni.
- 3** Zmniejsz ogień do małego i dodaj resztę masła. Dodaj fasolkę szparagową i czosnek i smaż przez cztery minuty, od czasu do czasu mieszając. Dodaj bulion z kurczaka i sok z cytryny. Gotuj, aż płyn się zredukuje, około pięciu minut.
- 4** Dodaj kurczaka z powrotem na patelnię, aż będzie ciepły. Podziel równomiernie na talerze.

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do czterech dni.

Więcej smaku: Tuż przed podaniem możesz dodać sok z cytryny i/lub ulubionych ziół



Pieczony dorsz i warzywa
w sosie z pieczonej czerwonej
papryki

2 porcja
20 minut

Składniki

- 144 g pieczonej czerwonej papryki
- 121 ml mleka kokosowego w puszcze
- 59 ml wody
- 1 filet z dorsza
- Sól morską i pieprz do smaku
- 1 cukinia (średnia)
- 1 żółta papryka (średnia)
- 268 g szparagów
- 8 g natki pietruszki

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 205°C.
- 2 Zmiksuj pieczoną czerwoną paprykę, mleko kokosowe i wodę za pomocą blendera lub blendera zanurzeniowego, aż uzyskasz gładką masę. Dopraw solą i pieprzem.
- 3 Dopraw dorsza z obu stron solą i pieprzem.
- 4 Umieść cukinię, paprykę i szparagi w głębokim naczyniu do pieczenia lub blasze. Dodaj sos z czerwonej papryki i wymieszaj.
Połóż dorsza na wierzchu i piecz w piekarniku przez 15 do 18 minut lub do momentu, aż ryba będzie ugotowana, a warzywa będą miękkie.
- 5 Posyp natką pietruszki, równomiernie rozłóż pomiędzy talerzami.

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to około 2 i 1/2 filiżanki.
Więcej smaku: Dodaj czerwoną cebulę i czosnek.
Zamiast dorsza: Zamiast tego użyj innej białej ryby.
Wielkość fileta: Jeden filet z dorsza to 231 gramów.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	283kcal
Tłuszcze	12g
Węglowodany	18g
Cukier	8g
Białko	27g
Błonnik	5g



Suszona Wołowina

3 porcja
2 minut

Składniki

- 170 g suszonej wołowiny

Wskazówki przygotowania

- 1

Podawaj i ciesz się smakiem!

Notatki

Resztki: Instrukcje przechowywania znajdziesz na opakowaniu suszonej wołowiny.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	232kcal
Tłuszcze	15g
Węglowodany	6g
Cukier	5g
Białko	19g
Błonnik	1g



Jajka faszerowane wędzonym łososiem

4 porcja
35 minut

Składniki

- 4 jajka (duże)
- 28 g majonezu
- 3 g musztardy Dijon
- 3 ml soku z cytryny
- 7 g szalotki
- 124 mg świeżego koperku
- Sól morską i pieprz do smaku
- 38 g Wędzonego łososia
- 6 g kaparów

Wskazówki przygotowania

- 1 Jajka włóż do rondla i zalej zimną wodą. Przykryj garnek i doprowadź do wrzenia. Zdejmij z ognia i pozostaw pod przykryciem na 12 minut. Odcedź wodę i polej jajka zimną wodą, aż ostygną. Gdy jajka całkowicie ostygną, obierz je i przekrój wzdłuż na pół.
- 2 Żółtka włóż do małej miski, a białka wyłóż na talerz.
- 3 Aby przygotować nadzienie, do miski dodaj żółtka, majonez, musztardę, sok z cytryny, szalotkę, koperek, sól i pieprz. Wszystko wymieszaj, aż będzie gładkie.
- 4 Za pomocą łyżki włóż pastę z jaj z powrotem do otworu każdego białka. Każdą połówkę jajka posyp wędzonym łososiem, kaparami i świeżym koperkiem.

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja równa się dwóm jajom.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	132kcal
Tłuszcze	10g
Węglowodany	1g
Cukier	0g
Białko	8g
Błonnik	0g



Jogurt z koziego mleka i masło orzechowe

1 porcja
5 minut

Składniki

- 21 g jogurtu z mleka koziego
- 16 g masła orzechowego

Wskazówki przygotowania

- 1
- Dodaj jogurt do miski i wymieszaj z masłem orzechowym.

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku i spożyć w ciągu trzech dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja to 1/2 szklanki jogurtu i jedna łyżka masła orzechowego.

Więcej smaku: Dodaj świeże truskawki, jagody lub banany.

Dodatki: Ziarna kakaowe, nasiona słonecznika, nasiona konopi lub granola.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	186kcal
Tłuszcze	13g
Węglowodany	10g
Cukier	8g
Białko	9g
Błonnik	1g

Faza 2

Okres przedowulacyjny,
owulacja – **Manifestacja**



S A M A N I A
LIFE COACHING & COMMUNITY

FAZA 2 – Okres przedowulacyjny, owulacja – Manifestacja

Zauważ, że podzieliłem cztery fazy na 4 tygodnie, co nie jest dokładnie tym, jak działa Twój cykl!

Odkryłem jednak, że oddzielając to w ten sposób, kobiety, z którymi pracuję, doskonale rozumieją, co powinny zrobić i kiedy, więc wkraczając w dni 8–14, wchodzisz w fazę pełną dynamicznych zmian hormonalnych i odnowiony wigor.

Podczas tej fazy estrogen osiąga swój szczyt, czemu towarzyszy skok poziomu testosteronu około 10 dnia, kiedy następuje owulacja.

Te hormonalne skoki mogą przynieść przyływ energii, większą pewność siebie, a nawet wzrost libido. Wysoki poziom estrogenu i bardzo szybkie pojawienie się testosteronu około 11. dnia wyznaczają przejście do fazy manifestacji, czasu, który wiele z Was kojarzy się z kreatywnością i ponownym skupieniem.

Biorąc pod uwagę ten taniec hormonalny, zauważysz, że mniej więcej w połowie tygodnia zalecam dostosowanie okna postu do łagodniejszych 12–15 godzin. Daje to Twojemu organizmowi możliwość wykorzystania energii ze zwiększonego spożycia węglowodanów, które ustalamy na 100–150 gramów dziennie.

Celem jest zsynchronizowanie wyborów żywieniowych z wrodzonym rytmem organizmu w okresie wzmożonej aktywności hormonalnej.

Ci, którzy przyjęli diety zorientowane na zdrowie lub świat biohackingu, docenią znaczenie dostosowania odżywiania do faz hormonalnych. Niezależnie od tego, gdzie jesteś na tej drodze, konsekwentne spożywanie ulubionych 4 produktów Superfoods Sammy'ego jest koniecznością, a przede wszystkim zachęcam Cię, abyś zaufała swojej wewnętrznej mądrości.

Cykl każdej kobiety jest unikalny, a niuanse, które czynią Twoją podróż wyjątkową, należy szanować i akceptować. Potraktuj ten plan jako podstawowy przewodnik, ale pozwól, aby reakcje i instynkty Twojego ciała wytyczyły Ci ścieżkę.

z miłością

Sam

Śniadanie

Poniedziałek

Wtorek

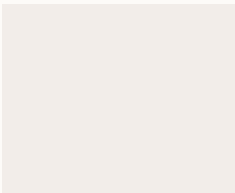
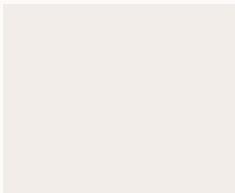
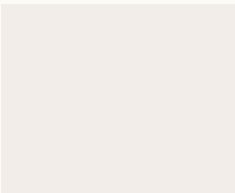
Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela



Pizza śniadaniowa z bekonem i jajkiem



Tost z figami, kozim serem i prosciutto



Bekon, Jajka, Awokado i Kapusta Kiszona



Salatka z kuskusem i tuńczykiem

Lunch



Wrapy z bekonem i sałatą jajeczną



Łosoś faszerowany kozim serem, kalafiozem i dzikim ryżem



Salatka Cheeseburgerowa



Jeden kurczak Teriyaki z patelni



Miska z pieczonymi ziemniakami, cukinią i komosą ryżową



Chleb Pita nadziewany jagnięciną



Salatka z łososia Quinoa

Obiad



Łosoś faszerowany kozim serem, kalafiozem i dzikim ryżem



Salatka z grillowanego steku i dzikiego ryżu



Jeden kurczak Teriyaki z patelni



Miska z pieczonymi ziemniakami, cukinią i komosą ryżową



Chleb Pita nadziewany jagnięciną



Salatka z łososia Quinoa



15-minutowe krewetki Puttanesca

Przekąska 3



Szaszłyki Caprese



Edamame



Wrap z sałatą jogurtową z tuńczykiem i pomidorami



Galaretka kokosowo-imbirowo-kurkumowa



Galaretka kokosowo-imbirowo-kurkumowa



Czekoladowy budyń z awokado



Czekoladowy budyń z awokado

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

Tłuszcze 50%
Węglowodany 19%
Białko 31%

kcal 986
Tłuszcze 54
Węglowodany 46
Cukier 7
Białko 10
Błonnik 77

Tłuszcze 44%
Węglowodany 26%
Białko 30%

kcal 1234
Tłuszcze 61
Węglowodany 82
Cukier 12
Białko 9
Błonnik 93

Tłuszcze 49%
Węglowodany 21%
Białko 30%

kcal 1146
Tłuszcze 64
Węglowodany 60
Cukier 13
Białko 36
Błonnik 88

Tłuszcze 49%
Węglowodany 31%
Białko 20%

kcal 1409
Tłuszcze 78
Węglowodany 113
Cukier 18
Białko 41
Błonnik 73

Tłuszcze 43%
Węglowodany 40%
Białko 17%

kcal 1213
Tłuszcze 60
Węglowodany 125
Cukier 16
Białko 27
Błonnik 53

Tłuszcze 51%
Węglowodany 27%
Białko 22%

kcal 1602
Tłuszcze 95
Węglowodany 115
Cukier 31
Białko 36
Błonnik 90

Tłuszcze 25%
Węglowodany 47%
Białko 28%

kcal 1471
Tłuszcze 44
Węglowodany 182
Cukier 35
Białko 45
Błonnik 108



Pizza śniadaniowa z bekonem i jajkiem

6 porcja
40 minut

Składniki

- 4 plasterki bekonu
- 3 jajka (ubite)
- 84 g pesto
- 340 g kalafiorowego ciasta na pizzę
- 30 g szpinaku baby
- 85 g sera mozzarella

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 175°C.
- 2 Na patelni na średnim ogniu podsmaż boczek do pożądanej chrupkości. Zdejmij boczek z patelni i odsącz nadmiar tłuszczu. Podziel go na małe kawałki.
- 3 Dodaj jajka i mieszaj przez dwie do trzech minut lub do momentu, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.
- 4 Rozłóż pesto równomiernie na cieście pizzy. Dodaj szpinak. Na wierzch połóż jajecznicę, bekon i ser.
- 5 Piecz pizzę w piekarniku przez 15 do 20 minut. Krój, podawaj i ciesz się smakiem!

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni. Zamrażaj maksymalnie na trzy miesiące.

Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada jednemu kawałkowi pizzy.

Zamiast nabiału: Zamiast tego użyj sera bezmlecznego.

Dodatki: Pieczarki i papryka.

Zamiast ciasta na pizzę: Zamiast tego użyj tortilli, chlebków naan lub innego płaskiego pieczywa.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	301kcal
Tłuszcze	24g
Węglowodany	4g
Cukier	2g
Białko	16g
Błonnik	1g



Tost z figami, kozim serem i prosciutto

1 porcja
5 minut

Składniki

- 4 g sera koziego
- 50 g chleba na zakwasie (może być tostowy)
- 2 figi
- 43 g szynki Prosciutto

Wskazówki przygotowania

- 1 Chleb na zakwasie posmaruj kozim serem. Na wierzch połóż figi i prosciutto.

Notatki

Resztki: Najlepiej smakuje na świeżo.

Wielkość porcji: Jedna porcja to jedna kromka tosta.

Więcej smaku: Dodaj płatki chili, miód i/lub oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia.

Bez glutenu: Zamiast tego używaj chleba bezglutenowego.

Bez nabiału: Używaj sera bezmlecznego. Pomiń ser i zamiast niego użyj hummusu.

Chleb na zakwasie: Jedna kromka chleba na zakwasie to około 50 gramów.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	324kcal
Tłuszcze	9g
Węglowodany	44g
Cukier	17g
Białko	18g
Błonnik	4g



Bekon, Jajka, Awokado i Kapusta Kiszona

2 porcja
15 minut

Składniki

- 4 plasterki boczku
- 4 jajka
- 1 awokado
- 71 g kapusty kiszanej

Wskazówki przygotowania

- 1** Na patelni powoli smaż boczek na średnim ogniu, aż będzie gotowy. Przełóż na talerz i zachowaj tłuszcz do smażenia jajek.
- 2** Wbij jajka na patelnię i smaż do pożądanego stopnia. Podczas smażenia jajek pokrój awokado w plasterki i ułóż na talerzu z boczkiem.
- 3** Ugotowane jajka przełóż na talerz i dodaj kiszoną kapustę.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	531kcal
Tłuszcze	45g
Węglowodany	11g
Cukier	2g
Białko	23g
Błonnik	8g



Sałatka z kuskusem i tuńczykiem

2 porcja
20 minut

Składniki

- 7 g kuskusu (na sucho)
- 1 puszka tuńczyka (odsączonego)
- 149 g pomidorków cherry
- 1 łodyga zielonej cebulki
- 100 g groszku Snap
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól morską i pieprz do smaku

Wskazówki przygotowania

- 1 Kuskus ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i ostudź.
- 2 Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą i dopraw według własnych upodobań.
- 3 Rozłóż sałatkę równomiernie na talerzach i ciesz się smakiem!

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja równa się w przybliżeniu dwóm filiżankom.
Bez glutenu: Zamiast kuskusu użyj komosy ryżowej.
Więcej smaku: Dodaj awokado i/lub swój ulubiony dressing.
Dodatki: Posiekana kolendra lub natka pietruszki.
Tuńczyk w puszcze: Jedna puszka tuńczyka po odsączeniu waży 165 gramów.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	267kcal
Tłuszcze	1g
Węglowodany	41g
Cukier	4g
Białko	23g
Błonnik	5g



Wrapy z bekonem i sałatą jajeczną

2 porcja
20 minut

Składniki

- 4 plasterki bekonu
- 4 jajka (ubite)
- 1/4 główki sałaty (posztakowanej)

Wskazówki przygotowania

- 1** Smaż boczec na dużej patelni na średnim ogniu przez trzy do pięciu minut lub do momentu, aż będzie gotowy. Odłóż trochę tłuszczu na patelnię i odłóż boczec na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym.
- 2** Dodaj na patelnię jajka i mieszaj przez dwie do trzech minut lub do momentu, aż będą gotowe.
- 3** Boczec pokrój w kawałki. Rozłóż jajka i bekon równomiernie pomiędzy liśćmi sałaty.

Notatki

Resztki: Najlepiej smakuje na świeżo. Aby przygotować posiłek, ugotuj jajka na twardo i usmaż bekon. Trzymaj składniki oddzielnie, aż będą gotowe do spożycia.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około dwa wrapy.

Dodatki: Papryka czerwona, sos ostry, kolendra, salsa, ser, guacamole i/lub kwaśna śmietana.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	373kcal
Tłuszcze	30g
Węglowodany	3g
Cukier	2g
Białko	21g
Błonnik	1g



Sałatka Cheeseburgerowa

1 porcja
15 minut

Składniki

- 3 g chudej wołowiny
- Sól morską i pieprz do smaku
- 28 g majonezu
- 7 ml octu jabłkowego
- 3 g musztardy
- 1/2 główki sałaty
- 75 g pomidorków cherry
- 28 g sera cheddar
- 20 g czerwonej cebuli
- 19 g pikli

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej patelnię z powłoką nieprzywierającą na średnim ogniu. Dodaj wołowinę na patelnię, rozbijając ją w miarę brązowienia. Gdy będzie już usmażona i przestanie być różowa, w razie potrzeby odlej nadmiar soku z patelni i dopraw solą i pieprzem.
- 2 W misce wymieszaj majonez, ocet jabłkowy i musztardę.
- 3 Rozłóż sałatę, pomidory, mieloną wołowinę, ser, czerwoną cebulę i pikle pomiędzy talerzami. Skropić wierzch dressingiem.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do jednego dnia.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około cztery filiżanki.

Bez nabiału: Zamiast sera cheddar używaj wegańskiego sera.

Więcej smaku: Do mielonej wołowiny dodaj czosnek.

Dodatki: Dodaj pokrojoną w plasterki zieloną cebulę.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	526kcal
Tłuszcze	42g
Węglowodany	6g
Cukier	3g
Białko	30g
Błonnik	2g



Łosoś faszerowany kozim serem, kalafiozem i dzikim ryżem

2 porcja
35 minut

Składniki

- 80 g dzikiego ryżu
- 355 ml rosółu z kurczaka
- 340 g fileta z łososia
- 21 g sera koziego
- 10 g musztardy Dijon
- 1/2 główki kalafiora
- 10 ml oliwy z oliwek
- 4 g świeżego koperku

Wskazówki przygotowania

- 1 Ugotuj ryż i bulion z kurczaka razem zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zamiast wody użyj bulionu.
- 2 Rozgrzej piekarnik do 190°C i wyłóż blachę do pieczenia papierem.
- 3 Połóż łososia na jednej stronie przygotowanej blachy do pieczenia, skórą do dołu. Tnij małe nacięcia w odstępach około dwucalowych. Nie przecinaj skóry. Wypełnij równomiernie każdy otwór kozim serem, a następnie posmaruj musztardą Dijon.
- 4 Połóż kalafior po drugiej stronie blachy do pieczenia. Wymieszaj z olejem do pokrycia. Piecz w piekarniku przez 15 do 20 minut lub do momentu, aż łosoś będzie ugotowany.
- 5 Wymieszaj kalafior, ryż i koperk i równomiernie rozłóż mieszankę na talerzach. Dodaj łososia i ciesz się smakiem!

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	486kcal
Tłuszcze	16g
Węglowodany	39g
Cukier	5g
Białko	49g
Błonnik	5g

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/2 szklanki mieszanki ryżu z łososiem.

Więcej smaku: Po ugotowaniu posiekaj łososia i wymieszaj go z ryżem i kalafiozem.

Zamiast koperku użyj świeżego szczypiorku. Zamiast Dijon użyj musztardy pełnoziarnistej.

Zamiast dzikiego ryżu: Zamiast tego użyj swojego ulubionego zboża.



Sałatka z grillowanego steku i dzikiego ryżu

1 porcja
45 minut

Składniki

- 40 g dzikiego ryżu (suchego)
- 22 ml oliwy z oliwek
- 6 g przyprawy do steków
- 142 g polędwicy wołowej (stek)
- 14 g mieszanki sałat
- 27 g czerwonej cebuli
- 5 ml octu winnego
- Sól morską i pieprz do smaku

Wskazówki przygotowania

- 1 Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odłóż na bok.
- 2 Rozgrzej grill na średnim ogniu. Podczas gdy grill się nagrzewa, dodaj do steku 1/3 oliwy i przyprawę do steków. Pocieraj, aby go pokryć marynatą.
- 3 Grilluj stek przez pięć do sześciu minut z każdej strony lub do momentu, aż będzie ugotowany do pożądanego stopnia wysmażenia. Przed pokrojeniem odczekaj pięć minut.
- 4 W misce połącz ugotowany ryż, mieszankę warzyw, cebulę, pozostały olej, ocet, sól i pieprz. Rozłóż na talerze i ułóż pokrojony stek.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/4 szklanki sałatki ze stekiem.

Dodatki: Posyp świeżymi ziołami, takimi jak pietruszka, koper lub bazylią. Dodaj ser feta lub kozi ser.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	655kcal
Tłuszcze	41g
Węglowodany	36g
Cukier	2g
Białko	35g
Błonnik	3g



Jeden kurczak Teriyaki z patelni

2 porcja
40 minut

Składniki

- 283 g piersi z kurczaka
- 182 g brokułów
- 2 marchwie
- 200 g groszku cukrowego
- 30 ml sosu kokosowego (Aminos)
- 29 ml oleju sezamowego
- Sok z 1/2 pomarańczy
- 42 g miodu
- 30 ml octu ryżowego
- 4 ząbki czosnku
- 6 g imbiru
- 9 g ziaren sezamu

Wskazówki przygotowania

- 1** Rozgrzej piekarnik do 190°C i wyłóż blachę do pieczenia papierem pergaminowym.
- 2** Ułóż piersi z kurczaka na blasze do pieczenia, otoczone brokułami, marchewką i groszkiem cukrowym.
- 3** W małej misce wymieszaj sos kokosowy, olej sezamowy, sok pomarańczowy, miód, ocet ryżowy, czosnek i imbir. Połową sosu polej kurczaka, a resztą polej warzywa.
- 4** Piecz przez 30 minut lub do momentu, aż kurczak będzie całkowicie upieczony. Wyjmij patelnię z piekarnika i posyp sezamem. Podziel między talerze.

Notatki

Podawaj z: Chrupiącymi tłuczonymi ziemniakami, komosą ryżową z grzybami lub zwykłym ryżem.

Większa ostrość: Wymieszaj ostry sos lub płatki chili z sosem teriyaki.

Resztki: Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.

Zamiast sosu kokosowego: Zamiast tego użyj tamari.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	505kcal
Tłuszcze	20g
Węglowodany	47g
Cukier	30g
Białko	38g
Błonnik	8g



Miska z pieczonymi ziemniakami, cukinią i komosą ryżową

2 porcja
35 minut

Składniki

- 1 cukinia
- 1/2 papryki
- 53 g czerwonej cebuli
- 150 g małych ziemniaków
- 5 ml oleju kokosowego
- Sól morską i pieprz do smaku
- 85 g quinoa
- 1/3 ogórka
- 1 łodyga zielonej cebulki
- 45 g tahini
- 30 ml wody
- 7 g miodu
- 1 g kolendry

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 205°C i wyłóż blachę do pieczenia papierem pergaminowym.
- 2 Na blasze ułóż cukinię, paprykę, czerwoną cebulę i ziemniaki. Skrop wszystko olejem kokosowym i dopraw solą i pieprzem. Piecz w piekarniku przez 15 do 20 minut lub do momentu, aż warzywa będą miękkie.
- 3 W międzyczasie ugotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po ugotowaniu rozgnieć widelcem i pozostaw do ostygnięcia. Komosę ryżową wymieszaj z ogórkiem i zieloną cebulką.
- 4 Wymieszaj tahini, wodę i miód, aby przygotować dressing. Dopraw je solą i pieprzem.
- 5 Rozłóż wszystkie składniki równomiernie pomiędzy miskami. Posyp kolendrą, jeśli używasz. Podawaj z dressingiem i ciesz się smakiem!

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada w przybliżeniu jednej filiżance.

Więcej smaku: Dodać kukurydzę i startą marchewkę. Posyp natką pietruszki.

Zamiast oleju kokosowego: Użyj innego oleju, jaki masz pod ręką.

Zamiast quinoa: Zamiast tego użyj kuskusu lub ryżu i dostosuj czas gotowania według potrzeb.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	427kcal
Tłuszcze	18g
Węglowodany	59g
Cukier	8g
Białko	14g
Błonnik	9g



Chleb Pita nadziewany jagnięciną

2 porcja
40 minut

Składniki

- 42 g mielonej jagnięciny
- 1/4 żółtej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 2 g kminku
- Sól morską i pieprz do smaku
- 20 g mrożonego szpinaku
- 4 g pietruszki
- Sok z 1/4 cytryny
- 6l g pełnoziarnistej pity
- 885 mg oleju w sprayu z awokado

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 205 stopni Celsjusza i wyłóż blachę do pieczenia papierem pergaminowym.
- 2 Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Dodaj mieloną jagnięcinę i cebulę. Smaż przez 10 do 12 minut, rozbijając mięso w trakcie smażenia. Dodaj czosnek, kminek, sól i pieprz. Gotuj przez kolejne pięć minut.
- 3 Na patelnię dodaj szpinak, pietruszkę i sok z cytryny. Wyłącz ogień i mieszaj, aż składniki dobrze się połączą.
- 4 Rozetnij pity i napełnij je mieszanką mielonej jagnięciny. Spryskaj obie strony pity olejem z awokado i połóż na przygotowanej blasze do pieczenia.
- 5 Piecz w piekarniku przez około 10 minut lub do momentu, aż będą chrupiące i złocistobrzowe, a w połowie czasu przewróć je na drugą stronę. Przekrój pity na pół.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni. Podgrzej ponownie w piekarniku przed podaniem
Wielkość porcji: Jedna porcja to równowartość jednej mini nadziewanej pity.
Więcej smaku: Do mieszanki wołowej dodaj paprykę i koncentrat pomidorowy.
Bez glutenu: Zamiast tego użyj bezglutenowej pity.
Pełnoziarnista pita: Jedna mini pita pełnoziarnista waży 30 gramów.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	286kcal
Tłuszcze	17g
Węglowodany	19g
Cukier	1g
Białko	16g
Błonnik	3g



Sałatka z łososia Quinoa

2 porcja
30 minut

Składniki

- 85 g komosy ryżowej (quinoa)
- 340 filetu z łososia
- 40 g czerwonej cebuli
- 60 ml soku z cytryny
- 298 g pomidorków cherry
- 1/2 ogórka
- 2 g kolendry
- Sól morską i pieprz do smaku

Wskazówki przygotowania

- 1 Ugotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 2 Rozgrzej piekarnik do 190°C. Wyłóż małe naczynie do pieczenia papierem.
- 3 Łososia ułóż w naczyniu do zapiekania. Na wierzch połóż pokrojoną w plasterki cebulę i połowę soku z cytryny. Gotuj w piekarniku przez 12 minut lub do momentu, aż łosoś będzie ugotowany.
- 4 W międzyczasie do komosy ryżowej dodaj pomidory, ogórka, pozostały sok z cytryny i kolendrę i wymieszaj. Dodaj sól i pieprz do smaku.
- 5 Rozłóż sałatkę z komosy ryżowej pomiędzy porcjami i połóż na niej łososia.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku przez dwa dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to około jedna filiżanka sałatki z komosy ryżowej i 170 g łososia.
Więcej smaku: Łososia posmaruj musztardą dijon i oliwą z oliwek. Do sałatki z komosy ryżowej dodaj starty parmezan lub kozi ser.
Dodatki: Posiekana natka pietruszki, orzeszki piniowe, pestki dyni i/lub orzechy włoskie.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	432kcal
Tłuszcze	11g
Węglowodany	40g
Cukier	7g
Białko	46g
Błonnik	6g



15-minutowe krewetki
Puttanesca

1 porcja
15 minut

Składniki

- 64 g makaronu pełnoziarnistego Tagiatelle
- 113 g krewetek (dużych, obranych i oczyszczonych)
- Sól morską i pieprz do smaku
- 7 ml oliwy z oliwek
- 3/4 ząbka czosnku
- 1 Anchois
- 121 g suszonych pomidorów w oleju
- 4 g kaparów
- 4 g oliwek Kalamata
- 4 g natki pietruszki

Wskazówki przygotowania

- 1 Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odłóż na bok.
- 2 Krewetki osusz i dopraw solą i pieprzem.
- 3 W międzyczasie rozgrzej holenderski piekarnik na średnim ogniu. Gdy się rozgrzeje, dodaj olej. Dodaj czosnek i anchois i smaż przez minutę. Dodaj krewetki i smaż przez około dwie minuty z każdej strony, aż będą jasnoróżowe i ugotowane. Wyjmij krewetki łyżką cedzakową i odłóż na bok.
- 4 Do garnka dodaj pomidory wraz z sokiem, kaparami i oliwkami i gotuj na małym ogniu. Gotuj przez około pięć do ośmiu minut, aż lekko zgęstnieje. Zdejmij z ognia, ponownie dodaj makaron i krewetki i wymieszaj. Posyp natką pietruszki.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku przez okres do trzech dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/2 szklanki makaronu z krewetkami.
Bez glutenu: Zamiast tego użyj makaronu bezglutenowego.
Dodatki: Dodaj płatki chili.
Wersja wegańska: Pomiń anchois i krewetki.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	419kcal
Tłuszcze	10g
Węglowodany	56g
Cukier	8g
Białko	34g
Błonnik	10g



Szaszłyki Caprese

1 porcja
10 minut

Składniki

- 2 szaszłyki z grilla
- 50 g pomidorków cherry
- 5 g świeżej bazylii
- 38 mini-Bocconcini
- 10 ml octu balsamicznego
- Sól morską i pieprz do smaku

Wskazówki przygotowania

- 1 Weź szpikulec do grilla i nawlecz na niego po jednym pomidorze, kawałku bazylii, bocconcini, kolejnym kawałku bazylii i kolejnym pomidorze. Powtórz tę czynność z każdym szaszłykiem z grilla.
- 2 Dopraw octem balsamicznym, solą morską i pieprzem.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja równa się dwóm 20cm szaszłykom.

Więcej smaku: Zamiast octu balsamicznego użyj sosu redukcyjnego balsamicznego.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	128kcal
Tłuszcze	8g
Węglowodany	4g
Cukier	3g
Białko	7g
Błonnik	1g



Fasolka Edamame

1 porcja
5 minut

Składniki

- 78 g fasolki Edamame

Wskazówki przygotowania

- 1
- Można podawać jako przekąskę lub dodatek do dania głównego, sałatki lub zupy.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 4 dni.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	94kcal
Tłuszcze	4g
Węglowodany	7g
Cukier	2g
Białko	9g
Błonnik	4g



Wrap z sałatą jogurtową z tuńczykiem i pomidorami

1 porcja
10 minut

Składniki

- 1/2 puszki tuńczyka
- 1/2 pomidora
- 15 g natki pietruszki
- 14 g jogurtu greckiego
- 1/4 główki sałaty lodowej

Wskazówki przygotowania

- 1 Wymieszaj tuńczyka, pomidory, pietruszkę i jogurt, aż się połączą. Mieszaną posmaruj liście sałaty i szczelnie zwiń. Cieszyć się!

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do dwóch dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja równa się jednemu wrapowi.

Więcej smaku: Dodaj świeże zioła, takie jak bazylia i szczypiorek.

Liście sałaty lodowej: Odetnij dolną część główki sałaty i delikatnie ją pokrój, obierz liście, aby zmaksymalizować powierzchnię.

Bez nabiału: Zamiast jogurtu greckiego użyj majonezu lub jogurtu kokosowego.

Tuńczyk w puszcze: Jedna puszka tuńczyka po odsączeniu waży 165 gramów.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	115kcal
Tłuszcze	2g
Węglowodany	7g
Cukier	3g
Białko	20g
Błonnik	3g



Galaretka kokosowo- imbirowo-kurkumowa

2 porcja
4 godziny

Składniki

- 59 ml wody
- 7 g żelatyny
- 182 ml mleka kokosowego z puszki
- 1 g stewii
- 750 mg kurkumy
- 450 mg imbiru

Wskazówki przygotowania

- 1 Do miski wlej połowę wody i dodaj żelatynę. Odstaw na pięć minut.
- 2 W międzyczasie zagotuj pozostałą wodę. Dodaj ją do żelatyny i mieszaj aż się rozpuści. Odłóż na bok.
- 3 W tym samym garnku, na średnim ogniu, dodaj mleko kokosowe, stewię, kurkumę i imbir. Ubijaj i podgrzewaj, aż będzie ciepłe, około dwóch do trzech minut. Nie dopuść do wrzenia.
- 4 Wymieszaj żelatynę. Rozlej do słoików i wstaw do lodówki na cztery godziny, żeby stężało.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to około pół filiżanki.
Więcej smaku: Dodaj ekstrakt waniliowy i szczyptę soli morskiej.
Dodatki: Posyp wiórkami kokosowymi lub świeżymi owocami.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	176kcal
Tłuszcze	16g
Węglowodany	3g
Cukier	1g
Białko	5g
Błonnik	0g



Czekoladowy budyń z awokado

2 porcja
10 minut

Składniki

- 1 i 1/3 awokado
- 49 g daktyli bez pestek
- 27 g syropu klonowego
- 80 ml mleka kokosowego płynnego
- 19 g kakao w proszku

Wskazówki przygotowania

- 1 Dodaj awokado, namoczone daktyle i syrop klonowy do robota kuchennego i wymieszaj. Dodaj mleko kokosowe i mieszaj, aż masa awokado będzie gładka, w razie potrzeby zbierając resztki ze ścianek miski.
- 2 Dodaj kakao i ponownie zmiksuj do połączenia.
- 3 Podawaj schłodzone.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do dwóch dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1/2 szklanki budyniu.
Więcej smaku: Dodaj ekstrakt waniliowy. Zastosuj syrop klonowy do smaku, aby uzyskać słodszy budyń.
Dodatki: Świeże jagody lub prażony kokos.
Daktyle: Do stworzenia tego przepisu wykorzystano daktyle Medjool
Zamiast mleka kokosowego: Zamiast tego użyj innego mleka roślinnego lub zwykłego.
Zamiast maszyny: Zamiast tego użyj blendera.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	353kcal
Tłuszcze	22g
Węglowodany	45g
Cukier	26g
Białko	5g
Błonnik	14g

Faza 3

Przejdźcie od **Manifestacji**
do **Siły**



SA

S A M A N I A

LIFE COACHING & COMMUNITY

FAZA 3 – Przejście od Manifestacji do Siły

Wkraczając w 15–21 dzień cyklu, będziesz przechodzić przez okres zmian.

W tym tygodniu przyjmujemy przejście od Fazy Manifestacji do rozpoczęcia Fazy Mocy 2.

Z hormonalnego punktu widzenia ten tydzień charakteryzuje się dużą zmianą pomiędzy estrogenem, którego poziom zaczyna spadać, a progesteronem, którego poziom zaczyna się podnosić.

Progesteron często wiąże się z działaniem uspokajającym i kojącym, co może być zarówno wspaniałe, jak i trudne, ponieważ u niektórych osób może wystąpić niewielki spadek energii lub nastroju.

Biorąc pod uwagę tę zmianę, badania sugerują powrót do okna postu trwającego 16–72 godzin w przypadku tych, którzy uważają, że odpowiada to ich energii i dobremu samopoczuciu.

Dlatego na początku tygodnia zalecam powrót do podejścia Keto. Spożywając około 50 gramów węglowodanów netto dziennie oraz dużo zdrowych tłuszczów i białek, ponieważ naszym celem jest uzupełnienie zmieniającego się tła hormonalnego organizmu, zapewnienie stałej energii i jasności umysłu. a następnie pod koniec tygodnia, gdy zbliżysz się do fazy odżywiania, możesz zacząć zwiększać spożycie węglowodanów do 150 gramów i zmniejszać spożycie tłuszczu, przechodząc do ostatniej fazy cyklu hormonalnej uczt

Podsumowując, istotą tych wytycznych jest traktowanie ich jako punkt odniesienia. Choć opiera się na badaniach, wyjątkowy taniec twoich hormonów i szepty twojego ciała zawierają najwyższą mądrość. Szanuj te sygnały, w razie potrzeby dostosuj je i pamiętaj: ten plan zapewnia ramy, ale to ty tworzysz arcydzieło.

z miłością

Sam

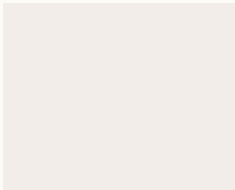
Śniadanie

Poniedziałek



Jajka zapiekane na bekonie i warzywach

Wtorek

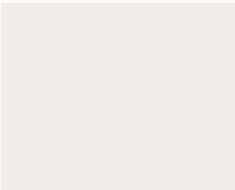


Środa



Jajka sadzone z rukolą i wędzonym łososiem

Czwartek



Piątek



Fasolka szparagowa i frittata z fetą

Sobota



Shakshuka bakłażanowa

Niedziela



Shakshuka bakłażanowa

Lunch



Burger i sałatka z sosem balsamicznym



Gulasz wołowy po wietnamsku



Schab ze szparagami



Sałatka śródziemnomorska z kurczakiem



Łosoś w pomidorach



Szafranowy kurczak i puree kalafiorowe



Wędzony łosoś z batatami i cukinią

Obiad



Gulasz wołowy po wietnamsku



Schab ze szparagami



Sałatka śródziemnomorska z kurczakiem



Łosoś w pomidorach



Szafranowy kurczak i puree kalafiorowe



Wędzony łosoś z batatami i cukinią



Bataty nadziewane pesto z kurczakiem

Przekąska 3



Tabliczka czekolady z nasionami



Tabliczka czekolady z nasionami



Tabliczka czekolady z nasionami



Migdały Kąski ogórkowo-tuńczykowe



Migdały Kąski ogórkowo-tuńczykowe



Frytki w stylu meksykańskim Supreme



Mrożone batony z ciasta marchewkowego

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

Tłuszcze 60%
Węglowodany 12%
Białko 28%

kcal 1286
Tłuszcze 88
Węglowodany 38
Cukier 12
Białko 15
Błonnik 92

Tłuszcze 42%
Węglowodany 15%
Białko 43%

kcal 776
Tłuszcze 37
Węglowodany 29
Cukier 8
Białko 11
Błonnik 86

Tłuszcze 61%
Węglowodany 9%
Białko 30%

kcal 1420
Tłuszcze 98
Węglowodany 34
Cukier 15
Białko 12
Błonnik 107

Tłuszcze 61%
Węglowodany 10%
Białko 29%

kcal 1271
Tłuszcze 88
Węglowodany 34
Cukier 10
Białko 15
Błonnik 93

Tłuszcze 50%
Węglowodany 14%
Białko 36%

kcal 1167
Tłuszcze 66
Węglowodany 41
Cukier 13
Białko 17
Błonnik 108

Tłuszcze 33%
Węglowodany 44%
Białko 23%

kcal 1209
Tłuszcze 46
Węglowodany 138
Cukier 37
Białko 46
Błonnik 73

Tłuszcze 37%
Węglowodany 40%
Białko 23%

kcal 1172
Tłuszcze 51
Węglowodany 123
Cukier 36
Białko 42
Błonnik 69



Jajka zapiekane na bekonie i warzywach

3 porcja
30 minut

Składniki

- 7 i 1/2 plastrów boczku
- 288 g grzybów
- 1 g soli morskiej
- 267 g zielonej kapusty
- 6 jajek

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 190°C
- 2 Dodaj boczek na żeliwną patelnię (lub inną patelnię nadającą się do pieczenia w piekarniku) na średnim ogniu. Gotuj przez sześć do ośmiu minut, mieszając od czasu do czasu, aż pokrojone kawałki boczku będą chrupiące. Przenieś boczek na talerz lub miskę wyłożoną ręcznikiem papierowym i usuń z patelni wszystko oprócz odrobiny tłuszczu z bekonu.
- 3 Dodaj grzyby na patelnię i smaż przez około pięć minut lub do momentu, aż się zrumienią i zmiękną. Dopraw połową soli.
- 4 Dodaj kapustę na patelnię z grzybami i gotuj jeszcze przez około pięć minut, aż kapusta zacznie więdnąć, a woda wyparuje z patelni. Wmieszaj chrupiący boczek.
- 5 Zdejmij patelnię z ognia i na środku patelni zrób małe wgłębienia, w które wbijesz jajka. Wbij jajka na patelnię i dopraw dodatkową solą i pieprzem. Włóż do piekarnika i piecz przez 10 do 13 minut lub do momentu, aż jajka będą ugotowane zgodnie z Twoimi upodobaniami.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	461kcal
Tłuszcze	36g
Węglowodany	9g
Cukier	5g
Białko	26g
Błonnik	3g

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Więcej smaku: Dodaj cebulę, świeży czosnek lub inne suszone zioła i przyprawy do smaku.
Zamiast bekonu: Zamiast tego użyj oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia lub oleju z awokado.



Jajka sadzone z rukolą i wędzonym łososiem

2 porcja
10 minut

Składniki

- 4 jajka
- Sól morską i pieprz do smaku
- 40 g rukoli
- 112 g wędzonego łososia
- 1 awokado

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i wbij na nią dwa jajka. Smaż, aż białka się zetną, a żółtka będą takie, jakie lubisz. Dopraw solą morską i pieprzem.
- 2 Rozłóż jajka na talerzu z rukolą, łososiem i awokado.

Notatki

Zamiast rukoli: Użyj innej zieleniny, takiej jak młody szpinak lub młody jarmuż.

Zamiast wędzonego łososia: Zastąp pieczoną ciecierzycą lub wędzonym pstrągiem.

Więcej smaku: Przed podaniem skrop wszystko sokiem z cytryny.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	374kcal
Tłuszcze	27g
Węglowodany	10g
Cukier	1g
Białko	25g
Błonnik	7g



Fasolka szparagowa
i frittata z fetą

2 porcja
20 minut

Składniki

- 2 ml oliwy z oliwek
- 100 g fasolki szparagowej
- 20 g szalotki
- 725 mg pieprzu
- 3 jajka
- 38 g sera feta

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 205°C. Rozgrzej olej na żeliwnej patelni. Dodaj fasolkę szparagową i szalotkę i smaż przez trzy do czterech minut. Dopraw czarnym pieprzem.
- 2 Na patelnię wbij jajka i posyp serem feta. Delikatnie wymieszaj, aby połączyć składniki.
- 3 Piecz w piekarniku przez 12 do 15 minut lub do momentu, aż jajka się zetną. Pokrój frittatę i ciesz się smakiem!

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Wielkość porcji: Do przygotowania dwóch porcji użyto 22cm żeliwnej patelni. Jedna porcja to mniej więcej połowę patelni.
Więcej smaku: Dodaj paprykę i wybrane ugotowane białko.
Zamiast nabiału: Zamiast fety użyj drożdży aktywowanych lub sera roślinnego.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	190kcal
Tłuszcze	12g
Węglowodany	7g
Cukier	3g
Białko	13g
Błonnik	2g



Shakshuka bakłażanowa

2 porcja
25 minut

Składniki

- 10 ml oliwy z oliwek
- 2 bakłażany
- 2 pomidory
- 2 g wędzonej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- 2 jajka
- 8 g natki pietruszki

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej olej na małej patelni na średnim ogniu. Dodaj bakłażana i smaż przez cztery do pięciu minut, aż uzyska złoty kolor.
- 2 Dodaj pomidora i paprykę. Gotuj przez około 10 minut lub do momentu, aż pomidor będzie ugotowany i miękki, często mieszaj.
- 3 Dopraw mieszaninę solą i pieprzem. Zrób w środku kieszonkę i wbij do niej jajko. Przykryj patelnię i smaż, aż białka się zetną, a żółtko będzie ugotowane według twoich upodobań, około pięciu do sześciu minut w przypadku płynnego żółtka.
- 4 Dopraw przyprawę według własnego gustu. Posyp natką pietruszki i ciesz się smakiem!

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni
Wielkość porcji: Jedna porcja równa się w przybliżeniu dwóm filiżankom.
Więcej smaku: Dodać szpinak, płatki chili i kminek.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	271kcal
Tłuszcze	11g
Węglowodany	37g
Cukier	20g
Białko	13g
Błonnik	18g



Burger i sałatka z sosem balsamicznym

1 porcja
15 minut

Składniki

- 13 g chudej mielonej wołowiny
- 300 mg cebuli w proszku
- 667 mg chilli w proszku
- 15 ml oliwy z oliwek
- 7 ml octu balsamicznego
- 4 g musztardy Dijon
- 40 g rukoli
- 1/4 awokado
- 20 g czerwonej cebuli

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	271kcal
Tłuszcze	11g
Węglowodany	37g
Cukier	3g
Białko	25g
Błonnik	5g

Wskazówki przygotowania

- 1 W średniej wielkości misce dodaj wołowinę, cebulę w proszku, chili w proszku oraz sól i pieprz do smaku. Mieszaj do połączenia i formuj burgery.
- 2 Rozgrzej żeliwną patelnię na średnim ogniu. W razie potrzeby dodaj odrobinę oleju. Gdy będzie gorąca, wyłóż burgery i smaż przez cztery do pięciu minut z każdej strony lub do momentu, aż będą przygotowane zgodnie z Twoimi upodobaniami. Wyjmij i odłóż na bok.
- 3 W małej misce wymieszaj oliwę, ocet balsamiczny i musztardę dijon. Dopraw solą i pieprzem.
- 4 Rozłóż rukolę na talerze i dodaj awokado i czerwoną cebulę. Dodaj burgera i polej wszystko dressingiem.

Notatki

Resztki: Przechowuj lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Dodatki: Pomidorki koktajlowe, cebula zielona, bekon, ser kozi i/lub pikle do sałatki.
Zamiast wołowiny: Zamiast tego użyj mielonego indyka, kurczaka lub wieprzowiny, aby zrobić burgera.



Gulasz wołowy po wietnamsku

2 porcja
3 godziny 28 minut

Składniki

- 02 g gotowanej wołowiny
- 1/2 cebuli
- 2 i 1/2 ząbka czosnku
- 1/2 papryczki chilli
- 12 g imbiru
- 7 g trawy cytrynowej
- 3 g przyprawy 5 smaków
- 1 i 1/2 pomidora
- 473 ml rosółu wołowego
- 1 marchew
- 2 g kolendry

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	264kcal
Tłuszcze	8g
Węglowodany	13g
Cukier	4g
Białko	37g
Błonnik	2g

Wskazówki przygotowania

- 1** Podgrzej garnek z grubym dnem na średnim ogniu. Gdy się podgrzeje, dodaj wołowinę i smaż przez około 15 minut lub do momentu, aż będzie rumiana ze wszystkich stron. Wyjmij wołowinę z garnka i odłóż na bok.
- 2** W tym samym garnku dodaj cebulę i smaż przez około pięć minut lub do jej miękkości. Dodaj czosnek, tajskie chili, imbir, trawę cytrynową i przyprawę pięć przypraw. Mieszaj i smaż przez kolejne dwie do trzech minut.
- 3** Do garnka włóż wołowinę wraz z pokrojonymi w kostkę pomidorami i bulionem wołowym. Mieszaj i doprowadź do wrzenia. Dopraw solą i pieprzem. Przykryj garnek pokrywką i gotuj na małym ogniu przez około 1 i 1/2 godziny.
- 4** Do garnka dodaj marchewkę i gotuj pod przykryciem kolejną godzinę. Upewnij się, że w garnku jest wystarczająca ilość płynu i od czasu do czasu mieszaj. Zdejmij pokrywkę i gotuj gulasz bez przykrycia przez kolejne 30 minut.
- 5** Dopraw przyprawę według własnego gustu. Usuń kawałki imbiru i trawy cytrynowej. Posyp kolendrą i ciesz się smakiem!

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/2 filiżanki.
Przykład podania: Podawaj z makaronem lub pieczywem tostowym.
Dodatki: Posyp mieszkanką ziół.
Zamiast papryczki chilli: Zamiast tego użyj płatków chili.
Większa ostrość: Ten gulasz jest znany jako Bo Kho i zazwyczaj jest to pikantny gulasz. Jeśli lubisz ostrzejsze dania, dostosuj ilość użytego tajskiego chili.



Schab ze szparagami

2 porcja
20 minut

Składniki

- 397 g schabu bez kości
- 402 g szparagów
- 7 g oleju z awokado w sprayu
- 2 g przyprawy Harissa
- 1 limonka
- Sól morską i pieprz do smaku

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 205°C. Blachę do pieczenia wyłóż papierem.
- 2 Spryskaj kotlet schabowy i szparagi olejem z awokado i natrzyj wszystko harissą. Na blachę do pieczenia wyłóż kotlet i szparagi.
- 3 Piecz wszystko przez 15 minut, mieszając w połowie lub do momentu, aż kotlet schabowy będzie ugotowany.
- 4 Całość spryskaj sokiem z limonki i dopraw solą i pieprzem do smaku.

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku przez trzy dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to 200g wieprzowiny i 1 i 1/2 szklanki szparagów.
Więcej smaku: Do harissy dodaj posiekany czosnek.
Dodatki: Posiekany parmezan, posiekana kolendra i/lub orzeszki piniowe.
Olej z awokado w sprayu: Jeden gram sprayu olejku z awokado odpowiada jednej sekundzie

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	382kcal
Tłuszcze	18g
Węglowodany	10g
Cukier	4g
Białko	45g
Błonnik	4g



Sałatka śródziemnomorska z kurczakiem

2 porcja
15 minut

Składniki

- jajka
- 59 ml oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- 5 g musztardy Dijon
- Sól morską i pieprz do smaku
- 80 g rukoli
- 149 g pomidorków cherry
- 34 g oliwek Kalamata bez pestek
- 142 g piersi z kurczaka (gotowanej)
- 50 g sera feta

Wskazówki przygotowania

- 1 Jajka włóż do rondla i zalej wodą. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu. Po zagotowaniu wyłącz ogień, ale trzymaj rondel na gorącym palniku. Przykryj i odstaw na 10 do 12 minut.
- 2 Odcedź wodę i napełnij rondel zimną wodą. Pozwól jajom ostudzić się na tyle, że będzie można je wyjąć. Obierz je i odłóż na bok.
- 3 W małym słoiczku wymieszaj oliwę, sok z cytryny, musztardę, sól i pieprz. Wstrząśnij, aby połączyć składniki i odłóż na bok.
- 4 W misce umieść rukolę, pomidory, oliwki i kurczaka. Na wierzch połóż jajko i fetę. Gdy wszystko będzie gotowe do spożycia, polej wierzch dressingiem.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to około trzech filiżanek.
Wcześniejsze przygotowanie: Do szybkiego posiłku używaj wcześniej ugotowanych jajek na twardo.
Dodatki: Marynowana pokrojona w plasterki czerwona cebula.
Bez nabiału: Użyj bezmlecznego sera feta lub pomini.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	534kcal
Tłuszcze	42g
Węglowodany	8g
Cukier	4g
Białko	33g
Błonnik	2g



Łosoś w pomidorach

2 porcja
35 minut

Składniki

- 5 ml oliwy z oliwek
- 1/4 żółtej cebuli
- 1 i 1/2 ząbka czosnku
- 1/2 zielonej papryki
- 67 g czarnych oliwek
- 363 pomidorów z puszki
- 283 g fileta z łososia
- Sól i pieprz do smaku
- 30 g szpinaku baby
- 21 g liści bazylii

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	343kcal
Tłuszcze	17g
Węglowodany	12g
Cukier	6g
Białko	35g
Błonnik	3g

Wskazówki przygotowania

- 1** Rozgrzej olej w dużym garnku na średnim ogniu. Dodaj cebulę i mieszaj przez dwie do trzech minut, aż zaczną pachnieć. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- 2** Dodaj paprykę i smaż przez pięć minut, następnie dodaj czarne oliwki i pokrojone w kostkę pomidory. Mieszaj do połączenia.
- 3** Dodaj filety z łososia i dopraw je solą i pieprzem. Przykryj pokrywką i gotuj na wolnym ogniu przez 15 do 20 minut lub do momentu, aż łosoś będzie ugotowany według twoich upodobań.
- 4** Dodaj szpinak i liście bazylii i duś jeszcze przez minutę, aż zwiędną.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada jednemu filetowi z łososia i jednej filiżance mieszanki pomidorowej.

Wersja wegańska: Zamiast łososia użyj tofu.

Więcej smaku: Dodaj śródziemnomorską mieszankę przypraw.

Podawaj z: Ryż, komosa ryżowa, ryż kalafiorowy lub ziemniaki.



Szafranowy kurczak i puree kalafiorowe

2 porcja
30 minut

Składniki

- Sok z 1/2 cytryny
- 175 mg szafranu
- 6 g soli morskiej
- 283 g piersi z kurczaka
- 1/2 kalafiora
- 7 ml oliwy z oliwek
- 4 g natki pietruszki

Wskazówki przygotowania

- 1 Do miski dodaj sok z cytryny, szafran, połowę soli i pierś kurczaka. Pozostaw kurczaka w marynacie na około 10 minut.
- 2 W międzyczasie dodaj kalafior do garnka z wrzącą wodą, przykryj i gotuj przez pięć do dziesięciu minut lub do miękkości. Odcedź i roznieć z połową oleju i pozostałą solą.
- 3 Na patelni rozgrzej pozostały olej. Dodaj pierś z kurczaka i smaż przez 12 do 15 minut lub do momentu, aż będzie ugotowany, przewracając w połowie czasu.
- 4 Podawaj kurczaka z puree kalafiorowym. Dopraw natką pietruszki i smacznego!

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	240kcal
Tłuszcze	8g
Węglowodany	8g
Cukier	3g
Białko	35g
Błonnik	3g

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada 1/2 szklanki puree kalafiorowego z kurczakiem.
Zamiast szafranu: Zamiast tego użyj kurkumy.
Więcej smaku: Dodaj cukinię lub brokuły.



Wędzony łosoś z batatami i cukinią

2 porcja
30 minut

Składniki

- 1 cukinia (pokrojona na krążki)
- 15 ml oliwy z oliwek
- 1 g suszonego kopru
- Sól morską i pieprz do smaku
- 2 bataty
- 170 g wędzonego łososa

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 205°C.
- 2 Dodaj pokrojoną cukinię na blachę do pieczenia. Dodaj połowę oliwy, połowę koperku i dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj, aż dobrze się pokryją przyprawami. Piecz w piekarniku przez 20 do 25 minut lub do momentu, aż cukinia zacznie się rumienić i będą miękkie.
- 3 W międzyczasie rozgrzej pozostały olej na patelni na średnim ogniu. Dodaj posiekane bataty i smaż przez 20 minut, często mieszając, aż zaczną się rumienić. Dopraw pozostałym koperkiem, solą i pieprzem.
- 4 Rozłóż równomiernie bataty, cukinię i wędzonego łososa między miskami.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 3/4 szklanki.
Wersja wegańska: Zamiast łososa użyj tofu lub tempeh.
Więcej smaku: Dodaj czosnkowe aioli lub ostry sos.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	289kcal
Tłuszcze	11g
Węglowodany	29g
Cukier	8g
Białko	19g
Błonnik	5g



Bataty nadziewane pesto z kurczakiem

2 porcja
1 godzina

Składniki

- 34 g orzechów nerkowca
- 4 bataty
- 227 g piersi z kurczaka
- 30 g szpinaku baby
- 14 g liści bazylii
- 1 ząbek czosnku
- 5 ml oliwy z oliwek
- 6 g soli morskiej
- 36 g drożdży

Wskazówki przygotowania

- 1 Zagotuj tyle wody, aby zakryła orzechy nerkowca. Następnie pozwól im namoczyć się podczas przygotowywania ziemniaków.
- 2 Rozgrzej piekarnik do 205°C. Połóż bataty i kurczaka na blasze do pieczenia. Gotuj przez 40 do 45 minut lub do momentu ugotowania.
- 3 Podczas gdy ziemniaki i kurczak się gotują, przygotuj pesto. Odcedź orzechy nerkowca i włóż je do blendera lub robota kuchennego wraz ze szpinakiem, bazylią, czosnkiem, oliwą z oliwek, solą morską i drożdżami odżywczymi. Mieszaj, aż masa będzie gładka.
- 4 Po ugotowaniu kurczaka i batatów wyjmij je z piekarnika i włóż kurczaka do małej miski. Dwoma widelcami rozdrobnij kurczaka, aż zostanie całkowicie rozdrobniony. Do kurczaka dodaj pesto i wymieszaj na jednolitą masę.
- 5 Nadziewaj każdego batata kurczakiem.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	289kcal
Tłuszcze	11g
Węglowodany	29g
Cukier	6g
Białko	21g
Błonnik	6g

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do czterech dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to jeden nadziewany batat.



Tabliczka czekolady z nasionami

8 porcja
40 minut

Składniki

- 80 g gorzkiej czekolady
- 10 ml oleju kokosowego
- 32 g nasion dyni
- 32 g nasion słonecznika
- 20 g nasion konopii

Wskazówki przygotowania

- 1 Blachę do pieczenia wyłóż papierem.
- 2 Napelnij średni garnek centymetrową ilością wody i umieść na nim mniejszy garnek lub żaroodporną miskę, upewniając się, że woda nie dotyka dna mniejszego garnka lub miski. Mniejszy garnek lub miska powinna ściśle przylegać do garnka i dowolnego naczynia. Woda lub para nie powinny mieć możliwości ujścia. Zagotuj wodę, a następnie zmniejsz ogień do minimum.
- 3 Dodaj czekoladę i olej kokosowy do mniejszego garnka i mieszaj od czasu do czasu, aż czekolada całkowicie się rozpuści.
- 4 Zdejmij miskę z mniejszego garnka i dodaj nasiona. Dobrze wymieszaj, aż nasiona zostaną całkowicie pokryte czekoladą.
- 5 Czekoladę wraz z nasionami przełóż na przygotowany pergamin i rozprowadź równą warstwą. Umieść tabliczkę w zamrażarce na około 30 minut lub do momentu, aż stwardnieje.
- 6 Gdy stwardnieje, połam na kawałki i przechowuj w hermetycznym pojemniku w zamrażarce lub lodówce, aż będzie gotowa do spożycia.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	130kcal
Tłuszcze	11g
Węglowodany	6g
Cukier	3g
Białko	4g
Błonnik	2g

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do dwóch tygodni lub w zamrażarce maksymalnie do trzech miesięcy.
Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada około 1/4 tabliczki.
Więcej smaku: Dodaj sól morską lub ekstrakt waniliowy.
Zamiast nasion: Zamiast tego użyj posiekanych orzechów.



Migdały

4 porcja
2 minuty

Składniki

- 143 g migdałów

Wskazówki przygotowania

- 1
- Włóż do miski i ciesz się smakiem!

Notatki

Resztki: Przechowuj w szczelnym pojemniku w spiżarni.
Więcej smaku: Upiecz, opiekaj i/lub dopraw solą.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	207kcal
Tłuszcze	18g
Węglowodany	8g
Cukier	2g
Białko	8g
Błonnik	4g



Kąski ogórkowo-tuńczykowe

4 porcja
5 minut

Składniki

- 2 puszki tuńczyka
- 55 g majonezu
- 2 ogórki

Wskazówki przygotowania

- 1 Do małej miski dodaj tuńczyka z majonezem i wymieszaj.
- 2 Na każdy okrągły ogórek nałóż łyżkę mieszanki tuńczyka. Cieszyć się!

Notatki

Resztki: Resztki przechowuj w lodówce oddzielnie w zamkniętym pojemniku do trzech dni.

Więcej smaku: Do mieszanki tuńczyka dodaj przyprawy lub zioła, takie jak płatki chili, cayenne, koper lub pietruszkę.

Dodatki: Posyp kiełkami.

Tuńczyk w puszcze: Jedna puszka tuńczyka po odsączeniu waży 165 gramów.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	187kcal
Tłuszcze	11g
Węglowodany	6g
Cukier	3g
Białko	17g
Błonnik	1g



Frytki w stylu meksykańskim

1 porcja
30 minut

Składniki

- bataty
- 15 ml oliwy z oliwek
- 8 g przyprawy do taco
- Sól morską i pieprz do smaku
- 15 g szpinaku baby
- 1/2 czerwonej papryki
- 56 g niesłodzonego jogurtu kokosowego

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 220 stopni Celsjusza i wyłóż blachę do pieczenia papierem .
- 2 Wrzuć bataty z oliwą, przyprawą do taco, solą i czarnym pieprzem na blachę do pieczenia i równomiernie rozłóż kawałki, uważając, aby nie zapychać patelni. Piec przez 25 do 30 minut, przewracając w połowie czasu.
- 3 Przełóż frytki z batatów na talerz i posyp je szpinakiem, czerwoną papryką i jogurtem kokosowym (opcjonalnie).

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do dwóch dni. Podgrzewaj w piekarniku dla lepszego smaku.

Dodatki: Pomidory, tarty ser lub zielona cebula.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	409kcal
Tłuszcze	16g
Węglowodany	64g
Cukier	15g
Białko	6g
Błonnik	11g



Mrożone batony z ciasta marchewkowego

9 porcja
55 minut

Składniki

- 168 g mąki migdałowej
- 84 g mąki kokosowej
- 3 g cynamonu
- 3 g soli morskiej
- 123 g puree z dyni
- 192 g masła z nerkowców
- 80 g syropu klonowego
- 120 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 110 g tartej marchwi
- 73 g białka waniliowego

Wskazówki przygotowania

- 1 Kwadratową blachę do pieczenia wyłóż papierem.
- 2 W dużej misce wymieszaj mąkę migdałową, kokosową, cynamon i połowę soli. Dobrze wymieszaj.
- 3 W drugiej misce połącz puree z dyni, 2/3 masła z nerkowców, syrop klonowy i 1/4 mleka migdałowego. Całość mieszaj do dokładnego połączenia, następnie dodaj do suchych składników i dalej mieszaj, aż powstanie ciasto.
- 4 Dodaj startą marchewkę do ciasta i ugniataj rękami, aż składniki całkowicie się połączą.
- 5 Do przygotowanej formy do pieczenia włóż ciasto i rozprowadź je równomiernie po całej blasze rękoma lub łyżką.
- 6 Do miski dodaj odżywkę białkową, pozostałą sól, pozostałe masło z nerkowców i pozostałe mleko migdałowe. Dobrze wymieszaj, aż masa będzie gładka. W razie potrzeby dodaj więcej mleka, aż do uzyskania pożądanej konsystencji lukru, po jednej łyżce na raz.
- 7 Za pomocą szpatułki równomiernie rozprowadź lukier na wierzchu ciasta. Przełóż do lodówki do stężenia na co najmniej 30 minut. Krój, podawaj i ciesz się smakiem!

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	335kcal
Tłuszcze	22g
Węglowodany	24g
Cukier	8g
Białko	16g
Błonnik	7g

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku przez maksymalnie pięć dni. Zamrażaj maksymalnie do trzech miesięcy.

Wielkość porcji: Do przygotowania dziewięciu porcji użyto naczynia do pieczenia o wymiarach 23 x 23 cm. Jedna porcja to jeden baton.

Więcej smaku: Dodaj gałkę muszkatołową, goździki i suszone owoce.

Białko w proszku: Ten przepis został opracowany i przetestowany przy użyciu białka roślinnego w proszku. Należy pamiętać, że w przypadku użycia innego rodzaju proszku białkowego wyniki mogą się różnić.

Faza 4

Pielęgnacja



FAZA 4 – Pielęgnacja

Dni 22-28 to Faza pielęgnacji – czas refleksji, dbania o siebie i oczekiwania na odnowienie cyklu.

W tym tygodniu poziom estrogenu jest najniższy, a progesteron osiąga swój szczyt, a następnie zaczyna opadać, co prowadzi do początku miesiączki.

Ten stopniowy spadek może wywołać u niektórych kobiet różne uczucia: od introspekcji po przedmiesiączkowe zmiany nastroju. Biorąc pod uwagę te zmiany, nie ma żadnych konkretnych zaleceń dotyczących postu w tej fazie, poza NIE POŚCIĆ!

Koncentrujemy się na odżywianiu i zapewnieniu Tobie i Twojemu ciału poczucia bezpieczeństwa przez cały czas, a także zapewnieniu sobie energii i składników odżywczych niezbędnych do najlepszego samopoczucia.

W diecie kładziemy nacisk na nieco wyższe spożycie węglowodanów, dążąc do około 100-150 gramów dziennie. Zapewnia to delikatny zastrzyk energii, pomagając złagodzić potencjalne spadki energii, gdy organizm przygotowuje się do nadchodzącego cyklu.

Kiedy Twój cykl dobiega końca, jest to piękny czas na głęboką refleksję, możesz trzymać emocje na wodzy, objąć je, pokochać i poddać się im. Polegaj na osobistych spostrzeżeniach i zawsze pamiętaj: plan kładzie podwaliny, ale Twoja intuicja maluje szczegóły.

z miłością

Sam

Śniadanie

Poniedziałek



Talerz śniadaniowy Paleo z szybkowaru

Wtorek



Talerz śniadaniowy Paleo z szybkowaru

Środa



Talerz śniadaniowy Paleo z szybkowaru

Czwartek



Cytrusowa owsianka kalafiorowa

Piątek



Cytrusowa owsianka kalafiorowa

Sobota



Gotowane Gruszki Hash śniadaniowy na jedną patelnię

Niedziela



Gotowane Gruszki Hash śniadaniowy na jedną patelnię

Lunch



Talerz śniadaniowy z jajkiem i puree ziemniaczanym



Burger z indyka i bowl z batatami



Greckie burgery z indyka i frytki z pasternaku



Salatka Nicejska z łososiem



Bowl z ziemniakami, awokado i sardynką



Burrito bowl z dynią makaronową



Udka z kurczaka, fasolka szparagowa i bataty

Obiad



Burger z indyka i bowl z batatami



Greckie burgery z indyka i frytki z pasternaku



Salatka Nicejska z łososiem



Bowl z ziemniakami, awokado i sardynką



Burrito bowl z dynią makaronową



Udka z kurczaka, fasolka szparagowa i bataty



Stek z grzybami i batatami

Przekąska 3



Morelowa przyjemność



Morelowa przyjemność



Batony z czekolady i orzechów włoskich



Batony z czekolady i orzechów włoskich



Lody z batatów



Lody z batatów



Lody z batatów

Poniedziałek

Tłuszcze 52%
Węglowodany 30%
Białko 18%

kcal 1811
Tłuszcze 109
Węglowodany 140
Cukier 27
Białko 40
Błonnik 83

Wtorek

Tłuszcze 53%
Węglowodany 28%
Białko 49%

kcal 1756
Tłuszcze 107
Węglowodany 129
Cukier 28
Białko 44
Błonnik 87

Środa

Tłuszcze 51%
Węglowodany 29%
Białko 20%

kcal 1864
Tłuszcze 108
Węglowodany 140
Cukier 29
Białko 44
Błonnik 96

Czwartek

Tłuszcze 47%
Węglowodany 33%
Białko 18%

kcal 1972
Tłuszcze 105
Węglowodany 177
Cukier 37
Białko 57
Błonnik 92

Piątek

Tłuszcze 45%
Węglowodany 37%
Białko 18%

kcal 1685
Tłuszcze 87
Węglowodany 161
Cukier 38
Białko 40
Błonnik 78

Sobota

Tłuszcze 50%
Węglowodany 31%
Białko 19%

kcal 1674
Tłuszcze 96
Węglowodany 135
Cukier 32
Białko 43
Błonnik 81

Niedziela

Tłuszcze 52%
Węglowodany 28%
Białko 20%

kcal 1773
Tłuszcze 104
Węglowodany 127
Cukier 26
Białko 46
Błonnik 91



Talerz śniadaniowy Pale
z szybkaru

3 porcja
25 minut

Składniki

- 128 g szynki Prosciutto
- 356 ml wody
- 3 bataty
- 3/4 białej cebuli
- 6 jajek
- 135 g szpinaku baby
- Sól morską i pieprz do smaku
- 1 i 1/2 awokado

Wskazówki przygotowania

- 1 Korzystając z funkcji sauté w szybkarze, smaż prosciutto przez 3 do 4 minut, aż będzie chrupiące. Usuń i odłóż na bok.
- 2 Dodaj metalowy stojak do szybkaru wraz z wodą. Następnie dodaj bataty i cebulę. Na wierzchu ułóż jajka i gotuj pod wysokim ciśnieniem przez ok 5 minut. Po zakończeniu odczekaj 5 minut, aż ciśnienie opadnie w naturalny sposób, a następnie zwolnij je ręcznie.
- 3 Wyjmij jajka i włóż je do miski z zimną wodą. Wyjmij bataty i cebulę, następnie odłóż na bok. Wylej wodę i smaż szpinak przez 1 do 2 minut.
- 4 Obierz jajka i wyłóż je na talerz z prosciutto, batatami, cebulą, szpinakiem i awokado. Całość dopraw solą morską i pieprzem do smaku.

Notatki

Zamiast szynki: Pomiń prosciutto.
Zamiast batatów: Zamiast tego użyj zwykłych ziemniaków.
Zamiast szpinaku: Zamiast tego użyj innej zieleniny, takiej jak jarmuż lub boćwina.
Resztki: Pozostałą część przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	528kcal
Tłuszcze	30g
Węglowodany	40g
Cukier	8g
Białko	29g
Błonnik	12g



Cytrusowa owsianka kalafiorowa

2 porcja
15 minut

Składniki

- 146 g ryżu z kalafiora
- 46 g kolagenu w proszku
- 606 ml mleka kokosowego
- 40 g syropu klonowego
- 72 g nasion chia
- 1 pomarańcza
- 35 g granatu

Wskazówki przygotowania

- 1 Do małego garnka dodaj ryż kalafior, proszek kolagenowy, mleko i syrop klonowy. Doprowadź garnek do lekkiego wrzenia, a następnie gotuj na wolnym ogniu przez pięć do siedmiu minut.
- 2 Zdejmij garnek z ognia i dodaj nasiona chia. Podawaj mieszatinę w misce. Dodaj pomarańczę i pestki granatu.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do dwóch dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/2 filiżanki.
Dodatki: Pyłek pszczelel, nasiona konopi, posiekane orzechy włoskie, jagody i/lub jogurt.
Zamiast syropu klonowego: Użyj stewii, słodzika lub miodu i odpowiednio dostosuj słodkość.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	553kcal
Tłuszcze	30g
Węglowodany	47g
Cukier	26g
Białko	27g
Błonnik	16g



Hash śniadaniowy na jedną patelnię

2 porcja
40 minut

Składniki

- 352 g brukselki
- 80 g czerwonej cebuli
- 5 ml oleju z awokado
- 5 plasterków boczku
- 4 jajka

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 220°C i wyłóż blachę do pieczenia papierem.
- 2 Na blachę do pieczenia dodaj brukselkę i cebulę. Skrop olejem z awokado, solą morską i pieprzem. Na wierzch dodaj posiekany boczek i włóż do piekarnika na 15 minut. Wyjmij z piekarnika, wymieszaj i piecz jeszcze 10 minut.
- 3 Wyjmij blachę z piekarnika i za pomocą łyżki odsuń składniki na bok, tworząc zagłębienia na jajka. Ostrożnie wbij jajka w zagłębienia. Piecz przez 6 do 8 minut lub do momentu, aż jajka będą ścięte zgodnie z Twoimi upodobaniami. Podziel między talerze.

Notatki

Zamiast bekonu: Użyj prosciutto, szynki lub boczku z indyka.
Więcej warzyw: Użyj dodatkowych warzyw, takich jak papryka, ziemniaki lub grzyby.
Więcej smaku: Użyj czosnku w proszku, mielonej cebuli, płatków chili lub dowolnej przyprawy do bajgli.
Resztki: Resztki warzyw przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku przez maksymalnie 4 dni.
Podgrzej warzywa i w razie potrzeby ugotuj dodatkowe jajka.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	530kcal
Tłuszcze	38g
Węglowodany	20g
Cukier	6g
Białko	28g
Błonnik	7g



Gotowane gruszki

2 porcja
20 minut

Składniki

- 2 gruszki (obrane, bez gniazd nasiennych)

Wskazówki przygotowania

- 1 Napełnij garnek do połowy wodą i postaw go na średnim ogniu. Gdy się rozgrzeje, dodaj gruszki i gotuj na wolnym ogniu przez 15-20 minut lub do momentu, aż będą ugotowane. Przed podaniem ostudź w wodzie.

Notatki

Więcej smaku: Dodaj laskę cynamonu, całe goździki, ziarna pieprzu, plasterki cytryny, wanilię, anyż i/lub świeże plasterki imbiru do wody.
Podawaj z: Płatki owsiane, granola, orzechy pekan, orzechy włoskie, syrop klonowy, lody kokosowe lub jogurt.
Resztki: Przechowuj w zamkniętym pojemniku w lodówce do 3 dni.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	101kcal
Tłuszcze	g
Węglowodany	27g
Cukier	17g
Białko	1g
Błonnik	6g



Talerz śniadaniowy z jajkiem i puree ziemniaczanym

1 porcja
30 minut

Składniki

- 237 ml wody
- 1 czerwony ziemniak
- 30 ml mleka migdałowego niesłodzonego
- 2 plasterki bekonu
- 1 jajko
- 14 g mieszanki sałat
- 75 g pomidorków cherry
- 2 g natki pietruszki

Wskazówki przygotowania

- 1** W małym rondlu zagotuj wodę. Dodaj ziemniaki i gotuj przez 10 minut lub do miękkości. Po ugotowaniu dodaj ziemniaki i mleko migdałowe do miski miksującej i ucieraj, aż będą gładkie i puszyste.
- 2** Podczas gdy ziemniaki się gotują, rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Dodaj boczek i smaż przez 5 minut lub do momentu, aż będzie usmażony. Zdejmij z patelni i odłóż na bok, zostawiając odrobinę tłuszczu z bekonu.
- 3** Na tę samą patelnię wbij każde jajko. Smaż, aż białka się zetną, a żółtka będą gotowe według twoich upodobań.
- 4** Rozłóż puree ziemniaczane, bekon i jajka na talerzach. Dodaj mieszankę warzyw, pomidorki koktajlowe i posyp natką pietruszki.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	477kcal
Tłuszcze	26g
Węglowodany	41g
Cukier	4g
Białko	20g
Błonnik	5g

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni. Najlepsze są jajka spożywane tego samego dnia.

Więcej smaku: Z boku dodaj gałkę hummusu lub guacamole.



Burger z indyka i bowl z batatami

2 porcja
35 minut

Składniki

- 2 bataty
- 4 g oleju z awokado w sprayu
- Sól i pieprz do smaku
- 227 g mielonego indyka
- 2 g przyprawy włoskiej
- 8 pieczarek Cremini
- 85 g mieszanki sałat
- 75 g pomidorków cherry
- 20 g czerwonej cebuli
- 60 ml sosu kolendrowo-limonkowego

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 205°C i wyłóż blachę do pieczenia papierem pergaminowym.
- 2 Po jednej stronie blachy do pieczenia dodaj bataty. Skrop połową oliwy i dopraw solą i pieprzem. Rozłóż na równą warstwę. Piecz w piekarniku przez 10 minut.
- 3 W międzyczasie w misce wymieszaj indyka i przyprawę włoską. Z powstałej masy uformuj równe kotleciki, po jednym na porcję. Całość dopraw solą i pieprzem i skrop pozostałym olejem.
- 4 Połóż burgery i grzyby po drugiej stronie blachy do pieczenia. Piecz w piekarniku około 10 minut. Zdejmij blachę do pieczenia i obróć kotlety. Kontynuuj gotowanie przez kolejne 10 minut lub do momentu, aż wszystko będzie upieczone.
- 5 Rozłóż mieszankę warzyw, pomidorki koktajlowe, czerwoną cebulę, grzyby, paszteciki z indyka i słodkie ziemniaki między miskami. Posmaruj sosem kolendrowo-limonkowym i ciesz się smakiem!

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	498kcal
Tłuszcze	30g
Węglowodany	32g
Cukier	8g
Białko	27g
Błonnik	6g

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do dwóch dni.
Wielkość porcji: Jedna porcja to około 2 i 1/2 filiżanki i jeden burger z indyka.
Więcej smaku: Do mieszanki z indykiem dodaj cebulę, czosnek i/lub posiekaną natkę pietruszki.
Zamiast sosu: Użyj wybranego dressingu.
Olej z awokado: Jeden gram sprayu olejku z awokado odpowiada jednej sekundzie.



Greckie burgery z indyka i frytki z pasternaku

2 porcja
45 minut

Składniki

- 2 szt pasternaku
- 30 ml oleju z awokado
- Sok z 1/4 cytryny
- 14 g przyprawy greckiej
- 227 g mielonego indyka
- 1/8 żółtej cebuli
- 8 g natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 57 g mieszanki sałat

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 205°C i wyłóż blachę do pieczenia papierem pergaminowym.
- 2 Dodaj pasternak do dużej miski. Dodać połowę oliwy, sok z cytryny i połowę przyprawy greckiej. Wrzucić do połączenia.
- 3 Rozłóż je na blasze do pieczenia i piecz przez 30 do 35 minut, obracając je w połowie.
- 4 Gdy frytki są w piekarniku, rozgrzej grill na średnim ogniu.
- 5 Do dużej miski dodaj zmielonego indyka, pozostałą oliwę, pozostałą przyprawę grecką, cebulę, pietruszkę i czosnek. Dobrze wymieszaj, aby połączyć. Z powstałej masy uformuj równe kotlety.
- 6 Dodaj burgery do grilla i smaż przez sześć do siedmiu minut z każdej strony lub do momentu, aż będą ugotowane.
- 7 Rozłóż mieszankę warzyw, burgerów i frytek z pasternaku na talerzach. Cieszyć się!

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	422kcal
Tłuszcze	24g
Węglowodany	30g
Cukier	8g
Białko	24g
Błonnik	6g

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Dodatki: Sałata, pomidory, cebula, pikle lub dowolny ulubiony dodatek do burgera. Podawaj z bułką lub bułką z sałatą. Do frytek z pasternaku dodaj fetę i świeże zioła.



Sałatka Nicejska z łososiem

2 porcja
1 godzina

Składniki

- 2 jajka
- 300 g ziemniaków
- 200 g fasolki szparagowej
- 227 g fileta z łososa
- 8 g musztardy Dijon
- 30 ml oliwy z oliwek
- 29 ml octu jabłkowego
- 1 ząbek czosnku
- 500 mg przyprawy włoskiej
- 149 g pomidorków cherry
- Sól i pieprz do smaku
- 67 g oliwek bez pestek Kalamata

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	547kcal
Tłuszcze	28g
Węglowodany	39g
Cukier	7g
Białko	37g
Błonnik	7g

Wskazówki przygotowania

- 1 Jajka ugotuj na twardo, umieszczając je w małym garnku z zimną wodą. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu. Po zagotowaniu zdejmij je z ognia. Przykryj i odstaw na 12 minut. Przełóż do miski z lodowatą wodą, aby ostygły. Po ostygnięciu obierz i pokrój na ćwiartki.
- 2 Rozgrzej piekarnik do 205°C i wyłóż blachę do pieczenia papierem.
- 3 Posmaruj ziemniaki niewielką ilością oliwy z oliwek, dopraw solą i pieprzem. Rozłóż na blasze do pieczenia i piecz przez 20 minut.
- 4 Podczas gdy ziemniaki się pieką, zagotuj wodę w średnim rondlu i dodaj fasolkę szparagową. Gotuj około 5 minut, następnie odcedź i przełóż fasolę do miski z zimną wodą, aby ostygła. Po ostygnięciu odcedź i osusz.
- 5 Po 20 minutach w piekarniku wyjmij blachę do pieczenia i przesun ziemniaki na bok. Po drugiej stronie dodaj filety z łososa. Włóż z powrotem do piekarnika na kolejne 15–20 minut lub do czasu, aż łosoś będzie gotowy, a ziemniaki miękkie.
- 6 Aby przygotować sos, w małym słoiczku połącz musztardę dijon, oliwę z oliwek, ocet jabłkowy, czosnek, przyprawę włoską, sól morską i czarny pieprz. Załóż pokrywkę i dobrze wstrząśnij.
- 7 Przed podaniem rozłóż na talerzach pieczone ziemniaki, pokrojone w ćwiartki jajka, fasolkę szparagową, pomidorki koktajlowe i oliwki. Na wierzch połóż łososa i skrop wybraną ilością dressingu.

Notatki

Resztki: Pozostałą część przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce przez 2 do 3 dni

Oszczędź czas: Jajka ugotuj wcześniej na twardo lub po prostu je pomiń.



Bowl z ziemniakami, awokado i sardynką

2 porcja
20 minut

Składniki

- 15 ml oliwy z oliwek
- 3 żółte ziemniaki
- Sól i pieprz do smaku
- 113 g sardynek
- 1/2 awokado
- 2 g świeżego kopru

Wskazówki przygotowania

- 1 Na patelni rozgrzej oliwę i dodaj posiekane ziemniaki. Smaż przez 12 do 15 minut, często mieszając, aż do zrumienienia. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 2 Rozłóż równomiernie ziemniaki, sardynki, awokado i świeży koperek pomiędzy miskami.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Wersja wegańska: Użyj tempeh zamiast sardynek.
Więcej smaku: Dodaj ostry sos lub aioli czosnkowe.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	505kcal
Tłuszcze	21g
Węglowodany	60g
Cukier	3g
Białko	22g
Błonnik	10g



Burrito bowl z dynią makaronową

2 porcja
40 minut

Składniki

- 1 dynia makaronowa
- 22 ml oliwy z oliwek
- 227 g chudego mielonego indyka
- 1 czerwona papryka
- 8 g chilli w proszku
- 3 g kminku
- 2 g oregano
- 3 g czosnku w proszku
- 2 g soli morskiej
- 40 g czerwonej cebuli
- 1 pomidor
- 1/2 awokado
- 4 g kolendry
- 1/2 limonki

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 177°C i wyłóż blachę do pieczenia papierem.
- 2 Używając ostrego noża, bardzo ostrożnie przekrój dynię wzdłuż na pół i łyżką wydrąż nasiona. Posmaruj wewnętrzną powierzchnię połową oliwy z oliwek i połóż na blasze skórą do dołu.
- 3 Piecz dynię przez 40 minut, aż będzie można ją łatwo przekłuć widelcem.
- 4 Podczas gdy dynia się piecze, na patelni rozgrzej pozostałą oliwę z oliwek. Dodaj indyka i smaż, aż zacznie się rumienić. W trakcie smażenia rozbijaj kawałki szpatułką. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę, przyprawy i sól. Kontynuuj smażenie przez około 10 minut lub do momentu, aż indyk będzie dokładnie usmażony.
- 5 Włóż nadzienie z indyka do każdej połówki dyni. Udekoruj pokrojoną w kostkę czerwoną cebulą, pomidorem, awokado, kolendrą i odrobiną soku z limonki.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	486kcal
Tłuszcze	28g
Węglowodany	39g
Cukier	4g
Białko	27g
Błonnik	111g

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 2 dni. Podgrzej ponownie przed podaniem.

Wersja wegańska/ wegetariańska: Zamiast mielonego mięsa użyj czarnej fasoli.



Udka z kurczaka, fasolka szparagowa i bataty

2 porcja
45 minut

Składniki

- 227 g udek z kurczaka ze skórką
- 2 bataty
- 5 ml oleju z awokado
- Sól morską i pieprz do smaku
- 1 g papryki w proszku
- 400 mg tymianku
- 200 g fasolki szparagowej

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 177°C. Blachę do pieczenia wyłóż papierem.
- 2 Połóż udka z kurczaka i słodkie ziemniaki na blasze do pieczenia i skrop olejem z awokado. Dopraw solą, pieprzem, papryką i tymiankiem. Piecz przez 30 minut.
- 3 Wyjmij z piekarnika i dodaj zieloną fasolkę na blachę do pieczenia. Włóż ponownie do piekarnika na 10 do 15 minut lub do momentu, aż wszystko się upiecze.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 3 dni.
Zamiast tymianku: Zamiast tego użyj rozmarynu, pietruszki lub bazylii.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	416kcal
Tłuszcze	22g
Węglowodany	34g
Cukier	9g
Białko	23g
Błonnik	7g



Stek z grzybami i batatami

1 porcja
50 minut

Składniki

- batat
- 170 g steku Ribeye z kością
- 2 soli morskiej
- 19 ml oleju z awokado
- 800 mg tymianku
- 3 pieczarki Cremini

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 218 stopni Celsjusza i wyłóż blachę do pieczenia papierem. Kilka razy nakłuj bataty widelcem, aby je odpowietrzyć, i połóż je na blasze do pieczenia. Piecz je przez 45 do 50 minut, aż będą miękkie.
- 2 Stek osusz ręcznikiem papierowym. Dopraw 3/4 soli.
- 3 Rozgrzej żeliwną patelnię na średnim ogniu, aż będzie gorąca. Dodaj połowę oleju. Umieść stek na środku patelni i smaż przez 13 do 15 minut, przewracając i obracając co dwie do trzech minut, aż po obu stronach utworzy się ciemna skórka. Zmniejsz ogień, dodaj połowę tymianku – połóż go łyżką na wierzchu steku. Zdejmij stek z patelni i odstaw na co najmniej 10 minut przed pokrojeniem.
- 4 Na tę samą patelnię dodaj pozostały olej, a następnie grzyby i smaż, aż się zrumienią i całkowicie usmażą, około pięciu do siedmiu minut. W ostatniej minucie dodaj pozostały tymianek i wymieszaj. Dopraw pozostałą solą. Rozłóż bataty, stek i grzyby na talerzach.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	585kcal
Tłuszcze	36g
Węglowodany	31g
Cukier	7g
Białko	37g
Błonnik	5g

Notatki

Resztki: Przechowywać w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.
Więcej smaku: Pod koniec gotowania posmaruj stek masłem lub ghee.
Dodatki: Dodaj pokrojone lub zmiadżdżone ząbki czosnku do steku pod koniec gotowania.
Wielkość steku: Ten przepis został przetestowany z 2-calowym (5 cm) stekiem. Dostosuj czas gotowania jako potrzebne w zależności od grubości steku.



Morelowa przyjemność

2 porcja
40 minut

Składniki

- 4 morele
- 24 g cukru kokosowego
- Sok z 1/4 cytryny
- 1 g Arrowroot (marynata trzciniowa)
- 28 mąka migdałowa
- 40 g orzechów włoskich
- 5 ml oleju kokosowego

Wskazówki przygotowania

- 1 Rozgrzej piekarnik do 175°C. Nasmaruj masłem naczynie do pieczenia lub wyłóż papierem.
- 2 W średniej misce wymieszaj morele z połową cukru, sokiem z cytryny i proszkiem z maranty, aż owoce będą nią pokryte. Wyłóż mieszankę morelową do naczynia.
- 3 W osobnej misce wymieszaj mąkę migdałową, orzechy włoskie i olej kokosowy, aż uzyskasz grubą kruszonkę. Dodaj równomiernie na wierzch moreli. Piecz przez 20 do 25 minut lub do momentu, aż morele zaczną bulgotać, a chrupki lekko się zarumienią.
- 4 Przed podaniem odstaw na pięć do dziesięciu minut, aby zastygło.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do dwóch dni.
Wielkość porcji: Do przygotowania czterech porcji użyto 23 cm formy do ciasta. Jedna porcja to około jedna filiżanka.
Dodatki: Podawaj z lodami waniliowymi lub jogurtem greckim.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	308kcal
Tłuszcze	23g
Węglowodany	27g
Cukier	20g
Białko	7g
Błonnik	4g



Batony z czekolady i orzechów włoskich

2 porcja
2 godziny 15 minut

Składniki

- 120 g orzechów włoskich
- 147 daktyli z pestkami (zanurzonych w ciepłej wodzie na 10 minut)
- 242 ml mleka kokosowego
- 69 g nerkowców
- 10 g kakao
- 40 g syropu klonowego
- 5 ml ekstraktu waniliowego
- 750 mg soli morskiej

Wskazówki przygotowania

- 1 Wyłóż naczynie do pieczenia papierem.
- 2 W robocie kuchennym lub blenderze o dużej mocy dodaj orzechy włoskie i daktyle. Mieszaj, aż wszystko połączy się w małe, kruche kawałki.
- 3 Dodaj mieszaninę do naczynia do pieczenia, aby uzyskać skórkę. Dociśnij dłońmi i uformuj równą warstwę.
- 4 Do blendera dodaj mleko kokosowe, orzechy nerkowca, kakao, syrop klonowy, wanilię i sól. Mieszaj, aż masa będzie gładka.
- 5 Na spód wylej masę czekoladową i za pomocą łyżki rozprowadź ją formując równą warstwę. Zamroź co najmniej dwie godziny, aby masa stwardniała lub do momentu zamrożenia nadzienia.
- 6 Po zastygnięciu odczekaj kilka minut, a następnie pokrój w batony. Podawaj na zimno i ciesz się smakiem!

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	367kcal
Tłuszcze	26g
Węglowodany	31g
Cukier	21g
Białko	6g
Błonnik	4g

Notatki

Resztki: Przechowuj w szczelnym pojemniku w zamrażarce do jednego miesiąca.

Wielkość porcji: Na sześć porcji użyto naczynia do pieczenia o wymiarach 20 x 20 cm. Jedna porcja to jeden batonik.



Lody z batatów

6 porcja
1 godziny 30 minut

Składniki

- 2 fioletowe bataty
- 242 ml śmietanki kokosowej
- 40 g syropu klonowego
- 2 ml ekstraktu waniliowego

Wskazówki przygotowania

- 1 Gotuj bataty przez 30 do 45 minut lub do momentu, aż będą miękkie i skórka będzie łatwa do usunięcia. Odcedź i zanurz w zimnej wodzie, aż będzie wystarczająco chłodna, aby dało się je wyjąć. Wyjmij je z wody i usuń skórkę.
- 2 Do blendera dodaj śmietankę kokosową, bataty, syrop klonowy i ekstrakt waniliowy. Mieszaj, aż masa będzie gładka, w razie potrzeby zbierając lody ze ścianek naczynia.
- 3 Przenieś lody do hermetycznego pojemnika, który można przechowywać w zamrażarce i mroź na co najmniej godzinę przed podaniem.

Notatki

Resztki: Zamroź na okres maksymalnie jednego miesiąca. Rozmrażaj w temperaturze pokojowej przez około 30 do 60 minut przed jedzeniem.
Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1/2 szklanki.
Więcej smaku: Dodaj cynamon.
Dodatki: Chipsy lub wiórki kokosowe, posypka, kruszone orzechy lub polewa z roztopionej czekolady.
Zamiast fioletowych batatów: Zamiast tego użyj fioletowego pochrzynu lub innego dowolnego batata.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję	
Kalorie	141kcal
Tłuszcze	8g
Węglowodany	15g
Cukier	7g
Białko	2g
Błonnik	1g

TO JESZCZE NIE KONIEC!

Dziękujemy, że wybrałaś nasz cookbook "4 fazy cyklu".

Mamy nadzieję, że przepisy i porady, które tu znajdziesz, pomogą Ci lepiej zrozumieć i wspierać Twoje ciało. Pamiętaj, że każda kobieta jest inna i najważniejsze jest słuchanie swojego ciała i jego potrzeb. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub potrzebujesz dodatkowego wsparcia, jesteśmy tutaj, aby Ci pomóc.

APLIKACJA SAMANIA JEST DLA CIEBIE, JEŚLI:

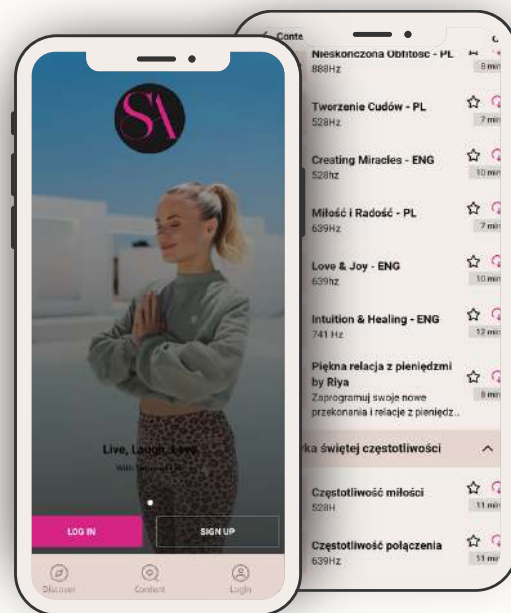
✓ Chcesz kontynuować podróż, którą rozpoczęłaś w Sugar Detox: Nasz program to kontynuacja i pogłębienie pracy, którą zaczęłaś. Oferujemy narzędzia i wsparcie, które pomogą Ci utrzymać zdrowy styl życia.

✓ Szukasz wsparcia i inspiracji w zdrowym stylu życia: Dołącz do naszej społeczności, aby czerpać inspirację i motywację od innych członków oraz ekspertów.

✓ Pragniesz poznawać nowe techniki biohackingu i samodoskonalenia: Regularnie będziemy dzielić się najnowszymi odkryciami i technikami, które pomogą Ci osiągnąć Twoje cele zdrowotne i życiowe.

✓ Jesteś gotowa na głębokie zmiany i chcesz pracować nad swoim mindsetem: Nasze sesje coachingowe i warsztaty pomogą Ci rozwijać pozytywne nawyki i dbać o zdrowie psychiczne.

✓ Pragniesz regularnie poznawać nowych ekspertów i gości, którzy podzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem: Każdego miesiąca zaprosimy specjalistów z różnych dziedzin, aby wzbogacić Twoją wiedzę i umiejętności.



ZAPISZ SIĘ

