



SAMANIA



SAMANIA



SAMANIA



WERSJA Z MIĘSEM

PRZEWODNIK

Sugar Detox Gut Healing



HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & S

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Detox drink 1	 Bulion z kości wołowych	 Bulion z kości wołowych	 Bulion z kości wołowych	 Złote latte z bulionu kostnego	 Złote latte z bulionu kostnego	 Jabłkowy koktajl z kurkumą-SA	 Jabłkowy koktajl z kurkumą-SA
Śniadanie	 Jajka i kiszona kapusta	 Jajecznicza z kimchi i jarmużem	 Jajecznicza z brokołem i papryką	 Tosty z batata z awokado i kiszoną kapustą	 Tosty z batata z awokado i jajkiem w koszulce	 Jajka na miękko ze szpinakiem i malinami	 Nocne paleo 'bezowsianki
Lunch	 Zupa detoksykująca z kalaflorem, jarmużem i soczewicą	 Zupa detoksykująca z kalaflorem, jarmużem i soczewicą	 Zupa detoksykująca z kalaflorem, jarmużem i soczewicą	 Łosoś, jarmuż i kapusta z jednej patelni	 Salatka z pieczonego batata i jarmużu z łososiem	 Pikantna miska z batatem, indykiem i jarmużem	 Łosoś glazurowany miso z ryżem kalafiorowym
Przekąska 1	 Złote latte z kurkumą	 Złote latte z kurkumą	 Gniazda jajeczne z kapusty	 Gniazda jajeczne z kapusty	 Jogurt grecki z borówkami	 Jogurt grecki z borówkami	 Jogurt grecki z borówkami
Obiad	 Miska z indykiem, żurawiną i dynią	 Miska z indykiem, żurawiną i dynią	 Łosoś, jarmuż i kapusta z jednej patelni	 Salatka z pieczonego batata i jarmużu z łososiem	 Pikantna miska z batatem, indykiem i jarmużem	 Salatka coleslaw z kurczakiem, miso i sezamem	 Miska z kaszy gryczanej z jajkiem i grzybami
Przekąska 2	 Pudding chia z jabłkiem i cynamonem-SA	 Jogurt kokosowy z truskawkami	 Jogurt kokosowy z truskawkami	 Lody na patyku z wiśni, borówek i kokosa	 Lody na patyku z wiśni, borówek i kokosa	 Babeczki cynamonowe z siemieniem lnianym	 Babeczki cynamonowe z siemieniem lnianym

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Tłuszcze	52%	51%	47%	53%	52%	41%	50%
Węglowodany	33%	30%	28%	23%	21%	28%	25%
Białko	15%	19%	25%	24%	27%	31%	25%
kcal	1599	1188	1145	1714	1594	1545	1910
Tłuszcze	97g	69g	62g	103g	93g	71g	111g
Węglowodany	52g	92g	83g	99g	85g	112g	125g
Błonnik	47g	23g	29g	31g	23g	37g	45g
Cukry	46g	29g	33g	34g	27g	45g	41g
Białko	64g	59g	72g	107g	109g	124g	123g

LISTA ZAKUPÓW

SAMANIA

SAMANIA

Owoce:

- 3 Jabłka
- 1 1/2 Awokado
- 222 gramy Borówek
- 1 1/2 Cytryny
- 123 gramy Granatów
- 123 gramy Malin
- 9 Truskawek

Śniadania:

- 16 gramów Masła migdałowego
- 55 gramów Kaszy gryczanej

Nasiona, Orzechy i Przyprawy:

- 48 gramów Migdałów
- 2 Liście laurowe
- 725 miligramów Pieprzu cayenne
- 17 gramów Orzechów brazylijskich
- 450 miligramów Pieprzu cayenne
- 68 gramów Nasion chia
- 3 gramy Chili w proszku
- 23 gramy Cynamonu
- 3 gramy Przyprawy do wszystkiego
- 213 gramów Siemienia lnianego
- 2 gramy Przyprawy do drobiu
- 38 gramów Nasion dyni
- 900 miligramów Płatków czerwonej papryki
- 8 gramów Soli morskiej
- 15 gramów Nasion sezamu
- Sól i pieprz czarny do smaku
- 15 gram ziaren sezamu
- 31 gram kurkumy

Mrożone:

- 150 gramów Ryżu kalafiorowego
- 78 gramów Mrożonych wiśni
- 25 gramów Mrożonych żurawin

Pieczywo, Ryby, Mięso i Ser:

- 1,8 kilograma Kości wołowych
- 340 gramów Piersi z kurczaka
- 454 gramy Mielonego indyka
- 850 gramów Fileta z łososia

W Puszkach i Słoikach:

- 710 mililitrów Bulionu kostnego
- 606 mililitrów Mleka kokosowego
- 223 gramy Soczewicy
- 713 mililitrów Bulionu kostnego (drugi rodzaj)

Warzywa:

- 402 gramy Szparagów
- 60 gramów Młodego szpinaku
- 46 gramy Brokułów
- 3 Marchewki
- 1/2 główki Kalafiora
- 4 łydgi Seleru
- 170 gramów Mieszanki coleslaw
- 6 Pieczarek
- 1 Dynia delicata
- 2 gramy Świeżego kopru
- 15 ząbków Czosnku
- 12 gramów Imbiru
- 534 gramy Zielonej kapusty
- 6 łydgi Zielonej cebuli
- 315 gramów Liści jarmużu
- 170 gramów Mikroziół
- 356 gramów Fioletowej kapusty
- 2 1/4 Czerwonej papryki
- 3 1/2 Słodkiego ziemniaka
- 1/2 biała cebula
- 1 3/4 Żółtej cebuli

Do Pieczenia:

- 14 gramów Proszku do pieczenia
- 8 gramów Kakao
- 42 gramy Surowego miodu
- 1 gram Stewii w proszku

Przyprawy i Oleje:

- 44 mililitry Octu jabłkowego
- 50 mililitrów Oleju z awokado
- 15 mililitrów Octu balsamicznego
- 96 mililitrów Oleju kokosowego
- 5 gramów Musztardy dijon
- 115 mililitrów Oliwy z oliwek extra virgin
- 75 gramów Kimchi
- 30 gramów Past Miso
- 22 mililitry Octu ryżowego
- 71 gramów Kiszzonej kapusty
- 37 mililitrów Oleju sezamowego
- 35 mililitrów Tamari

Produkty Chłodzone:

- 9 gramów Masła
- 23 Jajka
- 339 gramów Jogurtu greckiego
- 960 mililitrów Niesłodzonego mleka migdałowego
- 225 gramów Niesłodzonego jogurtu kokosowego

Inne:

- 19 gramów Kolagenu w proszku
- 48 gramów Waniliowego białka w proszku
- 3,5 litra Wody



Bulion z kości wołowych

6 porcji
8 godzin 20 minut

Składniki

- 1.8 kg kości wołowych
- 2 marchewki (średnie, grubo pokrojone)
- 1 żółta cebula (pokrojona na ćwiartki)
- 10 ząbków czosnku
- 2.8 l wody
- 3 seler (grubo pokrojone)
- 2 liście laurowe
- 15 ml octu jabłkowego
- sól morską i czarny pieprz (do smaku)

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 230°C. W dużej brytfannie upiecz kości wołowe, marchew, cebulę i czosnek przez 20 minut, aż się zarumienią. Co jakiś czas zamieszaj.

W dużym garnku na dużym ogniu dodaj wodę, seler, liście laurowe, ocet jabłkowy, sól i pieprz. Dodaj upieczone kości i warzywa wraz z sokami. Dodaj więcej wody, jeśli to konieczne, tak aby wszystkie składniki były zanurzone.

Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu z lekko uchyloną pokrywką przez co najmniej osiem godzin. Zbieraj pianę lub tłuszcz z powierzchni i wyrzucaj. Dodawaj więcej wody w miarę potrzeby.

Zdejmij z ognia i pozostaw do lekkiego ostygnięcia. Odcedź bulion i usuń kości oraz warzywa. Przelej bulion do pojemników do przechowywania i wstaw do lodówki lub zamrażarki do czasu użycia.

Notatki

- Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do czterech dni lub zamroź, jeśli chcesz przechowywać dłużej.
- Jedna porcja to około 1 i 1/2 filiżanki. Im dłużej bulion się gotuje, tym bardziej rozwija swój smak.
- Po upieczeniu kości i warzyw w kroku 1, dodaj wszystkie składniki do wolnowaru zamiast używać kuchenki.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	27 kcal
Tłuszcz	0 g
Węglowodany	6 g
Błonnik	1 g
Cukier	3 g
Białko	1 g



Latte ze złotym bulionem kostnym

1 porcja
10 minut

Składniki

- 355 ml bulionu kostnego
- 9 g proszku kolagenowego
- 3 g kurkumy
- 5 g masła
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 450 mg płatków czerwonej papryki (opcjonalnie)

Przygotowanie

Podgrzej bulion kostny w rondlu na średnim ogniu. Dodaj proszek kolagenowy, kurkumę, masło, sól i pieprz do smaku. Doprowadź do wrzenia, a następnie wyłącz ogień.

Przelej mieszankę bulionu do blendera i blenduj na wysokich obrotach przez 30 do 60 sekund. Pozostaw w blenderze na jedną minutę, następnie przelej do kubka. Posyp płatkami czerwonej papryki. Smacznego!

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	257 kcal
Tłuszcz	14 g
Węglowodany	8 g
Błonnik	2 g
Cukier	2 g
Białko	22 g

Notatki

- Resztki: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce przez maksymalnie pięć dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 3/4 szklanki.
- Dodatkowe dodatki: Płatki wodorostów.
- Bez nabiału: Użyj oleju kokosowego zamiast masła.



Smoothie jabłkowo-kurkumowe – SA

1 porcja
5 minut

Składniki

- 300 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 jabłko (małe, bez gniazda nasiennego, posiekane)
- 49 g ryżu kalafiorowego (lub posiekanych różyczek)
- 24 g waniliowego proszku białkowego
- 9 g kurkumy
- 12 g nasion chia (plus więcej do dekoracji, jeśli chcesz)

Przygotowanie

Dodaj wszystkie składniki do blendera i blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji. Przelej do szklanki i ciesz się smakiem!

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	315 kcal
Tłuszcz	8 g
Węglowodany	41 g
Błonnik	13 g
Cukier	20 g
Białko	24 g

Notatki

- Resztki: Najlepiej spożyć od razu. Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce przez dwa dni.
- Więcej smaku: Dodaj mielony imbir, cynamon lub gałkę muszkatołową.
- Brak ryżu kalafiorowego: Użyj puree z dyni lub gotowanych na parze batatów.
- Brak mleka migdałowego: Użyj mleka z grochu, ryżu, kokosa lub nabiału.



Jajka z kapustą kiszoną

1 porcja
15 minut

Składniki

- 2 jajka
- 1/2 awokado (małe)
- 47 g kiszonej kapusty

Przygotowanie

Doprowadź wodę do wrzenia w garnku. Gdy woda zacznie wrzeć, zmniejsz ogień i dodaj jajka. Gotuj przez 10 minut lub do preferowanej konsystencji. Gdy jajka będą gotowe, przełóż je do miski z lodowatą wodą. Gdy ostygną na tyle, by można było je dotknąć, obierz i pokrój.

Podawaj jajka z awokado i kiszoną kapustą.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	313 kcal
Tłuszcz	24 g
Węglowodany	11 g
Błonnik	8 g
Cukier	2 g
Białko	15 g

Notatki

- Resztki: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce przez maksymalnie trzy dni.
- Serwuj z: tostem, pomidorami, oliwkami lub świeżymi owocami.



Jajecznica z kimchi i jarmużem

1 porcja
10 minut

Składniki

- 4 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 3 jajka (roztrzepane)
- 21 g liści jarmużu (usuń twarde łodygi, drobno posiekaj)
- 30 ml wody
- 75 g kimchi (odsączone)

Przygotowanie

Podgrzej oliwę na patelni na średniej mocy palnika.

Dodaj jajka na patelnię i cały czas mieszaj szpatułką. Przemieszczaj jajka po patelni, aż będą puszyste i ledwo ścięte, około dwóch minut. Przełóż do miski.

Dodaj liście jarmużu i wodę na patelnię i gotuj, aż będą miękkie, około dwóch do trzech minut. Odsącz nadmiar płynu.

Wyłącz ogień i delikatnie wmieszaj jajka i kimchi, aż wszystko się podgrzeje.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję

Kalorie	263 kcal
Tłuszcz	18 g
Węglowodany	4 g
Błonnik	2 g
Cukier	2 g
Białko	20 g

Notatki

- Resztki: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce przez maksymalnie cztery dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około dwie filiżanki lub 280 gramów.
- Więcej smaku: Dopraw świeżymi ziołami, solą i pieprzem do smaku.
- Dodatkowe dodatki: Zielona cebula, awokado, szczypiorek, płatki czerwonej papryki lub grzyby.



Jajecznica z brokułami i papryką

1 porcja
15 minut

Składniki

- 5 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 46 g brokułów (posiekane)
- 1/4 czerwonej papryki (posiekanej)
- 1/4 żółtej cebuli (posiekana)
- 1 ząbek czosnku (mały, drobno posiekany)
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 2 jajka (roztrzepane)

Przygotowanie

Podgrzej oliwę na nieprzywierającej patelni na średnim ogniu.

Dodaj brokuły, czerwoną paprykę i cebulę na patelnię i gotuj przez 8 do 10 minut lub do momentu, aż warzywa będą miękkie. Dodaj czosnek i dopraw solą oraz pieprzem. Gotuj przez kolejną minutę.

Przesuń warzywa na jedną stronę patelni i wylej jajka na pustą stronę. Mieszaj jajka często podczas gotowania i połącz warzywa z jajkami, gdy jajka będą już ścięte. Dopraw dodatkową solą, jeśli potrzebne.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	222 kcal
Tłuszcz	14 g
Węglowodany	9 g
Błonnik	3 g
Cukier	5 g
Białko	15 g

Notatki

- Resztki: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce przez maksymalnie trzy dni.
- Dodatki: Szczypiorek, płatki czerwonej papryki i/lub sos pikantny.
- Serwuj z: tostem, świeżymi owocami, mieszanką sałat lub komosą ryżową.



Tost z batata z awokado i kiszoną kapustą

1 porcja
15 minut

Składniki

- 1 batat (mały, końce przycięte, pokrojony wzdłuż)
- 1/2 awokado (obrane i rozgniecione)
- 24 g kiszonej kapusty
- 750 mg soli morskiej

Przygotowanie

Umieść plastry batata w tosterze i opiekaj 2–3 razy. Jeśli nie masz tostera, ustaw piekarnik na funkcję grill i piecz na blasze przez 3–6 minut z każdej strony, aż będą złociste.

Na tosty z batata nałóż rozgniecione awokado i kiszoną kapustę. Dopraw solą morską.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	277 kcal
Tłuszcz	15 g
Węglowodany	36 g
Błonnik	11 g
Cukier	7 g
Białko	4 g

Notatki

- Dodaj zieleninę: Dodaj warstwę młodego szpinaku przed nałożeniem awokado.
- Dla miłośników guacamole: Dodaj sok z cytryny, sok z limonki, posiekany czosnek, pomidor i/lub posiekaną czerwoną cebulę do rozgnieczonego awokado.
- Bez batata: Użyj chleba, krakersów, pieczywa chrupkiego, pity lub tortilli.
- Przechowywanie: Najlepiej spożyć od razu, ale można przechowywać w hermetycznym pojemniku w lodówce do 3 dni.



Tost z batata z awokado i jajkiem w koszulce

1 porcja
15 minut

Składniki

- 1/2 dużego batata
- 2 jajka
- 1/2 awokado
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)

Przygotowanie

Przytnij ostre końce batata, a następnie pokrój go wzdłuż na plastry o grubości około 0,6 cm.

Umieść plastry batata w tosterze i opiekaj 2 razy. Możesz potrzebować opiekać je trzeci raz, w zależności od tosterza. Jeśli nie masz tosterza, ustaw piekarnik na funkcję grilla i piecz na blasze przez 3-6 minut z każdej strony, aż będą złociste.

Gdy bataty się opiekają, wyjmij miąższ awokado do miski. Dopraw szczyptą soli morskiej i czarnego pieprzu, a następnie rozgnieć widelcem na gładką masę.

Ugotuj jajka w koszulkach, usmaż je lub ugotuj na twardo.

Rozsmaruj rozgniecione awokado na tostach z batata, a następnie nałóż na wierzch ugotowane jajka. Dopraw solą morską, czarnym pieprzem i/lub płatkami czerwonej papryki.

Notatki

- Dodaj zieleninę: Dodaj warstwę młodego szpinaku po nałożeniu awokado.
- Dla miłośników guacamole: Dodaj sok z cytryny, sok z limonki, posiekany czosnek, pomidor i/lub posiekaną czerwoną cebulę do rozgnieczonego awokado.
- Bez jajek: Pomiń jajka i dodaj nasiona konopi na wierzch.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	360 kcal
Tłuszcz	24 g
Węglowodany	22 g
Błonnik	9 g
Cukier	4 g
Białko	16 g



Jajka z blanszowanym szpinakiem i malinami

1 porcja
15 minut

Składniki

- 2 jajka
- 5 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 60 g młodego szpinaku
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 123 g malin
- 3 g przyprawy do bajgli

Przygotowanie

Doprowadź mały garnek wody do wrzenia i ostrożnie umieść w nim jajka za pomocą łyżki. Gotuj przez 7-8 minut, a następnie natychmiast wyjmij i umieść w misce z lodowatą wodą na co najmniej 3 minuty.

W międzyczasie podgrzej oliwę na patelni na średnim ogniu. Dodaj szpinak, czosnek, sól i pieprz. Smaż delikatnie przez 1-2 minuty.

Dodaj podsmażony szpinak i maliny na talerz. Obierz jajka, przekrój je na pół i dodaj na talerz. Posyp jajka przyprawą do bajgli.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	265 kcal
Tłuszcz	15 g
Węglowodany	19 g
Błonnik	9 g
Cukier	6 g
Białko	16 g

Notatki

- Resztki: Najlepiej spożyć od razu lub ugotować jajka na twardo, aby były dłużej przydatne.
- Więcej węglowodanów: Podawaj z kawałkiem chleba tostowego.
- Brak malin: Użyj innych jagód, takich jak borówki, jeżyny lub truskawki.



Nocna "owsianka" w wersji Paleo

1 porcja
5 minut

Składniki

- 48 g migdałów (surowych)
- 22 g pestek dyni (surowych)
- 2 g mielonego siemienia lnianego
- 8 g nasion chia
- 120 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 217 mg cynamonu (mielonego)
- 9 g nasion granatu
- 8 g nibsów kakaowych (ziaren kakaowca)
- 16 g masła migdałowego

Przygotowanie

Dodaj migdały, pestki dyni i siemię lniane do blendera i miel, aż będą prawie zmielone. Przełóż do dużego szklanego słoja wraz z nasionami chia, mlekiem migdałowym i cynamonem. Wstaw do lodówki na noc lub na co najmniej 4 godziny.

Rano podziel na porcje do słoików i posyp nasionami granatu, nibsami kakaowymi i masłem migdałowym. Spożywaj na ciepło lub zimno.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	609 kcal
Tłuszcz	51 g
Węglowodany	25 g
Błonnik	15 g
Cukier	4 g
Białko	23 g

Notatki

- Podgrzewanie: Podgrzej na kuchence w garnku na małym ogniu, aż się rozgrzeje.
- Resztki: Przechowuj w hermetycznym słoju w lodówce do 5 dni.
- Więcej dodatków: Podawaj z świeżymi lub mrożonymi owocami, masłem orzechowym, niesłodzonym kokosem lub innym masłem orzechowym.
- Na słodko: Skrop syropem klonowym lub miodem.
- Bez mleka migdałowego: Użyj dowolnego innego rodzaju mleka.



Zupa detoksykacyjna z kalafiozem, jarmużem i soczewicą

3 porcja
40 minut

Składniki

- 15 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 1/2 żółtej cebuli (posiekanej)
- 1 łodyga selera (posiekana)
- 1 marchewka (średnia, obrana i posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1/2 główki kalafiora (podzielona na różyczki)
- 42 g liści jarmużu (posiekane)
- 713 ml bulionu warzywnego
- 223 g soczewicy (ugotowanej)
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)

Przygotowanie

Podgrzej oliwę w dużym garnku. Dodaj cebulę, seler i marchewkę. Gotuj przez około 10 minut, aż warzywa zmiękną. Dodaj czosnek i gotuj przez kolejne 2-3 minuty.

Dodaj kalafior, jarmuż i bulion warzywny. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do niskiego i gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut.

Dodaj ugotowaną soczewicę i dopraw do smaku solą morską i czarnym pieprzem. Podziel zupę na porcje.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję

Kalorie	187 kcal
Tłuszcz	5 g
Węglowodany	27 g
Błonnik	10 g
Cukier	7 g
Białko	10 g

Notatki

- Resztki: Przechowuj w zamkniętym pojemniku w lodówce do 4 dni. Zamrażaj do 6 miesięcy.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około 2 filiżanki zupy.



Łosoś glazurowany Miso z ryżem kalafiorowym i szparagami

2 porcje
30 minut

Składniki

- 18 g pasty miso
- 8 ml octu ryżowego
- 22 ml oleju sezamowego (podzielone na porcje)
- 340 g filetu z łososa
- 268 g szparagów (przycięte)
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 97 g ryżu kalafiorowego
- 2 łydzy zielonej cebuli (cienko pokrojone)
- 6 g nasion sezamu (prażone)

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	389 kcal
Tłuszcz	20 g
Węglowodany	11 g
Błonnik	5 g
Cukier	5 g
Białko	43 g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 205°C i wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia.

W małej misce wymieszaj pastę miso, ocet ryżowy i 2/3 oleju sezamowego, aby przygotować glazurę.

Umieść filety z łososa na jednej stronie blachy do pieczenia. Pędzlem nałóż glazurę miso na każdy filet.

Szparagi ułóż po drugiej stronie blachy do pieczenia. Skrop pozostałym olejem sezamowym. Dopraw solą i pieprzem.

Piecz w piekarniku przez 15–20 minut, aż łosoś będzie dobrze upieczony. Czas pieczenia zależy od grubości filetów i preferowanego stopnia upieczenia.

W międzyczasie podgrzej patelnię na średnim ogniu. Dodaj ryż kalafiorowy i gotuj przez 3–5 minut, aż będzie miękki. Dodaj zieloną cebulę i dopraw solą oraz pieprzem.

Podawaj łososa z ryżem kalafiorowym i szparagami. Posyp prażonym sezamem i smacznego!

Notatki

- Resztki: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce do trzech dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1/2 filiżanki ryżu kalafiorowego i jedna filiżanka szparagów z łososiem.
- Więcej smaku: Użyj brokułów zamiast szparagów.



Złote Latte z kurkumą

2 porcje
10 minut

Składniki

- 6 g imbiru (startego)
- 242 ml mleka kokosowego z puszki
- 237 ml wody
- 3 g kurkumy (proszku)
- 21 g miodu
- 1 g cynamonu
- 7 ml oleju kokosowego

Przygotowanie

Zetrzyj imbir, a następnie wyciśnij z niego sok do rondla. Usuń miąższ. Dodaj pozostałe składniki do rondla i umieść na średnim ogniu. Podgrzewaj przez około 3-5 minut, nie dopuszczając do wrzenia. Cały czas mieszaj.

Ostrożnie przelej do słoika z pokrywką. Energicznie wstrząśnij przez około 30 sekund, aż zaczniesz tworzyć się piana. (Uwaga: możesz również użyć blendera, ale kurkuma może zabarwić kielich na żółto). Przelej do szklanek przez sitko.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	281 kcal
Tłuszcz	25 g
Węglowodany	14 g
Błonnik	1 g
Cukier	10 g
Białko	2 g

Notatki

- Użyj świeżego korzenia kurkumy: Zamiast proszku z kurkumy użyj świeżego korzenia. Obierz i zetrzyj korzeń kurkumy. Na jedną porcję potrzebujesz około 1 łyżki.
- Unikaj plam: Płucz szklanki i kubki od razu po użyciu, aby uniknąć plam z kurkumy. Użyj sody oczyszczonej na plamy z kurkumy, jeśli się pojawią.
- W podróży: Dodaj wszystkie składniki poza wodą do słoika. Kiedy będziesz gotowy/a do picia, dodaj gorącą wodę z czajnika i wstrząśnij, aby uzyskać ciepły, przeciwzapalny napój.
- Wersja wegańska: Użyj syropu klonowego zamiast miodu do słodzenia.



Gniazda z kapusty z jajkami

1 porcja
15 minut

Składniki

- 3 ml oleju z awokado
- 178 g czerwonej kapusty (startej)
- 2 jajka
- 750 mg soli morskiej

Przygotowanie

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj olej z awokado. Gdy patelnia będzie gorąca, dodaj kapustę i smaż przez 3-4 minuty, aż zmięknie.

Zrób dwa miejsca w kapuście i wbij w każde z nich jajko. Dopraw solą morską i przykryj pokrywką. Gotuj przez 3-4 minuty, aż białka się zetną, a żółtka będą ugotowane do preferowanej konsystencji.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	219 kcal
Tłuszcz	12 g
Węglowodany	14 g
Błonnik	4 g
Cukier	7 g
Białko	15 g

Notatki

- Resztki: Jajka najlepiej smakują tego samego dnia. Przechowuj kapustę w hermetycznym pojemniku w lodówce przez maksymalnie cztery dni.
- Brak oleju z awokado: Użyj oliwy z oliwek lub oleju kokosowego.
- Więcej smaku: Dodaj drożdże odżywcze, przyprawę do bajgli i/lub gotuj z masłem klarowanym (ghee).
- Dodatkowe dodatki: Podawaj z plasterkami awokado.



Jogurt grecki z borówkami

1 porcja
5 minut

Składniki

- 113 g jogurtu greckiego naturalnego
- 49 g borówek

Przygotowanie

Dodaj jogurt i borówki do miski i ciesz się smakiem!

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	119 kcal
Tłuszcz	3 g
Węglowodany	13 g
Błonnik	1 g
Cukier	8 g
Białko	11 g

Notatki

- Resztki: Najlepiej spożywać świeże, przechowując składniki oddzielnie w lodówce.
- Wersja wegańska: Użyj jogurtu bez nabiału.
- Dodatkowe dodatki: Orzechy i nasiona.



Miseczki z dynią, indykiem i żurawiną

2 porcje
40 minut

Składniki

- 1 mała dynia delicata
- 15 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 227 g mielonego chudego indyka
- 2 g przyprawy do drobiu
- 3 g soli morskiej
- 25 g mrożonej żurawiny (rozmrózzonej, można użyć świeżej)
- 170 g mieszanki zielonych sałat
- 15 ml octu balsamicznego

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia.

Umyj dynię z zewnątrz i przetnij ją na pół wzdłuż. Posmaruj miąższ niewielką ilością oliwy z oliwek i połóż miąższem do dołu na blasze do pieczenia. Piecz przez 30 minut.

W międzyczasie podgrzej pozostałą oliwę na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj indyka i smaż, aż będzie dobrze usmażony i zrumieniony. Rozbij na małe kawałki podczas smażenia.

Gdy indyk jest gotowy, dodaj przyprawę do drobiu, sól morską i żurawinę. Zmniejsz ogień do najniższego poziomu, aby utrzymać ciepło, aż dynia będzie gotowa.

Wyjmij dynię z piekarnika i napełnij każdą połówkę mieszanką z indyka i żurawiny. Podawaj z zieleniną skropioną octem balsamicznym.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję

Kalorie	362 kcal
Tłuszcz	17 g
Węglowodany	32 g
Błonnik	6 g
Cukier	5 g
Białko	25 g

Notatki

- Wersja wegańska i wegetariańska: Użyj soczewicy lub ciecierzycy zamiast mięsa mielonego.
- Brak mieszanki sałat: Użyj dowolnych liści, takich jak młody szpinak, jarmuż lub rukola.
- Resztki: Przechowuj w lodówce do 3 dni.



Łosoś z jarmużem i kapustą z jednej blachy

2 porcje
20 minut

Składniki

- 534 g zielonej kapusty (grubo posiekanej)
- 84 g liści jarmużu (grubo posiekanych)
- 45 ml oleju z awokado
- 227 g filetu z łososia
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 2 g świeżego kopru (drobno posiekanego)
- 29 ml octu jabłkowego
- 5 g musztardy Dijon

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 230°C i wyłóż blachę folią.

Dodaj kapustę i jarmuż na blachę i skrop 1/3 oleju z awokado.

Piecz przez 6 minut. Wyjmij z piekarnika i wymieszaj.

Osusz filety z łososia i dopraw solą oraz pieprzem. Połóż łososia na kapuście i jarmużu. Piecz razem przez 10 minut, aż łosoś będzie dobrze upieczony.

W międzyczasie dodaj pozostały olej z awokado, koper, ocet, musztardę, sól i pieprz do małego słoika. Zakręć i wstrząśnij przed podaniem.

Podziel łososia, kapustę i jarmuż na talerze. Skrop wybraną ilością dressingu.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję

Kalorie	422 kcal
Tłuszcz	27 g
Węglowodany	18 g
Błonnik	8 g
Cukier	9 g
Białko	30 g

Notatki

- Brak oleju z awokado: Użyj oliwy z oliwek.
- Brak octu jabłkowego: Użyj soku z cytryny.
- Resztki: Przechowuj w lodówce do dwóch dni.



Sałatka z pieczonych batatów i jarmużu z łososiem

2 porcje
35 minut

Składniki

- 1 batat (średni, pokrojony w frytki)
- 1 czerwona papryka (średnia, pokrojona w plastry)
- 44 ml oliwy z oliwek extra virgin (podzielonej)
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 283 g filetu z łososia
- 750 mg kurkumy
- 15 ml soku z cytryny
- 42 g liści jarmużu (posiekanych)
- 16 g pestek dyni

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 200°C i wyłóż blachę do pieczenia papierem pergaminowym.

Umieść bataty i czerwoną paprykę na blasze do pieczenia. Skrop 1/3 oleju i dopraw solą oraz pieprzem. Piecz przez 15 minut.

Wyjmij z piekarnika i dodaj łososia na blachę. Dopraw łososia kurkumą i solą do smaku. Wstaw blachę z powrotem do piekarnika i piecz przez kolejne 12-15 minut, aż łosoś będzie dobrze upieczony, a warzywa miękkie.

W międzyczasie, w małej misce wymieszaj pozostały olej, sok z cytryny, sól i pieprz.

W dużej misce dodaj jarmuż. Dodaj trochę dressingu i delikatnie masuj liście rękoma, aby je zmiękczyć.

Podziel jarmuż, łososia i warzywa równo między talerze. Posyp pestkami dyni i podawaj z dressingiem.

Notatki

- Resztki: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce do dwóch dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/2 filiżanki sałatki z łososiem i dressingiem.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	491 kcal
Tłuszcz	31 g
Węglowodany	19 g
Błonnik	5 g
Cukier	6 g
Białko	36 g



Pikantny bowl z batatem, indykiem i jarmużem

2 porcje
25 minut

Składniki

- 1 batat (średni)
- 7 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 4 g chili w proszku
- 450 mg pieprzu cayenne (opcjonalnie)
- 7 ml oleju kokosowego
- 1/2 białej cebuli (posiekanej)
- 227 g mielonego chudego indyka
- 2 g soli morskiej
- 725 mg czarnego pieprzu (opcjonalnie)
- 84 g liści jarmużu (drobno posiekanych)

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 220°C i wyłóż dużą blachę papierem do pieczenia.

Umyj i pokrój batata w kostkę o boku 2 cm. Wrzuć do miski, dodaj oliwę z oliwek, chili w proszku i pieprz cayenne. Rozłóż równomiernie na blasze i piecz przez 20 minut.

W międzyczasie podgrzej dużą patelnię na średnim ogniu. Dodaj olej kokosowy. Dodaj cebulę, mielonego indyka, sól morską i czarny pieprz. Użyj szpatułki do mieszania i rozbijania indyka podczas smażenia.

Gdy indyk jest już usmażony, odcedź nadmiar płynu i odłóż patelnię na ogień. Dodaj jarmuż. Mieszaj i smaż, aż jarmuż zwiędnie, a następnie zdejmij z ognia. Natychmiast podziel na miski i dodaj pieczonego batata.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	319 kcal
Tłuszcz	17 g
Węglowodany	19 g
Błonnik	5 g
Cukier	4 g
Białko	24 g

Notatki

- Oszczędność czasu: Pokrój batata i cebulę wcześniej. Przechowuj w lodówce do czasu gotowania.
- Wersja wegańska i wegetariańska: Pomiń mięso mielone i użyj ciecierzycy razem z batatami. Podsmaż cebulę oddzielnie w kroku 3.



Sałatka coleslaw z kurczakiem w sosie miso i sezamem

2 porcje
25 minut

Składniki

- 5 ml sosu tamari
- 44 ml wody
- 15 ml oleju sezamowego
- 12 g pasty miso
- 15 ml octu ryżowego
- 340 g piersi z kurczaka
- 1 czerwona papryka (duża, pokrojona w paski)
- 170 g mieszanki coleslaw
- 2 łodygi zielonej cebuli (cienko pokrojone)
- 9 g nasion sezamu (czarne i białe, prażone)

Przygotowanie

Rozgrzej grill do średniej temperatury.

W małej misce wymieszaj tamari, wodę, olej sezamowy, miso i ocet ryżowy. Odmierz 3/4 dressingu do dużej miski sałatkowej i odłóż na bok. Pozostałą część dressingu posmaruj pierś z kurczaka.

Grilluj kurczaka przez 6-8 minut z każdej strony lub do momentu, aż będzie dobrze upieczony. Zdejmij kurczaka z grilla i pozwól mu odpocząć przez 5 minut. Pokrój na plasterki.

Dodaj czerwoną paprykę, coleslaw i zieloną cebulę do dużej miski z dressingiem. Dobrze wymieszaj. Na wierzchu ułóż plastry kurczaka i posyp nasionami sezamu.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	344 kcal
Tłuszcz	14 g
Węglowodany	13 g
Błonnik	4 g
Cukier	7 g
Białko	42 g

Notatki

- Resztki: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce przez maksymalnie cztery dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/3 filiżanki sałatki z kurczakiem.
- Wersja wegańska: Użyj roślin strączkowych, takich jak czarna fasola i soczewica lub tofu zamiast kurczaka.
- Więcej smaku: Podawaj z makaronami lub ryżem.



Bowl z kaszą gryczaną, jajkiem i grzybami

2 porcje
35 minut

Składniki

- 55 g kaszy gryczanej
- 20 ml oliwy z oliwek extra virgin (podzielonej)
- 1 mały ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 6 pieczarek cremini (pokrojonych)
- 134 g szparagów (przciętych i posiekanych)
- 2 łodygi zielonej cebuli (posiekanych, podzielonych)
- 42 g liści jarmużu (posiekanych)
- 30 ml tamari
- 2 jajka

Przygotowanie

Ugotuj kaszę gryczaną zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Na dużej patelni na średnim ogniu podgrzej połowę oleju. Dodaj czosnek, grzyby, szparagi i połowę zielonej cebuli. Smaż przez 5-7 minut, aż grzyby zaczną się rumienić.

Dodaj jarmuż i tamari na patelnię i smaż przez 2 minuty, aż jarmuż zwiędnie. Odstaw na bok.

Na oddzielnej patelni podgrzej pozostały olej na średnim ogniu. Gdy olej będzie gorący, dodaj jajka i smaż, aż białka się zetną, a żółtka będą ugotowane według preferencji.

Podziel kaszę gryczaną, warzywa i jajka między talerze. Udekoruj pozostałą zieloną cebulą.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	295 kcal
Tłuszcz	15 g
Węglowodany	28 g
Błonnik	6 g
Cukier	4 g
Białko	15 g

Notatki

- Resztki: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce. Jajka gotuj bezpośrednio przed podaniem. Możesz również ugotować jajka na twardo do późniejszego użycia.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to 1/3 filiżanki ugotowanej kaszy gryczanej, 1 i 1/2 filiżanki warzyw i jedno jajko.
- Wersja wegańska: Pomiń jajka.
- Dodatkowe dodatki: Nasiona sezamu i/lub płatki chili.



Pudding chia z jabłkiem i cynamonem

1 porcja
3 godziny

Składniki

- 36 g nasion chia
- 3 g mielonego siemienia lnianego
- 240 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 g stewii w proszku
- 3 g cynamonu
- 1 jabłko (podzielone)
- 17 g orzechów brazylijskich (posiekanych)

Przygotowanie

Dodaj nasiona chia, mielone siemię lniane, mleko migdałowe, stewię, cynamon i połowę jabłka do słoika i dobrze wstrząśnij, aż wszystko się połączy. Wstaw do lodówki na noc lub na co najmniej 3 godziny, aż cały płyn się wchłonie.

Dobrze wymieszaj przed podaniem. Udekoruj orzechami brazylijskimi i pozostałą częścią jabłka.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	429 kcal
Tłuszcz	26 g
Węglowodany	47 g
Błonnik	21 g
Cukier	19 g
Białko	11 g

Notatki

- Resztki: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce przez maksymalnie trzy dni.
- Dodatkowe dodatki: Posiekane orzechy włoskie i/lub nasiona konopi.



Jogurt kokosowy z truskawkami

2 porcje
10 minut

Składniki

- 225 g niesłodzonego jogurtu kokosowego
- 1 g cynamonu
- 72 g truskawek (posiekanych)

Przygotowanie

Umieść jogurt kokosowy w misce. Posyp cynamonem i dodaj truskawki na wierzch.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	68 kcal
Tłuszcz	4 g
Węglowodany	9 g
Błonnik	3 g
Cukier	2 g
Białko	1 g

Notatki

- Resztki: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce przez maksymalnie dwa dni.
- Dodatkowe dodatki: Dodaj orzechy i nasiona.



Lody kokosowe z wiśniami i jagodami

6 porcji
4 godziny

Składniki

- 78 gramów mrożonych wiśni (grubo posiekanych)
- 74 g jagód
- 121 ml mleka kokosowego z puszki

Przygotowanie

Jeśli nie masz foremek na lody, kup kubki o pojemności 90 ml i patyczki do lodów w sklepie z artykułami gospodarstwa domowego. Włóż każdy patyczek do lodów w środek wiśni, aby go zakotwiczyć, a następnie umieść go w każdym kubku.

Dodaj posiekane wiśnie i jagody, aby wypełnić około 3/4 kubka wokół patyczka. Wypełnij resztę kubka mlekiem kokosowym.

Umieść w zamrażarce na 4 godziny lub do całkowitego zamrożenia.

Gdy lody są zamrożone, polej kubek ciepłą wodą przez kilka sekund, aby łatwiej wyjąć lody z kubka lub foremki.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję

Kalorie	48 kcal
Tłuszcz	4 g
Węglowodany	4 g
Błonnik	1 g
Cukier	3 g
Białko	0 g

Notatki

- Bardziej kremowe: Zblenduj wszystkie składniki w blenderze lub robocie kuchennym i podziel do kubków.
- Bez mleka kokosowego: Użyj mleka migdałowego lub dowolnego innego mleka roślinnego.



Muffinki z cynamonem i siemieniem Inianym

12 porcji
30 minut

Składniki

- 208 g mielonego siemienia Inianego
- 14 g proszku do pieczenia
- 2 g soli morskiej
- 16 g cynamonu
- 6 jajek (w temperaturze pokojowej)
- 74 ml oleju kokosowego (roztopionego)
- 119 ml wody (ciepłej)

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż formę na muffinki papilotkami lub użyj silikonowej formy.

W średniej misce wymieszaj mielone siemię Iniane, proszek do pieczenia, sól i cynamon. Użyj trzepaczki, aby dobrze wymieszać składniki.

W innej misce ubij jajka trzepaczką przez 30–60 sekund. Dodaj olej kokosowy i wodę, mieszając do połączenia składników.

Dodaj mokre składniki do suchych i mieszaj, aż się połączą. Pozostaw ciasto na 1–2 minuty, aby lekko zgęstniało.

Podziel ciasto między foremki na muffinki i piecz przez 20 minut lub do momentu, gdy wykałaczka włożona w środek wyjdzie czysta.

Pozostaw do ostygnięcia.

Notatki

- Przechowywanie: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce do 5 dni lub w zamrażarce przez dłuższy czas.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to jedna muffinka.
- Słodkie muffinki: Jeśli chcesz, aby muffinki były słodkie, dodaj 1/3 filiżanki cukru kokosowego lub granulowanej stewii.

Wartość odżywcza

Ilość na porcję	
Kalorie	183 kcal
Tłuszcz	14 g
Węglowodany	7 g
Błonnik	5 g
Cukier	0 g
Białko	7 g