



SAMANIA



SAMANIA



SAMANIA



WERSJA VEGE

# PRZEWODNIK

## *Sugar Detox Gut Healing*



HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & S



|                      | Poniedziałek                                                                                                                            | Wtorek                                                                                                                                   | Środa                                                                                                                                      | Czwartek                                                                                                                                 | Piątek                                                                                                                           | Sobota                                                                                                                            | Niedziela                                                                                                                         |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Detox drink 1</b> | <br>Lemoniada z węglem drzewnym                        | <br>Lemoniada z węglem drzewnym                         | <br>Lemoniada z węglem drzewnym                           | <br>Lemoniada z węglem drzewnym                         | <br>Bulion warzywny z szybkowaru               | <br>Bulion warzywny z szybkowaru               | <br>ACV, cytryna i cayenne                     |
| <b>Śniadanie</b>     | <br>Kokosowo-jogurtowy pudding chia                    | <br>Gniazda jajeczne z kapustą i jarmużem z grejpfrutem | <br>Tofu z soczewicą i szpinakiem                         | <br>Gniazda z kapusty z jajkami                         | <br>Jajka po benedyktyńsku                     | <br>Jajecznicza z kimchi i jarmużem            | <br>Tosty z batata i awokado i kiszoną kapustą |
| <b>Lunch</b>         | <br>Zupa z kiszonej kapusty i warzyw                   | <br>Wegańska salátka z "tuńczykiem"                     | <br>Salátka szpinakowa z edamame i jęczmieniem            | <br>Pieczone tofu i kapusta z sosem orzechowo-imbirowym | <br>Salátka z cytrusami, edamame i jarmużem    | <br>Pesto jęczmienne i tofu bowl               | <br>Chili z fasolką szparagową i jęczmieniem   |
| <b>Przekąska 1</b>   | <br>Malinowy pudding kokosowy z chia                  | <br>Malinowy pudding kokosowy z chia                   | <br>Oliwkowa mieszanka                                   | <br>Kimchi                                             | <br>Kimchi                                    | <br>Hummus z kurkumą                          | <br>Hummus z kurkumą                          |
| <b>Obiad</b>         | <br>Wegańska salátka z "tuńczykiem"                  | <br>Salátka szpinakowa z edamame i jęczmieniem        | <br>Pieczone tofu i kapusta z sosem orzechowo-imbirowym | <br>Salátka z cytrusami, edamame i jarmużem           | <br>Pesto jęczmienne i tofu bowl             | <br>Chili z fasolką szparagową i jęczmieniem | <br>Pesto jęczmienne i tofu bowl             |
| <b>Przekąska 2</b>   | <br>Ciepły pudding chia z malinami i orzechami pekan | <br>Malinowo-waniliowy jogurt proteinowy parfait      | <br>Miska proteinowa z potrójną jagodą                  | <br>Kokosowy pudding chia                             | <br>Babeczki cynamonowe z siemieniem lnianym | <br>Lody na patyku z wiśni, borówek i kokosa | <br>Lody na patyku z wiśni, borówek i kokosa |

|             | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-------------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| Tłuszcze    | 59%          | 50%    | 41%   | 52%      | 55%    | 39%    | 36%       |
| Węglowodany | 30%          | 33%    | 38%   | 28%      | 31%    | 44%    | 51%       |
| Białko      | 11%          | 17%    | 21%   | 20%      | 14%    | 17%    | 13%       |
| kcal        | 1505         | 1769   | 1631  | 1320     | 1813   | 1493   | 1497      |
| Tłuszcze    | 105g         | 103g   | 80g   | 81g      | 116g   | 65g    | 62g       |
| Węglowodany | 122g         | 154g   | 166g  | 96g      | 145g   | 168g   | 197g      |
| Błonnik     | 62g          | 56g    | 55g   | 38g      | 51g    | 45g    | 52g       |
| Cukry       | 29g          | 40g    | 339g  | 39g      | 30g    | 26g    | 29g       |
| Białko      | 44g          | 77g    | 92g   | 69g      | 67g    | 66g    | 49g       |

# LISTA ZAKUPÓW

SAMANIA

SAMANIA

## Owoce:

- 1 i 2/3 awokado
- 144 g jeżyn
- 296 g borówek
- 1 i 1/2 grejpfruta
- 6 i 1/16 cytryn
- 52 ml soku z cytryny
- 7 ml soku z limonek
- 431 g malin
- 144 g truskawek

## Śniadania:

- 16 gramów naturalnego masła orzechowego
- 117 gramów masła migdałowego

## Nasiona, orzechy i przyprawy:

- 2 liście laurowe
- 1 g czarnego pieprzu
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
- 240 g nasion chia
- 667 mg przyprawy chili
- 5 g czosnku w proszku
- 16 g cynamonu
- 525 mg kuminu
- 208 g mielonego lnu
- 20 g nasion konopi
- 68 g orzechów pekan
- 11 g płatków czerwonej papryki
- 1/2 łyżeczki soli morskiej
- 56 g soli morskiej
- 36 g płatków migdałów
- 128 g nasion słonecznika
- 5 g kurkumy

## Mrożonki:

- 97 g ryżu kalafiorowego
- 155 g mrożonych wiśni
- 543 g mrożone fasolki Edamame
- 111 g mrożonych truskawek

## Pieczyno, ryby, mięso i ser:

- 636 g tofu

## Konserwy i produkty suche:

- 424 ml mleka kokosowego z puszki
- 656 g ciecierzycy
- 484 g krojonych pomidorów
- 198 g soczewicy
- 400 g kaszy jęczmiennej
- 177 g czerwonej fasoli
- 1,4 litra bulionu warzywnego
- 360 ml wywaru warzywnego

## Warzywa:

- 90 g szpinaku baby
- 273 g brokułów
- 7 marchewek
- 4 łodygi selera naciowego
- 312 g korzenia selera
- 1 g świeżego kopru
- 17 ząbków czosnku
- 38 g imbiru
- 890 g zielonej kapusty
- 13 łodyg zielonej cebuli
- 158 g liści jarmużu
- 48 g pieczarek
- 84 g natki pietruszki
- 534 g czerwonej kapusty
- 232 g rzodkiewki
- 1/2 czerwonej papryki
- 100 g czerwonej cebuli
- 1/16 słodkiej cebuli
- 2 i 1/3 batatów
- 2 żółte cebule

## Do pieczenia:

- 14 g proszku do pieczenia
- 5 g mąki kokosowej
- 5 g drożdży nieaktywnych
- 10 g wiórków kokosowych
- 10 ml ekstraktu waniliowego

## Przyprawy i oleje:

- 98 ml octu jabłkowego
- 538 g mieszanych oliwek
- 3 ml oleju z awokado
- 84 ml oleju kokosowego
- 234 ml oliwy z oliwek Extra Virgin
- 75 g kimchi
- 95 g pesto
- 491 g kiszonych ogórków
- 30 g Tahini
- 30 ml Tamari

## Nabiał i produkty chłodzone:

- 15 i 1/3 jajek
- 240 ml mleka kokosowego
- 720 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 450 g niesłodzonego jogurtu kokosowego

## Inne:

- 9 g aktywnego węgla drzewnego
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 24 g białka wegańskiego waniliowego
- 5,3 litra wody



## Lemoniada z węglem drzewnym

4 porcje  
10 minut

### Składniki

- 1,9 litra zimnej wody
- Sok z 5 cytryn
- 9 g proszku węgla aktywnego
- 2 g soli morskiej (opcjonalnie)

### Przygotowanie

W dużym dzbanku połącz wszystkie składniki i dobrze wymieszaj. Dodaj lód, jeśli chcesz.

Przelej do szklanek.

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |         |
|-----------------|---------|
| Kalorie         | 13 kcal |
| Tłuszcz         | 0 g     |
| Węglowodany     | 4 g     |
| Błonnik         | 0 g     |
| Cukier          | 2 g     |
| Białko          | 0 g     |

### Notatki

- Podgrzanie: Podawaj na ciepło jako napar.
- Na słodko: Dodaj syrop klonowy do smaku.
- Proszek węgla aktywnego: Czarny proszek, który można kupić w sklepach ze zdrową żywnością lub online.



## Bulion warzywny z szybkowaru

6 porcji  
1 godzina 15 minut

### Składniki

- 2 łodygi selera naciowego (grubo posiekanego)
- 2 marchewki (ze skórą, grubo posiekane)
- 1 żółta cebula (ze skórą, przecięta na pół)
- 48 g grzybów
- 3 ząbki czosnku (ze skórą, przecięte na pół)
- 6 g soli morskiej
- 1 g czarnego pieprzu
- 30 g świeżej pietruszki (grubo posiekanej)
- 2,8 litra wody

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |         |
|-----------------|---------|
| Kalorie         | 24 kcal |
| Tłuszcz         | 0 g     |
| Węglowodany     | 5 g     |
| Błonnik         | 2 g     |
| Cukier          | 3 g     |
| Białko          | 1 g     |

### Przygotowanie

Dodaj wszystkie składniki do szybkowaru. Zamknij pokrywę i ustaw na "uszczelnianie", następnie włącz tryb manualny/szybkowar i gotuj przez 30 minut na wysokim ciśnieniu. Po zakończeniu gotowania, pozwól, aby ciśnienie zeszło naturalnie.

Ostrożnie zdejmij pokrywę i przecedź płyn przez drobne sitko. Warzywa wyrzuć. Podziel bulion do słoików.

### Notatki

- Resztki: Po ostygnięciu bulionu przechowuj go w lodówce przez maksymalnie cztery dni. Aby zamrozić, przechowuj w słoikach nadających się do zamrażarki przez maksymalnie trzy miesiące.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około dwie filiżanki.
- Resztki warzyw: Możesz zachować resztki warzyw z poprzednich posiłków i zamrozić je w woreczku strunowym. Gdy worek będzie pełny, użyj resztek warzyw do zrobienia bulionu.



# PRZEWODNIK

*Sugar Detox Gut Healing*

SAMANIA

SAMANIA



## ACV, cytryna i cayenne

1 porcja  
2 minuty

### Składniki

- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1/2 cytryny
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
- 1/2 łyżeczki soli morskiej (Użyj soli dobrej jakości, np. himalajskiej lub celtyckiej)

### Przygotowanie

Dodaj wszystkie składniki do szklanki i uzupełnij wodą źródłaną lub filtrowaną.

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |         |
|-----------------|---------|
| Kalorie         | 14 kcal |
| Tłuszcz         | 0 g     |
| Węglowodany     | 2 g     |
| Błonnik         | 0 g     |
| Cukier          | 1 g     |
| Białko          | 0 g     |



## Kokosowo-jogurtowy pudding chia

1 porcja  
30 minut

### Składniki

- 113 g niesłodzonego jogurtu kokosowego
- 36 g nasion chia
- 60 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 111 g mrożonych truskawek
- 23 g masła migdałowego

### Przygotowanie

W średniej wielkości misce dodaj jogurt, nasiona chia, mleko migdałowe i truskawki. Dokładnie wymieszaj.

Włóż do lodówki na 25 do 30 minut, aż zgęstnieje.

Wyjmij z lodówki i wmieszaj masło migdałowe.

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |          |
|-----------------|----------|
| Kalorie         | 415 kcal |
| Tłuszcz         | 28 g     |
| Węglowodany     | 36 g     |
| Błonnik         | 18 g     |
| Cukier          | 7 g      |
| Białko          | 12 g     |

### Notatki

- Resztki: Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do trzech dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 filiżanka puddingu chia.
- Bez orzechów: Użyj tahini i mleka kokosowego zamiast masła migdałowego i mleka migdałowego.
- Więcej smaku: Dodaj szczyptę cynamonu lub wanilii.
- Słodszy smak: Dodaj odrobinę miodu lub syropu klonowego.
- Bez jogurtu kokosowego: Użyj zwykłego jogurtu lub jogurtu greckiego.



## Gniazda jajeczne z kapustą i jarmużem z grejpfrutem

1 porcja  
30 minut

### Składniki

- 10 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 178 g zielonej kapusty (cienko pokrojonej)
- 42 g liści jarmużu (bez łodyg, cienko pokrojone)
- 3 jajka (oddzielnie)
- Sól morską i czarny pieprz do smaku
- 1/2 grejpfruta

### Przygotowanie

Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu. Gdy olej będzie gorący, dodaj kapustę i jarmuż i smaż przez 8 do 10 minut, często mieszając, aż zmiękną.

Odstaw ugotowaną kapustę i jarmuż do dużej miski i pozostaw do ostygnięcia na pięć minut. Dodaj 1 jajko do miski i wymieszaj z kapustą i jarmużem, aż wszystko będzie równomiernie zmieszane. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Dodaj mieszankę kapusty na patelnię w 10 cm okręgach, tworząc jedno gniazdo na każde pozostałe jajko. Delikatnie wydrąż środek każdego gniazda. Wbij pozostałe jajka do środka każdego gniazda z kapusty i jarmużu.

Przykryj patelnię pokrywką i gotuj przez 8 do 10 minut, aż białka będą ścięte, a żółtko będzie ugotowane według Twoich upodobań. Podawaj gniazda jajeczne z grejpfrutem.

### Notatki

- Resztki: Najlepiej spożyć od razu. Można przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce do trzech dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to dwa gniazda jajeczne i połowa grejpfruta.
- Więcej smaku: Dodaj czosnek w proszku i wędzoną paprykę do mieszanki kapusty i jarmużu.

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |          |
|-----------------|----------|
| Kalorie         | 394 kcal |
| Tłuszcz         | 24 g     |
| Węglowodany     | 24 g     |
| Błonnik         | 8 g      |
| Cukier          | 16 g     |
| Białko          | 23 g     |





## Tofu z soczewicą i szpinakiem

1 porcja  
15 minut

### Składniki

- 4 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łodyga zielonej cebuli (posiekana)
- 1 ząbek czosnku (posiekany)
- 198 g tofu (pokruszone)
- 5 g drożdży nieaktywnych
- 2 g kurkumy
- 525 mg kminu rzymskiego
- Sól morską i czarny pieprz do smaku
- 198 g ugotowanej soczewicy
- 30 g młodego szpinaku (posiekany)

### Przygotowanie

Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu. Dodaj cebulę i czosnek i smaż przez jedną minutę.

Dodaj tofu, drożdże, kurkumę i kmin rzymski na patelnię. Dopraw solą i pieprzem. Smaż przez pięć minut, od czasu do czasu mieszając.

Dodaj soczewicę i szpinak na patelnię. Smaż przez kolejne trzy do czterech minut, aż szpinak zwiędnie.

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |          |
|-----------------|----------|
| Kalorie         | 462 kcal |
| Tłuszcz         | 15 g     |
| Węglowodany     | 48 g     |
| Błonnik         | 20 g     |
| Cukier          | 6 g      |
| Białko          | 42 g     |

### Notatki

- Resztki: Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do trzech dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około dwie filiżanki.
- Więcej smaku: Dodaj grzyby lub świeże zioła do dania. Podawaj na kromce chleba na zakwasie.



## 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.



## Jajka po benedyktyńsku

1 porcja  
30 minut

### Składniki

- 1/3 batata (średni, obrany i starty)
- 1/16 słodkiej cebuli (średnia, posiekana)
- 1 i 1/3 jajka (jedno roztrzepane, reszta na później)
- 5 g mąki kokosowej
- Sól morską i czarny pieprz do smaku
- 10 ml oleju kokosowego
- 10 ml octu jabłkowego
- 1/16 cytryny (wyciśnięty sok)
- 2/3 awokado (wydriłowane i pokrojone w plastry)
- 20 ml gorącej wody
- 10 ml oliwy z oliwek extra virgin

### Przygotowanie

Połącz starty batat z cebulą, jednym roztrzepanym jajkiem, mąką kokosową i dopraw solą i pieprzem.

Rozgrzej olej kokosowy na patelni na średniej mocy palnika. Delikatnie formuj mieszankę w placki, około 1/4-1/2 szklanki każdy. Smaż przez około 4 do 5 minut z każdej strony, aż będą miękkie i lekko złociste. Odstaw na bok.

Rozbij jedno jajko do miski.

Doprowadź wodę w garnku do wrzenia. Dodaj sól morską i ocet. Zaczynaj mieszać wodę łyżką, tworząc wir. Ostrożnie dodaj jajko do wiru. Gotuj przez 3 do 4 minut, a następnie delikatnie wyjmij jajko za pomocą łyżki cedzakowej na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby wchłonąć nadmiar płynu. Powtórz dla kolejnych porcji.

W blenderze przygotuj sos holenderski, miksując sok z cytryny, 1/2 awokado, wodę, oliwę z oliwek i szczyptę soli.

Na każdą porcję ułóż dwa placki z batatów i nałóż na nie pozostałe plastry awokado i jajko w koszulce. Polej sosem holenderskim z awokado i dopraw solą i pieprzem do smaku.

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |          |
|-----------------|----------|
| Kalorie         | 534 kcal |
| Tłuszcz         | 45 g     |
| Węglowodany     | 25 g     |
| Błonnik         | 12 g     |
| Cukier          | 4 g      |
| Białko          | 13 g     |

### Notatki

- Dodatkowe dodatki: Dodaj boczek, lekko podsmażony szpinak, plasterki pomidora, pokruszoną fetę lub szparagi.
- Więcej zieleni: Dodaj podsmażony szpinak lub podawaj z mieszanką sałat.
- Mniej pracy: Pomiń sos holenderski.
- Przygotowanie z wyprzedzeniem: Przygotuj placki z batatów wcześniej i zamroź lub przechowuj w szczelnym pojemniku do 4-5 dni. Podgrzewaj w piekarniku w temperaturze 200°C przez kilka minut przed podaniem





## 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.



## 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.



## Zupa z kiszonej kapusty i warzyw

6 porcji  
1 godzina

### Składniki

- 426 g kapusty kiszonej
- 30 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 1 żółta cebula (posiekana)
- 3 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 2 g soli morskiej
- 2 marchewki (obrane, posiekane)
- 312 g korzenia selera (obrane, pokrojone w kostkę)
- 46 g natki pietruszki (grubo posiekanej)
- 1,4 litra bulionu warzywnego
- 1 liść laurowy

### Przygotowanie

Dokładnie opłucz kapustę kiszoną i wyciśnij nadmiar płynu przy użyciu papierowego ręcznika. Odstaw na bok.

Rozgrzej oliwę w dużym garnku na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż, aż zacznie mięknąć, około 5 minut. Dodaj czosnek i sól, gotuj jeszcze minutę. Dodaj marchew, korzeń selera, natkę pietruszki i kapustę kiszoną. Wymieszaj, aby połączyć składniki, a następnie dodaj bulion warzywny i liść laurowy.

Doprowadź zupę do delikatnego wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 40 do 45 minut, aż warzywa będą miękkie.

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |          |
|-----------------|----------|
| Kalorie         | 107 kcal |
| Tłuszcz         | 5 g      |
| Węglowodany     | 15 g     |
| Błonnik         | 4 g      |
| Cukier          | 6 g      |
| Białko          | 3 g      |

### Notatki

- Przechowywanie resztek: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce do pięciu dni.
- Rozmiar porcji: Jedna porcja to około 1,5 szklanki zupy.
- Dodatkowe dodatki: Podawaj z dodatkiem dodatkowej natki pietruszki na wierzchu.





## Malinowy pudding kokosowy z chia

1 porcja  
35 minut

### Składniki

- 120 ml mleka kokosowego (bez dodatku cukru)
- 62 g malin (plus dodatkowe do dekoracji)
- 2 ml ekstraktu waniliowego
- 24 g nasion chia
- 5 g wiórków kokosowych

### Przygotowanie

Dodaj mleko kokosowe, maliny i wanilię do małego blendera lub robota kuchennego i zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Przelej mieszankę malinową do miski średniej wielkości i dodaj nasiona chia. Dobrze wymieszaj. Schładzaj przez co najmniej 30 minut lub przez noc, aby zgęstniało.

Podziel równomiernie między miseczki lub pojemniki na wynos. Udekoruj dodatkowymi malinami (jeśli używasz) i wiórkami kokosowymi.

### Wartość odżywcza

#### Ilość na porcję

|             |          |
|-------------|----------|
| Kalorie     | 224 kcal |
| Tłuszcz     | 14 g     |
| Węglowodany | 22 g     |
| Błonnik     | 13 g     |
| Cukier      | 7 g      |
| Białko      | 5 g      |

### Notatki

- Przechowywanie resztek: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce do czterech dni.
- Rozmiar porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/3 szklanki puddingu chia.
- Dla słodszeo smaku: Dodaj syrop klonowy lub miód.



## Mieszanka oliwek

4 porcje  
2 minuty

### Składniki

- 538 g różnorodnych oliwek

### Przygotowanie

Podziel oliwki na miseczki i ciesz się smakiem!

### Wartość odżywcza

#### Ilość na porcję

|             |          |
|-------------|----------|
| Kalorie     | 156 kcal |
| Tłuszcz     | 15 g     |
| Węglowodany | 8 g      |
| Błonnik     | 2 g      |
| Cukier      | 0 g      |
| Białko      | 1 g      |



## Kimchi

8 porcji  
30 minut

### Składniki

- 356 g zielonej kapusty (poszatkowanej)
- 6 łodyg zielonej cebuli (posiekanej)
- 1 marchewka (duża, starta)
- 116 g rzodkiewek (startych)
- 4 ząbki czosnku (posiekane)
- 18 g imbiru (obrane i starty)
- 18 g soli morskiej
- 5 g płatków czerwonej papryki

### Przygotowanie

Usuń głąb i drobno posiekaj kapustę. Umieść w misce wraz z pozostałymi składnikami. Używając czystych rąk, wmasuj sól w kapustę i warzywa, aż zaczną mięknąć (5-10 minut). Odstaw na 10 minut, a następnie ponownie masuj przez kolejne 5 minut.

Przełóż kimchi do wyparzonych słoików, pozostawiając około 2 cm przestrzeni u góry. Ubijaj kimchi w słoiku, aż solanka pokryje warzywa. Zakręć słoiki wyparzonymi pokrywkami.

Pozostaw do fermentacji w temperaturze pokojowej na 3 do 5 dni. Może bulgotać, co jest normalne. Codziennie sprawdzaj kimchi i ponownie zanurzaj warzywa w solance, jeśli się unoszą.

Spróbuj kimchi na trzeci dzień. Jeśli smakuje dojrzałe, przechowuj w lodówce. Jeśli nie, pozwól fermentować jeszcze dzień lub dwa.

Zjedz kimchi od razu lub pozwól mu dojrzewać przez dodatkowy tydzień lub dwa dla pełniejszego smaku.

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |         |
|-----------------|---------|
| Kalorie         | 25 kcal |
| Tłuszcz         | 0 g     |
| Węglowodany     | 6 g     |
| Błonnik         | 2 g     |
| Cukier          | 3 g     |
| Białko          | 1 g     |

### Notatki

- Podawaj z: burgerami, sałatkami lub ze smażonym ryżem kalafiorowym.





## Hummus z kurkumą

4 porcje  
10 minut

### Składniki

- 328 g ciecierzycy (ugotowanej)
- 1 ząbek czosnku
- 15 g tahini
- 44 ml octu jabłkowego
- 59 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 2 g kurkumy
- 3 g soli morskiej

### Przygotowanie

Dodaj wszystkie składniki do robota kuchennego. Miksuj do uzyskania kremowej konsystencji.

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |          |
|-----------------|----------|
| Kalorie         | 281 kcal |
| Tłuszcz         | 18 g     |
| Węglowodany     | 24 g     |
| Błonnik         | 7 g      |
| Cukier          | 4 g      |
| Białko          | 8 g      |

### Notatki

- Podawaj z: warzywnymi frytkami, chipsami z brązowego ryżu, na sałacie, w wrapie lub jako smarowidło do kanapek.
- Przechowywanie: Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce przez 3-5 dni lub w zamrażarce do 6 miesięcy.



## Wegańska sałatka z "tuńczykiem"

2 porcje  
35 minut

### Składniki

- 128 g pestek słonecznika
- 237 ml gorącej wody
- 18 g soku z kiszonej kapusty
- sok z 1/2 cytryny
- 2 g soli morskiej
- 20 g czerwonej cebuli (drobno posiekanej)
- 1 łydga selera naciowego (drobno posiekana)
- 1 g świeżego koperku (drobno posiekany)

### Przygotowanie

Namocz pestki słonecznika w gorącej wodzie przez 20 minut, następnie odcedź.

Umieść namoczone pestki, sok z kiszonej kapusty, sok z cytryny i sól w robocie kuchennym lub blenderze. Miksuj pulsacyjnie, aż konsystencja będzie lekko grudkowata.

Przełóż do miski i wymieszaj z cebulą, selerem i koperkiem.

### Wartość odżywcza

#### Ilość na porcję

|             |          |
|-------------|----------|
| Kalorie     | 384 kcal |
| Tłuszcz     | 32 g     |
| Węglowodany | 18 g     |
| Błonnik     | 8 g      |
| Cukier      | 3 g      |
| Białko      | 13 g     |

### Notatki

- Podawaj z: krakersami, chipsami z brązowego ryżu, warzywnymi frytkami, na sałacie lub w kanapce.
- Brak soku z kiszonej kapusty: użyj soku z ogórków kiszonych lub octu jabłkowego.



## Sałatka szpinakowa z edamame i jęczmieniem

2 porcje  
35 minut

### Składniki

- 100 g perłowego jęczmienia (niegotowanego, przeptukanego i osuszonego)
- 40 g czerwonej cebuli (drobno posiekanej)
- 37 ml soku z cytryny (podzielonego na porcję)
- 1/2 średniej czerwonej papryki (pokrojonej w kostkę)
- 78 g mrożonego edamame (rozrożonego)
- 22 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 8 g natki pietruszki (posiekanej)
- 2 g czosnku w proszku
- 60 g świeżego szpinaku

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |          |
|-----------------|----------|
| Kalorie         | 343 kcal |
| Tłuszcz         | 13 g     |
| Węglowodany     | 49 g     |
| Błonnik         | 12 g     |
| Cukier          | 4 g      |
| Białko          | 11 g     |

### Przygotowanie

Ugotuj jęczmień zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

W dużej misce wymieszaj cebulę z 2/3 soku z cytryny i odstaw.

Po ugotowaniu, dodaj jęczmień do miski z cebulą i odstaw do ostygnięcia do temperatury pokojowej.

Gdy jęczmień ostygnie, dodaj pozostałe składniki i wymieszaj. Podziel równo na talerze.

### Notatki

- Przechowywanie: Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce przez maksymalnie cztery dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około dwie filiżanki.
- Więcej smaku: Gotuj jęczmień w bulionie zamiast wodzie.
- Dodatki: Bazylia, zielona cebulka, szczypiorek, nasiona i/lub inne prażone orzechy.
- Bezglutenowe: Użyj brązowego ryżu lub komosy ryżowej zamiast jęczmienia.





## Pieczone tofu i kapusta z sosem orzechowo- imbirowym

2 porcje  
40 minut

### Składniki

- 175 g tofu (bardzo twarde, pokrojone w kostkę)
- 155 g mrożonego edamame
- 30 ml tamari (podzielonego na porcje)
- 356 g czerwonej kapusty (pokrojonej w paski o szerokości 2,5 cm)
- 16 g masła orzechowego
- 2 g świeżego imbiru (startego)
- 7 ml soku z limonki
- 22 ml wody
- 97 g ryżu kalafiorowego

### Przygotowanie

Dodaj tofu i edamame do miski, wymieszaj z 3/4 tamari i dobrze obtocz. Pozwól tofu marynować się podczas rozgrzewania piekarnika.

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

Ułóż kapustę na jednej stronie blachy do pieczenia, a marynowane tofu i edamame na drugiej stronie. Piecz przez 30 minut, mieszając w połowie pieczenia.

W międzyczasie, w małej misce wymieszaj masło orzechowe, imbir, sok z limonki i pozostałe tamari. Dodaj wodę, aby rozrzedzić sos.

Podziel ryż kalafiorowy na talerze. Nałóż pieczoną kapustę, tofu i edamame, a następnie polej sosem.

### Notatki

- Przechowywanie: Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce przez maksymalnie cztery dni.
- Bez orzechów: Użyj masła z nasion słonecznika zamiast masła orzechowego.
- Więcej smaku: Dodaj czosnek, miód, olej sezamowy lub płatki czerwonej papryki do sosu.
- Bez tamari: Użyj aminokwasów kokosowych.
- Więcej węglowodanów: Podawaj z ryżem lub komosą ryżową zamiast ryżu kalafiorowego.

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |          |
|-----------------|----------|
| Kalorie         | 297 kcal |
| Tłuszcz         | 13 g     |
| Węglowodany     | 26 g     |
| Błonnik         | 10 g     |
| Cukier          | 11 g     |
| Białko          | 25 g     |



## Sałatka z cytrusami, edamame i jarmużem

2 porcje  
15 minut

### Składniki

- 310 g mrożonego edamame
- 84 g liści jarmużu (drobno posiekane)
- 1 duża marchewka (starta)
- 1 grejpfrut (obrany, bez pestek, pokrojony)
- 50 g orzechów pekan
- 15 ml soku z cytryny
- 15 ml oliwy z oliwek extra virgin
- Sól morska i czarny pieprz (do smaku)

### Przygotowanie

Zagotuj garnek wody. Dodaj edamame i gotuj przez pięć minut. Odcedź, opłucz pod zimną wodą i odstaw.

Dodaj jarmuż do dużej miski i masuj go rękoma, aż zmięknie. Dodaj marchewkę, edamame, grejpfrut i orzechy pekan. Wymieszaj. Dodaj sok z cytryny i oliwę z oliwek, wymieszaj ponownie i dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj jeszcze raz, aż składniki będą równomiernie pokryte.

### Wartość odżywcza

#### Ilość na porcję

|             |          |
|-------------|----------|
| Kalorie     | 488 kcal |
| Tłuszcz     | 33 g     |
| Węglowodany | 33 g     |
| Błonnik     | 14 g     |
| Cukier      | 15 g     |
| Białko      | 23 g     |

### Notatki

- Przechowywanie: Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce przez maksymalnie trzy dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około dwie filiżanki.
- Więcej smaku: Dodaj świeżą pietruszkę lub kolendrę.





## Pesto jęczmienne i tofu bowl

3 porcje  
35 minut

### Składniki

- 225 g jęczmienia perłowego (suchy, dobrze wypłukany)
- 22 ml oliwy z oliwek extra virgin (podzielona)
- 263 g tofu (bardzo twarde, wyciśnięte, a następnie pokrojone w kostkę 1cm)
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 273 g brokułów (drobno posiekane)
- 95 g pesto

### Przygotowanie

Ugotuj jęczmień zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie miękki, około 25 do 30 minut. Odcedź nadmiar płynu z garnka i przemieszaj go widelcem.

W międzyczasie rozgrzej połowę oliwy na patelni. Smaż kawałki tofu przez trzy do pięciu minut z każdej strony, aż będą złociste. Przełóż na talerz, dopraw solą i pieprzem do smaku i odstaw.

Dodaj pozostałą oliwę na tę samą patelnię, a następnie dodaj posiekane brokuły. Smaż przez osiem do dziesięciu minut lub do miękkości.

Dodaj ugotowany jęczmień i tofu na patelnię z brokułami i wymieszaj z pesto. Gotuj przez jedną do dwóch minut lub do momentu, gdy kawałki tofu się podgrzeją. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### Notatki

- Przechowywanie: Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce przez maksymalnie trzy dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/2 filiżanki.
- Bezglutenowe: Użyj brązowego ryżu zamiast jęczmienia.
- Więcej smaku: Dodaj świeży czosnek, sok z cytryny, płatki czerwonej papryki, drożdże nieaktywne lub ser parmezan. Dodaj więcej pesto do smaku.
- Bez brokułów: Użyj kalafiora, papryki lub cukinii.
- Bez tofu: Użyj fasoli lub soczewicy.

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |          |
|-----------------|----------|
| Kalorie         | 559 kcal |
| Tłuszcz         | 24 g     |
| Węglowodany     | 69 g     |
| Błonnik         | 16 g     |
| Cukier          | 5 g      |
| Białko          | 22 g     |





## Chili z fasolką szparagową i jęczmieniem

2 porcje  
4 godziny 10 minut

### Składniki

- 75 g jęczmienia perłowego (suchy, wypłukany i osuszony)
- 40 g czerwonej cebuli (średnia, drobno posiekana)
- 1 łodyga selera (posiekana)
- 3 g czosnku w proszku
- 667 mg chili w proszku
- 1 liść laurowy
- 177 g czerwonej fasoli (ugotowana)
- 11 g liści jarmużu (usunięte łodygi i posiekane liście)
- 484 g krojonych pomidorów (z puszki, razem z sokiem)
- 360 ml bulionu warzywnego (o niskiej zawartości sodu)

### Wartość odżywcza

#### Ilość na porcję

|             |          |
|-------------|----------|
| Kalorie     | 318 kcal |
| Tłuszcz     | 1 g      |
| Węglowodany | 62 g     |
| Błonnik     | 17 g     |
| Cukier      | 9 g      |
| Białko      | 15 g     |

### Przygotowanie

Umieść wszystkie składniki w wolnowarze i wymieszaj. Przykryj i gotuj przez cztery godziny na średnim ogniu lub sześć godzin na małym ogniu.

Podziel równomiernie między miski.

### Notatki

- Przechowywanie: Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce przez maksymalnie cztery dni. Zamroź pojedyncze porcje na okres do trzech miesięcy.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około dwie filiżanki.
- Więcej smaku: Dodaj marchewki, czerwoną cebulę, fasolę.
- Dodatki: Świeża pietruszka, szczypiorek, bazylia i/lub kolendra.



## Ciepły pudding chia z malinami i orzechami pekan

3 porcje  
10 minut

### Składniki

- 108 g nasion chia
- 540 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 185 g malin
- 19 g orzechów pekan
- 47 g masła migdałowego

### Przygotowanie

Ugotuj nasiona chia i mleko migdałowe na średniej mocy palnika. Mieszaj, aż się podgrzeje i mieszanka zgęstnieje, około pięciu minut.

Zdejmij z ognia i dodaj do miski. Posyp malinami, orzechami pekan i masłem migdałowym.

### Wartość odżywcza

#### Ilość na porcję

|             |          |
|-------------|----------|
| Kalorie     | 362 kcal |
| Tłuszcz     | 26 g     |
| Węglowodany | 27 g     |
| Błonnik     | 19 g     |
| Cukier      | 4 g      |
| Białko      | 11 g     |

### Notatki

- Przechowywanie: Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce przez maksymalnie trzy dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około jedna filiżanka.
- Bez ogrzewania: Wymieszaj nasiona chia i mleko migdałowe, a następnie pozostaw w lodówce na co najmniej 15 do 20 minut, aby zgęstniało przed dodaniem pozostałych składników.
- Więcej smaku: Dodaj szczyptę cynamonu.



## Malinowo-waniliowy jogurt proteinowy parfait

1 porcja  
5 minut

### Składniki

- 338 g niesłodzonego jogurtu kokosowego
- 24 g białka waniliowego w proszku
- 123 g malin
- 16 g masła migdałowego

### Przygotowanie

W misce połącz jogurt kokosowy i białko w proszku. Mieszaj, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

W słoiku dodaj połowę mieszanki jogurtu, następnie połowę malin. Powtórz z pozostałą mieszanką jogurtu i malinami. Na wierzch dodaj masło migdałowe.

### Wartość odżywcza

#### Ilość na porcję

|             |          |
|-------------|----------|
| Kalorie     | 411 kcal |
| Tłuszcz     | 20 g     |
| Węglowodany | 37 g     |
| Błonnik     | 15 g     |
| Cukier      | 8 g      |
| Białko      | 25 g     |

### Notatki

- Przechowywanie: Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce przez maksymalnie cztery dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/2 filiżanki.
- Więcej smaku: Dodaj syrop klonowy lub miód.
- Bez masła migdałowego: Użyj innego masła orzechowego według uznania.





## Miska proteinowa z potrójną porcją jagód

2 porcje  
10 minut

### Składniki

- 144 g truskawek (pokrojonych)
- 148 g borówek
- 144 g jeżyn
- 31 g masła migdałowego
- 20 g nasion konopi
- 36 g płatków migdałowych
- 120 ml niesłodzonego mleka migdałowego

### Przygotowanie

Umyj jagody i umieść je w misce (lub miskach). Posyp jagody nasionami konopi i płatkami migdałowymi. Na wierzch dodaj masło migdałowe i polej mlekiem migdałowym.

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |          |
|-----------------|----------|
| Kalorie         | 360 kcal |
| Tłuszcz         | 24 g     |
| Węglowodany     | 31 g     |
| Błonnik         | 11 g     |
| Cukier          | 16 g     |
| Białko          | 13 g     |



## Kokosowy pudding chia

2 porcje  
1 godzina

### Składniki

- 182 ml mleka kokosowego z puszki
- 178 ml wody
- 48 g nasion chia
- 5 ml ekstraktu waniliowego

### Przygotowanie

Połącz wszystkie składniki w dużym pojemniku. Chłódź w lodówce przez co najmniej godzinę lub do momentu, aż nasiona chia napęcznieją.

Dokładnie wymieszaj i podziel do kubków lub pojemników, jeśli chcesz zabrać ze sobą.

### Wartość odżywcza

| Ilość na porcję |          |
|-----------------|----------|
| Kalorie         | 278 kcal |
| Tłuszcz         | 23 g     |
| Węglowodany     | 13 g     |
| Błonnik         | 8 g      |
| Cukier          | 1 g      |
| Białko          | 5 g      |

### Notatki

- Pozostałości: Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do pięciu dni.
- Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1,5 kubka puddingu chia.
- Więcej smaku: Dodaj syrop klonowy, miód, słodzik z owoców mnicha, cynamon lub kardamon.
- Dodatkowe polewy: Posyp wiórkami kokosowymi, jagodami, plasterkami banana, orzechami lub pyłkiem pszczelim.



## 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      |





## 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.