



PRZEWODNIK Z PRZEPISAMI



KETO CHALLENGE & POST PRZERYWANY

W ZGODZIE Z TWOIM CYKLEM HORMONALNY

Witamy w naszym przewodniku po przepisach!

Cześć Superstar!

Witamy w najsmaczniejszej części Twojej podróży — w naszym Przewodniku po Przepisach! Stworzyliśmy go specjalnie dla Ciebie, aby przejście w stan ketozy było jak najprostsze i jak najbardziej satysfakcjonujące. Zamiast trzymać się sztywnego planu posiłków, dajemy Ci swobodę wyboru posiłków, które będą dla Ciebie odpowiednie. W końcu chodzi o stworzenie stylu życia, który do Ciebie pasuje, a nie o kolejną dietę do naśladowania.

Dlaczego to Ty decydujesz?

Chcemy, abyś poczuł/a się pewnie, podejmując decyzje dotyczące jedzenia, które pasują do Twojego smaku, harmonogramu i życia. Ten przewodnik podzieliliśmy na trzy proste kategorie:

1. Keto śniadania
2. Keto obiady i kolacje
3. Keto przekąski

Używaj go, aby łączyć i dopasowywać posiłki, które Cię ekscytują, odżywiają Twoje ciało i pomagają trzymać się planu. Niezależnie od tego, czy przerywasz post, czy sięgasz po przekąskę, masz mnóstwo opcji do wyboru.

Jak śledzić węglowodany netto?

Aby utrzymać organizm w stanie ketozy, dąż do spożycia około 30 gramów węglowodanów netto dziennie. Nie martw się — to prostsze, niż się wydaje!

Oto jak to obliczyć:

1. Sprawdź całkowitą zawartość węglowodanów na etykiecie.
2. Odejmij błonnik (ponieważ błonnik nie wpływa na poziom cukru we krwi).
3. Wynik to Twoje węglowodany netto.

Przykład: Jeśli coś zawiera 12 gramów węglowodanów i 5 gramów błonnika, Twoje węglowodany netto to $12 - 5 = 7$ gramów. To wszystko — proste!

Jak korzystać z tego przewodnika?

- **Zacznij od prostych rzeczy**
 - Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z keto, wybieraj posiłki z mniejszą ilością składników, aby łatwiej wejść w rytm.
- **Twórz zrównoważone talerze**
 - Myśl o zdrowych tłuszczach, umiarkowanej ilości białka i warzywach niskowęglowodanowych. Taka kombinacja sprawi, że poczujesz się syty/a i pełen/pełna energii.
- **Nawadniaj się i regeneruj**
 - Keto zmienia sposób, w jaki Twój organizm zatrzymuje wodę, więc pij dużo i dodawaj elektrolity, aby zachować równowagę.
- **Nie stresuj się**
 - To kwestia postępów, a nie perfekcji. Ciesz się procesem odkrywania nowych posiłków i znajdowania tego, co działa dla Ciebie.

Twoja podróż, Twój sukces

Rozpoczęcie diety keto to duży krok i wiemy, że może wydawać się przytłaczające. Dlatego jesteśmy tutaj, aby wspierać Cię na każdym etapie tej drogi. Korzystaj z tego przewodnika jako swojego podstawowego źródła inspiracji kulinarnych, a także nie wahaj się korzystać ze społeczności lub wracać do sesji na żywo po dodatkowe wskazówki.

Każdy posiłek, który przygotowujesz, to krok bliżej Twoich celów, a my jesteśmy dumni, że podjąłeś/podjęłaś się tego wyzwania. Trzymajmy się prostoty, zabawy i skupienia — dasz radę!

Od nas dla Ciebie

Ten przewodnik to coś więcej niż tylko przepisy; to punkt wyjścia do Twojego sukcesu. Zawarliśmy opcje, które pomogą Ci trzymać się planu, jednocześnie ciesząc się procesem. Pamiętaj, że nie chodzi o perfekcję. Chodzi o naukę, rozwój i dostarczanie Twojemu ciału energii z intencją.

Jesteśmy bardzo podekscytowani, widząc, jak daleko zajdziesz. Uczyńmy tę podróż niezapomnianą.

Zawsze Ci kibicujemy,

Sam & Ania



KETO
Sniaofania



Kremowa szakszuka z tofu

4 porcje
30 minut

Składniki

- 396 g tofu (twarde, osuszone)
- 59 ml wody
- 1 czerwona papryka (pokrojona)
- 5 g papryki w proszku
- 2 g kuminu
- 605 g krojonych pomidorów (z puszki, razem z sokiem)
- 46 g natki pietruszki (drobno posiekanej, podzielonej na porcje)
- Sól morska i czarny pieprz (do smaku)
- 1 awokado (pokrojone w plasterki)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	190kcal
Tłuszcze	10g
Węglowodany	12g
Błonnik	4g
Białko	12g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Pokrój 3/4 tofu na kawałki, a resztę rozdrobnij. Odłóż obie części osobno.

Na patelni nadającej się do piekarnika podgrzej wodę na średnim ogniu. Podsmaż paprykę do miękkości (3-4 minuty).

Dodaj paprykę w proszku i kumin, wymieszaj. Wlej pomidory, połowę pietruszki oraz dopraw solą i pieprzem. Ułóż kawałki tofu na wierzchu, przykryj pokrywką i gotuj przez 10 minut.

Zdejmij pokrywkę i przełóż patelnię do piekarnika. Piecz przez 10 minut, aż tofu będzie chrupiące.

Posyp tofu, resztą pietruszki i awokado. Podawaj w miseczkach i smacznego!

Notatki

- **Resztki:** Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce przez maksymalnie pięć dni.
- **Wielkość porcji:** Jedna porcja to około 1 i 1/4 szklanki.
- **Więcej smaku:** Użyj oleju lub bulionu zamiast wody. Dodaj cebulę, czosnek i/lub chili w proszku.



Jajecznica z tofu i cukinią

2 porcje
20 minut

Składniki

- 5 ml oleju z awokado
- 1/2 żółtej papryki (średnia, pokrojona)
- 1/2 cukinii (mała, pokrojona)
- 340 g tofu (jedwabiste, odsączone)
- 9 g drożdży odżywczych
- 3 g czosnku w proszku
- 1 g papryki w proszku
- 3 g soli morskiej

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	170kcal
Tłuszcze	9g
Węglowodany	7g
Błonnik	2g
Białko	14g

Przygotowanie

Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu. Podsmaż paprykę i cukinię przez 5 minut, aż zmiękną.

Dodaj tofu, drożdże odżywcze, czosnek w proszku, paprykę i sól. Delikatnie wymieszaj, rozdrabniając tofu.

Gotuj przez około 15 minut, aż płyn wyparuje, a brzegi będą ścięte. Podawaj w miseczkach i smacznego!

Notatki

- **Resztki:** Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce przez maksymalnie trzy dni.
- **Wielkość porcji:** Jedna porcja to około jedna filiżanka.
- **Więcej smaku:** Dodaj czarny pieprz, kurkumę i czarną sól.
- **Dodatki:** Podawaj z salsą, plasterkami awokado, świeżymi owocami, tostem lub tortillami.



Pudding Chia z masłem orzechowym i kawą

4 porcje
3 godziny 10 minut

Składniki

- 424 ml mleka kokosowego (z puszki)
- 118 ml kawy (zaparzonej)
- 10 g kakao w proszku
- 64 g nasion chia
- 32 g masła orzechowego (naturalnego)
- 19 g kolagenu w proszku
- 1 g stewii (do smaku)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	235kcal
Tłuszcze	18g
Węglowodany	10g
Błonnik	5g
Białko	6g

Przygotowanie

Umieść wszystkie składniki w blenderze i miksuj przez 1 minutę, aż masa będzie gładka. Przelej do miseczek i schładzaj przez minimum 3 godziny w lodówce. Smacznego!

Notatki

- **Resztki:** Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce przez maksymalnie pięć dni.
- **Wielkość porcji:** Jedna porcja to około 3/4 filiżanki.
- **Więcej smaku:** Dodaj cynamon i/lub banana.
- **Dodatki:** Kakao, nasiona konopi, świeże lub suszone owoce, orzechy, nasiona.
- **Wersja wegańska:** Pomiń kolagen w proszku.
- **Bez stewii:** Użyj syropu klonowego, surowego miodu, daktyli lub cukru kokosowego do smaku.



Tacos śniadaniowe z twarogiem i jajkiem

2 porcje
40 minut

Składniki

- 53 g twarogu
- 61 g białek jaj
- 181 mg czarnego pieprzu
- 7 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 2 jajka
- 16 g pesto
- 43 g sałat

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	185kcal
Tłuszcze	11g
Węglowodany	5g
Błonnik	1g
Białko	14g

Przygotowanie

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

Wymieszaj twaróg z białkami jaj i nałóż masę na blachę w kształcie kółek.

Piecz przez 25 minut, aż będą chrupiące. Odstaw do ostygnięcia na 10 minut.

Na patelni podgrzej oliwę i usmaż jajka według preferencji.

Ułóż jajka na „tacos” z twarogu, dodaj pesto i liście sałat.

Notatki

- **Resztki:** Najlepiej spożywać na świeżo.
- **Wielkość porcji:** Jedna porcja to jedno taco.
- **Więcej smaku:** Dodaj pokrojone pomidory. Dopraw mieszankę twarogu według uznania.



Frittata z rukolą i pieczarkami

2 porcje
25 minut

Składniki

- 3 jajka
- 64 g pieczarek (średnie, pokrojone)
- 20 g rukoli (plus dodatkowo do dekoracji)
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 2 g oleju w sprayu (np. z awokado)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	100kcal
Tłuszcze	7g
Węglowodany	2g
Błonnik	1g
Białko	8g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 205°C.

Roztrzep jajka, dodaj pieczarki i rukolę. Dopraw solą i pieprzem.

Spryskaj patelnię olejem i wlej masę jajeczną.

Piecz przez 15-17 minut, aż jajka się zetną. Udekoruj rukolą, pokrój frittata i smacznego!

Notatki

- **Resztki:** Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce przez maksymalnie trzy dni.
- **Wielkość porcji:** Patelnia żeliwna o średnicy 15 cm została użyta do przygotowania dwóch porcji. Jedna porcja to około połowa patelni.
- **Więcej smaku:** Dodaj fetę lub ricottę do mieszanki jajecznej.
- **Spray z oleju z awokado:** Jeden gram (lub 1/16 uncji) sprayu odpowiada jednosekundowemu psiknięciu.



Bowl z twarogiem, pomidorem i ogórkiem

2 porcje
15 minut

Składniki

- 420 g twarogu
- 1/2 pomidora (średni, pokrojony)
- 1/4 ogórka (średni, pokrojony)
- 1/2 awokado (średnie, pokrojone w kostkę)
- 10 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 10 ml octu balsamicznego
- 3 g przyprawy „Everything Bagel”
- 3 g liści bazylii (posiekanych, opcjonalnie)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	220kcal
Tłuszcze	12g
Węglowodany	7g
Błonnik	3g
Białko	18g

Przygotowanie

Umieść twaróg w blenderze lub robocie kuchennym. Miksuj na wysokich obrotach, aż będzie gładki, w razie potrzeby zeszkrobując masę ze ścianek. Przełóż do małych misek lub pojemników.

Dodaj pomidory, ogórki, awokado, oliwę, ocet balsamiczny, przyprawę „Everything Bagel” i bazylię (opcjonalnie).

Notatki

- **Pozostałości:** Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce przez maksymalnie trzy dni. Najlepiej przechowuj dodatki osobno i dodawaj je przed podaniem.
- **Wielkość porcji:** Jedna porcja to około jedna filiżanka twarogu z dodatkami.
- **Dodatki:** **Nasiona konopi, nasiona chia i/lub prażone orzechy.**

PRZEWODNIK

Reto Challenge

SAMANIA

SAMANIA



Czekoladowy bowl proteinowy z twarogiem

2 porcje
10 minut

Składniki

- 210 g twarogu
- 11 g kakao w proszku
- 49 g waniliowego proszku proteinowego
- 31 g masła migdałowego
- 79 ml mleka krowiego (pełnotłustego)
- 18 g migdałów (prażonych, posiekanych)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	175kcal
Tłuszcze	9g
Węglowodany	7g
Błonnik	2g
Białko	15g

Przygotowanie

W blenderze lub robocie kuchennym połącz twaróg, kakao, proszek proteinowy, masło migdałowe i mleko. Miksuj na wysokich obrotach, aż masa będzie gładka, w razie potrzeby zeskrobując masę ze ścianek.

Przełóż do małych misek lub pojemników. Udekoruj migdałami i podawaj.

Notatki

- **Pozostałości:** Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce przez maksymalnie cztery dni.
- **Wielkość porcji:** Jedna porcja to około 3/4 filiżanki.
- **Na słodko:** Polej miodem.
- **Dodatki:** Wiórki kokosowe, owoce, ciemna czekolada i/lub ulubione orzechy i nasiona.
- **Proszek proteinowy:** Użyto białka serwatkowego. W przypadku użycia innego rodzaju proszku proteinowego rezultaty mogą się różnić.



KETO
Lunche i Obiady



Jednopaletniowe tofu z papryką i warzywami

4 porcje
30 minut

Składniki

- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 7 g papryki w proszku
- 1 g suszonego tymianku
- 6 g soli morskiej
- 725 mg czarnego pieprzu
- 45 ml oleju z awokado (podzielonego na porcję)
- 450 g tofu (twarde, osuszone i pokrojone w kostkę)
- 160 g czerwonej cebuli (pokrojonej w plasterki)
- 1 żółta papryka (grubo pokrojona)
- 400 g zielonej fasolki szparagowej (przeciętej i przekrojonej na pół)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	254kcal
Tłuszcze	17g
Węglowodany	17g
Błonnik	6g
Białko	14g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 230°C i wyłóż blachę papierem aluminiowym.

W dużej misce połącz czosnek, paprykę, tymianek, sól, pieprz i 2/3 oleju z awokado. Wymieszaj dokładnie, aż składniki się połączą.

Dodaj tofu do miski i wymieszaj, aby dokładnie pokryło się przyprawami. Przełóż na przygotowaną blachę.

Do tej samej miski dodaj czerwoną cebulę, żółtą paprykę i zieloną fasolkę. Skrop pozostałym olejem z awokado i wymieszaj. Przełóż warzywa na blachę obok tofu. Piecz przez 20 minut, aż tofu będzie lekko chrupiące, a warzywa miękkie.

Wyjmij z piekarnika i podziel na talerze. Dopraw w razie potrzeby.

Notatki

- **Pozostałości:** Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce przez maksymalnie 3 dni.
- **Bez tofu:** Możesz użyć tempehu lub ciecierzycy jako alternatywy w mieszaninie paprykowej.



Zapiekana szpinakowo-ricottowa florentynka

2 porcje
20 minut

Składniki

- 248 g ricotty
- 57 g mozzarelli (podzielonej na porcje)
- 52 g mrożonego szpinaku (rozrożonego i odcisniętego)
- 14 g suszonych pomidorów (odsączonych i drobno posiekanych)
- 5 g liści bazylii (posiekanych)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 g gałki muskatołowej
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	290kcal
Tłuszcze	18g
Węglowodany	15g
Błonnik	2g
Białko	17g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 205°C. W misce wymieszaj ricottę, 2/3 mozzarelli, rozmrożony szpinak, suszone pomidory, bazylię i czosnek.

Dodaj gałkę muskatołową, sól i pieprz. Dopraw do smaku. Przełóż mieszankę do naczynia żaroodpornego lub kokilek. Posyp resztą mozzarelli.

Piecz przez około 15 minut, aż ser na wierzchu lekko się zrumieni. Podawaj na ciepło.

Notatki

- **Pozostałości:** Przechowuj w lodówce w naczyniu żaroodpornym przez maksymalnie 3 dni. Przed podaniem odgrzej w piekarniku.
- **Wielkość porcji:** Jedna porcja to około 3/4 filiżanki.
- Więcej smaku: Dodaj szalotki, parmezan lub płatki chili.
- **Dodatki:** Bazylia i/lub ser parmezan.
- **Brak bazylii:** Zamiast tego użyj pietruszki.



Sałatka z awokado i serem halloumi

3 porcje
15 minut

Składniki

- 44 ml oliwy z oliwek extra virgin (podzielonej na porcje)
- 113 g sera halloumi (pokrojonego w plasterki)
- 113 g mieszanki sałat
- 67 g różnych oliwek
- 1 średnie awokado (pokrojone w plasterki)
- 31 g ostrej papryki bananowej (pokrojonej w plasterki)
- 1/2 cytryny (wyciśnięty sok)
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	415kcal
Tłuszcze	24g
Węglowodany	5g
Błonnik	1g
Białko	42g

Przygotowanie

Rozgrzej 1/3 oliwy z oliwek na patelni. Dodaj pokrojony ser halloumi i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będzie złocisty.

W miseczkach podziel mieszankę sałat, oliwki, awokado, ostrą paprykę bananową i usmażony halloumi. Skrop pozostałą oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem. Podawaj od razu.

Notatki

- **Pozostałości:** Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce przez maksymalnie 3 dni.
- **Wielkość porcji:** Jedna porcja to około dwie czubate filiżanki.
- **Bez ostrej papryki bananowej:** Możesz użyć pokrojonej papryki słodkiej lub dowolnych marynowanych warzyw.
- **Dodatki:** Dodaj pomidorki koktajlowe i/lub plasterki czerwonej cebuli.



Greckie burgery z kurczakiem

6 porcje
45 minut

Składniki

- 7 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 1 czerwona papryka (pokrojona, podzielona na części)
- 80 g czerwonej cebuli (pokrojonej, podzielonej na części)
- 120 g młodego szpinaku
- 112 g mąki migdałowej
- 454 g mielonego chudego kurczaka
- 67 g czarnych oliwek (posiekanych, podzielonych na części)
- 75 g sera feta (pokruszonego, podzielonego na części)
- 1/2 ogórka (pokrojonego w kostkę)
- 113 g mieszanki sałat
- Sól morska i pieprz (do smaku)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	294kcal
Tłuszcze	21g
Węglowodany	10g
Błonnik	4g
Białko	21g

Przygotowanie

Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu.

Dodaj połowę czerwonej papryki i połowę czerwonej cebuli na patelnię. Smaż przez około 5 minut, aż cebula stanie się szklista. Dodaj szpinak i mieszaj, aż zwiędnie. Zdejmij z ognia i odstaw do ostygnięcia.

W dużej misce połącz mąkę migdałową, mielonego kurczaka, połowę czarnych oliwek, połowę sera feta oraz podsmażone warzywa. Dokładnie wymieszaj. Uformuj kotlety i umieść je na blasze. Wstaw do lodówki, aby schłodzić przed grillowaniem.

Przygotuj grecką salsę: w misce wymieszaj pozostałą czerwoną paprykę, cebulę, oliwki, ser feta i ogórek. Skrop oliwą z oliwek extra virgin, dopraw solą i pieprzem. Odstaw.

Rozgrzej grill na średnim ogniu. Grilluj burgery przez około 7-8 minut z każdej strony, aż będą dokładnie upieczone.

Podawaj burgery na mieszance sałat, na wierzchu układając grecką salsę.

Notatki

- **Dodatkowy akcent:** Podawaj z domowym sosem tzatziki.
- **Wersja zawijana:** Zawijaj burgery w liście sałaty lub tortillę z brązowego ryżu.
- **Pomysł na inne danie:** Ta mieszanka świetnie sprawdzi się jako klopsiki lub slidersy.



Duszone podudzia z kurczaka

4 porcje
1 godzina 40 minut

Składniki

- 907 g podudzi kurczaka
- 1 żółta cebula (pokrojona)
- 6 ząbków czosnku (obrane, przekrojonych na pół)
- 30 ml soku z cytryny
- 15 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 3 g przyprawy włoskiej
- 3 g soli morskiej
- 59 ml wody

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	415kcal
Tłuszcze	24g
Węglowodany	5g
Błonnik	1g
Białko	42g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 190°C.

W dużej misce wymieszaj podudzia kurczaka, cebulę, czosnek, sok z cytryny, oliwę, przyprawę włoską i sól. Dokładnie obtocz mięso w marynacie.

Przełóż kurczaka do naczynia żaroodpornego. Ułóż w jednej warstwie, dodając cebulę i czosnek na wierzchu. Dodaj wodę do naczynia. Przykryj pokrywką lub folią aluminiową. Piecz pod przykryciem przez 75 minut, a następnie odkryj i piecz kolejne 20 minut, aż mięso się zarumieni.

Wyjmij kurczaka z naczynia i delikatnie rozgnieć czosnek, aby stworzyć pastę. Wymieszaj z powstałym sosem.

Podawaj podudzia z sosem cebulowo-czosnkowym.

Notatki

- **Pozostałości:** Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce przez maksymalnie 3 dni.
- **Więcej smaku:** Zastąp wodę bulionem drobiowym.
- **Dodatki:** Udekoruj świeżymi ziołami, takimi jak pietruszka lub tymianek.
- **Bez podudzi:** Możesz użyć udek kurczaka zamiast nich.



Uda z kurczaka w maśle czosnkowym

4 porcje
40 minut

Składniki

- 454 g udek kurczaka ze skórą
- 5 ml oliwy z oliwek extra virgin
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 12 pieczarek (grubo pokrojonych)
- 5 ząbków czosnku (zmiądzczonych i grubo posiekanych)
- 14 g masła
- 177 ml bulionu drobiowego
- 15 ml soku z cytryny
- 150 g świeżego szpinaku

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	316kcal
Tłuszcze	23g
Węglowodany	5g
Błonnik	1g
Białko	22g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 218°C. Osusz uda kurczaka ręcznikiem papierowym. Posmaruj je oliwą z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem.

Na średnim ogniu rozgrzej żeliwną patelnię. Dodaj uda kurczaka skórą do dołu i smaż przez 5 minut. Zwiększ ogień do średniego i smaż przez kolejne 8 minut, aż skóra się zrumieni. Przewróć na drugą stronę i smaż przez 2 minuty. Wyjmij z patelni i odstaw.

Dodaj pieczarki na patelnię i smaż przez 3 minuty bez mieszania. Następnie zmniejsz ogień i dodaj czosnek oraz masło. Wymieszaj i smaż przez 2-3 minuty.

Wlej bulion drobiowy i sok z cytryny. Wymieszaj, aby zebrać przypieczone resztki z dna patelni. Dodaj uda kurczaka, przenieś patelnię do piekarnika i piecz przez 17-20 minut, aż mięso będzie dobrze upieczone.

Wyjmij uda kurczaka z patelni i odstaw. Dodaj szpinak, gotuj przez 1-2 minuty, aż zwiędnie.

Podawaj uda kurczaka z warzywami, polewając wszystko sosem z patelni.

Notatki

- **Pozostałości:** Przechowuj w lodówce przez maksymalnie 3 dni.
- **Wersja bez nabiału:** Zamiast masła użyj oliwy z oliwek.



Szaszłyki z tempehem i warzywami w przyprawie taco

2 porcje
35 minut

Składniki

- 249 g tempehu (pokrojonego w kostkę)
- 1 mała cukinia (pokrojona)
- 1/2 czerwonej papryki (pokrojonej)
- 1/2 żółtej papryki (pokrojonej)
- 80 g czerwonej cebuli (pokrojonej)
- 30 ml oleju z awokado
- 30 ml aminos kokosowych
- 8 g przyprawy taco
- 4 patyczki do grilla

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	441kcal
Tłuszcze	28g
Węglowodany	27g
Błonnik	3g
Białko	28g

Przygotowanie

Wymieszaj wszystkie składniki (oprócz patyczków) w dużej misce. Marynuj przez 10-15 minut.

Nabijaj warzywa i tempeh na patyczki.

Rozgrzej grill na średnim ogniu. Grilluj szaszłyki przez 3-4 minuty z każdej strony, aż warzywa i tempeh będą lekko przypieczone. Posmaruj pozostałą marynatą podczas grillowania.

Notatki

- **Pozostałości:** Przechowuj w lodówce przez maksymalnie 3 dni.
- **Wielkość porcji:** Jedna porcja to dwa szaszłyki.
- **Bez przyprawy taco:** Użyj dowolnej innej mieszanki przypraw.



Bakłażan faszerowany po turecku

2 porcje
1 godzina 20 minut

Składniki

- 2 duże bakłażany
- 10 ml oliwy z oliwek extra virgin (podzielonej na porcje)
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 2 średnie żółte cebule (pokrojone w kostkę)
- 3 g ząbki czosnku (posiekane)
- 2 średnie pomidory (pokrojone w kostkę)
- 16 g koncentratu pomidorowego (podzielonego na porcje)
- 3 g kuminu
- 3 g mielonego sumaku
- 237 ml wody
- 8 g natki pietruszki (do dekoracji)
- 57 g jogurtu greckiego (opcjonalnie)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	288kcal
Tłuszcze	7g
Węglowodany	53g
Błonnik	22g
Białko	12g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Nakłuj bakłażany widelcem, posmaruj połową oliwy i dopraw solą oraz pieprzem. Piecz przez 30 minut, aż będą miękkie.

W międzyczasie na średnim ogniu podgrzej pozostałą oliwę na patelni. Dodaj cebulę i smaż przez 15 minut, aż stanie się miękka i szklista. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę. Następnie dodaj pomidory i smaż przez 10 minut, aż wszystko się zmiękczy.

Dodaj połowę koncentratu pomidorowego, kumin, sumak, sól i pieprz. Gotuj przez 2 minuty, aż przyprawy się połączą. Podnieś temperaturę piekarnika do 205°C.

Przekrój bakłażany wzdłuż na pół (nie przecinając do końca). Wypełnij je przygotowanym farszem. Pozostały koncentrat pomidorowy wymieszaj z wodą i wylej na dno naczynia żaroodpornego. Włóż bakłażany, przykryj folią aluminiową i piecz przez 30 minut.

Zdejmij folię i piecz przez kolejne 20 minut. Posyp natką pietruszki i podawaj z jogurtem greckim, jeśli używasz.

Notatki

- **Pozostałości:** Przechowuj w lodówce przez maksymalnie 3 dni.
- **Wielkość porcji:** Jedna porcja to jeden faszerowany bakłażan.
- **Bez nabiału:** Zamiast jogurtu użyj wersji roślinnej.



Sałatka z ogórkiem, pomidorem i łososiem

2 porcje
25 minut

Składniki

- 283 g filetu z łososa (ze skórą)
- 15 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 7 ml soku z cytryny
- 2 g przyprawy shawarma
- Sól morską i czarny pieprz (do smaku)
- 57 g jogurtu greckiego
- 10 g szalotki (drobno posiekanej)
- 1/2 średniego ogórka (pokrojonego)
- 149 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 15 g natki pietruszki (drobno posiekanej)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	300kcal
Tłuszcze	14g
Węglowodany	8g
Błonnik	2g
Białko	36g

Przygotowanie

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

Dopraw łososa oliwą, sokiem z cytryny, przyprawą shawarma, solą i pieprzem. Ułóż łososa na blasze skórą do dołu i piecz przez 12–15 minut, aż będzie gotowy. Pozostaw do lekkiego ostygnięcia, a następnie oddziel mięso od skóry i podziel na kawałki.

W międzyczasie wymieszaj jogurt, szalotkę, ogórek, pomidorki i natkę pietruszki w misce. Dopraw solą i pieprzem.

Rozdziel sałatkę i łososa równo na talerze.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Porcja:** Około jednej filiżanki sałatki z łososiem.
- **Więcej smaku:** Dodaj oliwki, orzechy lub nasiona.
- **Dodatki:** Świeże zioła, takie jak bazylia, szczypiorek lub kolendra.



Kurczak Sofrito

4 porcje
35 minut

Składniki

- 1 papryka poblano (średnia, bez nasion, posiekana)
- 1 zielona papryka (duża, bez nasion i łodygi, posiekana)
- 1 żółta cebula (mała, posiekana)
- 8 g kolendry (plus dodatkowa do dekoracji)
- 3 zębki czosnku
- Sól i pieprz czarny (do smaku)
- 30 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 907 g udek z kurczaka (bez kości i skóry, pokrojonych na duże kawałki)
- Sok z 1 cytryny

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	361kcal
Tłuszcze	16g
Węglowodany	7g
Błonnik	2g
Białko	45g

Przygotowanie

Przygotuj sofrito: dodaj paprykę poblano, zieloną paprykę, cebulę, kolendrę i czosnek do blendera. Miksuj, aż wszystko będzie drobno posiekane i gładkie. Dopraw solą i pieprzem.

Rozgrzej oliwę na dużej patelni na średnim ogniu. Dopraw kurczaka solą i pieprzem. Podsmaż go przez 2–4 minuty z każdej strony, aż lekko się zrumieni.

Dodaj sofrito na patelnię i gotuj na małym ogniu przez około 15–20 minut, aż sos zgęstnieje, a kurczak będzie ugotowany.

Zdejmij z ognia. Wmieszaj sok z cytryny i dostosuj przyprawę do smaku. Podawaj, dekorując dodatkową kolendrą.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Porcja:** Około 2/3 szklanki.
- **Pikantna wersja:** Możesz użyć jalapeño, serrano lub papryki habanero zamiast poblano.
- **Podawaj:** Z ryżem, pieczywem lub solo.



Grillowany kurczak z bruschettą z suszonymi pomidorami

4 porcje
30 minut

Składniki

- 298 g pomidorków koktajlowych (pokrojonych)
- 27 g suszonych pomidorów (posiekanych)
- 57 g mozzarelli (kulka, mała, posiekana)
- 11 g liści bazylii (posiekanych)
- 20 g szalotki (drobno posiekanej)
- 9 g kaparów (posiekanych)
- 15 ml octu balsamicznego
- 44 ml oliwy z oliwek extra virgin (podzielonej)
- Sól i pieprz czarny (do smaku)
- 454 g piersi z kurczaka (bez kości, bez skóry)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	307kcal
Tłuszcze	17g
Węglowodany	9g
Błonnik	2g
Białko	30g

Przygotowanie

Rozgrzej grill na średnio-wysoką temperaturę.

Wymieszaj pomidory, suszone pomidory, mozzarellę, bazylię, szalotki, kapary, ocet balsamiczny i 2/3 oliwy w misce. Dopraw solą i pieprzem, odstaw.

Posmaruj kurczaka pozostałą oliwą i dopraw solą i pieprzem.

Grilluj kurczaka przez 8–10 minut z każdej strony, aż będzie gotowy. Podawaj z mieszanką bruschetty na wierzchu.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Porcja:** Około 1 filiżanki bruschetty z kurczakiem.
- **Więcej smaku:** Możesz użyć czerwonej cebuli, szczypiorku lub czosnku zamiast szalotki. Podawaj z ulubionym zbożem.



Kurczak faszerowany serem i szparagami

2 porcje
30 minut

Składniki

- 283 g piersi z kurczaka (bez kości, bez skóry)
- Sól i pieprz czarny (do smaku)
- 85 g sera szwajcarskiego (w plastrach)
- 134 g szparagów (przyciętych)
- Skórka z 1/4 cytryny (starta)
- 9 g harissy

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	351kcal
Tłuszcze	17g
Węglowodany	4g
Błonnik	1g
Białko	45g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

Przetnij piersi z kurczaka wzdłuż, tworząc kieszeń. Nie przecinaj do końca. Dopraw solą i pieprzem.

Włóż ser do kieszeni, dodaj szparagi i skórkę z cytryny. Umieść kurczaka na blasze i posmaruj harissą.

Piecz przez 20–25 minut, aż kurczak będzie gotowy. Podawaj po podzieleniu na porcje.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Porcja:** Jedna pierś z kurczaka.
- **Więcej smaku:** Dodaj bazylię lub paprykę do farszu.
- **Wersja bez nabiału:** Użyj sera bez laktozy.
- **Brak sera szwajcarskiego:** Możesz użyć sera havarti lub cheddar.



Dorsz Florentyński

2 porcje
30 minut

Składniki

- 5 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 1/2 małej cebuli (drobno posiekanej)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 90 g młodego szpinaku
- 1 pomidor (średni, posiekany)
- 80 ml śmietanki do ubijania
- 14 g parmezanu Reggiano (drobno startego)
- 5 g liści bazylii (posiekanych, plus dodatkowo do dekoracji)
- 2 filety z dorsza (pokrojone na duże kawałki)
- Sól morską i pieprz czarny (do smaku)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	408kcal
Tłuszcze	21g
Węglowodany	8g
Błonnik	2g
Białko	47g

Przygotowanie

Rozgrzej oliwę na patelni na średnim ogniu. Dodaj cebulę i podsmażaj przez około 5 minut. Dodaj czosnek i szpinak, mieszaj i gotuj przez kolejne 2 minuty.

Dodaj pomidory, śmietankę, parmezan i bazylię. Mieszaj i doprowadź do lekkiego wrzenia.

Dopraw dorsza solą i pieprzem. Umieść filety na patelni i przykryj pokrywką. Gotuj przez około 10 minut lub do momentu, gdy ryba będzie gotowa.

Zdejmij z ognia, udekoruj świeżą bazylią i podziel na porcje.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Porcja:** Jeden filet z dorsza i około 1/2 szklanki mieszanki szpinakowej.
- **Wersja bez nabiału:** Zastąp śmietankę mlekiem kokosowym, a parmezan drożdżami odżywczymi.



Kremowy kurczak z boczkiem i pieczarkami

2 porcje
35 minut

Składniki

- 4 plastry boczku (pokrojone)
- 283 g piersi z kurczaka (bez kości i skóry)
- 3 g soli morskiej
- 8 pieczarek (pokrojonych w plasterki)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 45 ml aminokwasów kokosowych
- 242 ml mleka kokosowego z puszki
- 1 łodyga zielonej cebuli (pokrojona)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	646kcal
Tłuszcze	46g
Węglowodany	11g
Błonnik	1g
Białko	43g

Przygotowanie

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Gdy będzie gorąca, dodaj boczek i smaż przez około 5 minut, aż stanie się chrupiący. Wyjmij boczek i odstaw. Zostaw 1 łyżkę tłuszczu na patelni, resztę usuń.

Dopraw piersi z kurczaka solą. Umieść je na patelni i smaż przez około 5–6 minut, aż będą złociste, obracając w połowie smażenia.

Dodaj pieczarki i czosnek na patelnię. Podsmażaj przez 2–3 minuty, a następnie dodaj aminokwasy kokosowe i mleko kokosowe. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień, przykryj pokrywką i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż kurczak będzie dobrze ugotowany.

Usuń pokrywkę, dodaj wcześniej przygotowany boczek i wymieszaj. Gotuj jeszcze przez minutę. Spróbuj i dostosuj przyprawy według uznania. Udekoruj zieloną cebulą przed podaniem.

Notatki

- **Przechowywanie:** Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce przez około 3 dni.
- **Porcja:** Około 1/2 szklanki sosu z kurczakiem.
- **Zamiennik zielonej cebuli:** Możesz użyć natki pietruszki.



Roladki z bakłażana a'la lasagna

5 porcje
1 godzina

Składniki

- 1 duży bakłażan (pokrojony w cienkie plastry wzdłuż)
- 6 g soli morskiej
- 372 g sera ricotta
- Sok z 1/2 cytryny
- 56 g parmezanu Reggiano (drobno startego, podzielonego)
- 21 g liści bazylii (posiekanych)
- 2 g oregano (suszonego)
- 44 ml oliwy z oliwek extra virgin
- Sól morską i pieprz czarny (do smaku)
- 452 g sosu marinara (podzielonego)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	305kcal
Tłuszcze	22g
Węglowodany	16g
Błonnik	4g
Białko	11g

Przygotowanie

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

Posyp plastry bakłażana solą i odstaw na 15 minut, aby puściły wodę. Następnie osusz je dokładnie.

Ułóż plastry na blasze do pieczenia i piecz przez 13–15 minut. Następnie wyjmij z piekarnika i obniż temperaturę do 190°C.

W misce wymieszaj ricottę, sok z cytryny, połowę parmezanu, bazylię, oregano, oliwę, sól i pieprz.

Rozsmaruj 3/4 sosu marinara na dnie naczynia do pieczenia. Na każdym plastrze bakłażana rozsmaruj farsz z ricotty, zwiń i ułóż w naczyniu do pieczenia. Powtarzaj, aż zużyjesz wszystkie plastry bakłażana i farsz.

Polej pozostałym sosem marinara i posyp resztą parmezanu. Piecz przez 15–20 minut lub do momentu, gdy wszystko będzie gorące i dobrze podgrzane.

Notatki

- **Przechowywanie:** Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do 4 dni.
- **Porcja:** Około trzy roladki i 1/3 szklanki sosu.
- **Wersja wegańska:** Zastąp ricottę tofu.
- **Dodatkowa dekoracja:** Posiekana bazylia.



Kremowa zupa kalafiorowa

4 porcje
1 godzina

Składniki

- 15 ml oleju kokosowego
- 1/2 słodkiej cebuli (posiekanej)
- 1 marchewka (posiekana)
- 1 główka kalafiora (podzielona na różyczki)
- 475 ml bulionu warzywnego
- 237 ml wody
- 242 ml mleka kokosowego
- 2 g soli morskiej (lub do smaku)
- 2 g gałki muskatołowej
- 1 awokado (obrane i pokrojone)
- 2 łydgi zielonej cebuli (posiekane)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	283kcal
Tłuszcze	22g
Węglowodany	19g
Błonnik	7g
Białko	5g

Przygotowanie

Rozgrzej olej w dużym garnku na średnim ogniu. Podsmaż cebulę i marchewkę przez około 5 minut, aż zmiękną.

Dodaj różyczki kalafiora i smaż, aż lekko się zarumienią (około 5 minut).

Wlej bulion i wodę. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut.

Dodaj mleko kokosowe, sól morską i gałkę muskatołową. Wymieszaj i podgrzewaj przez chwilę, następnie zdejmij z ognia.

Ostrożnie zmiksuj zupę blenderem na gładko (uważaj na gorącą parę, aby uniknąć rozpryskiwania).

Podawaj z awokado i posiekaną zieloną cebulą. Posyp świeżo zmielonym pieprzem i podawaj.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce przez maksymalnie 4 dni.
- **Więcej smaku:** Dodaj świeży czosnek, dodatkową sól lub pieprz czarny.



Kremowa zupa z pieczonych pomidorów

4 porcje
1 godzina

Składniki

- 7 pomidorów (pokrojonych na ćwiartki)
- 1 słodka cebula (grubo posiekana)
- 4 ząbki czosnku (obrane)
- 15 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 475 ml bulionu warzywnego
- 2 g tymianku
- 1 g oregano
- 225 mg pieprzu cayenne
- 15 ml octu jabłkowego
- 21 g liści bazylii (posiekanych)
- 240 ml mleka migdałowego
- Sól morską i pieprz czarny (do smaku)
- 15 g młodego szpinaku (posiekanego)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	135kcal
Tłuszcze	5g
Węglowodany	22g
Błonnik	4g
Białko	5g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 210°C. Wymieszaj pomidory, cebulę i czosnek z oliwą, solą i pieprzem. Ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 40–50 minut.

W międzyczasie w dużym garnku podgrzej bulion, tymianek, oregano, pieprz cayenne, bazylię i ocet jabłkowy. Kiedy warzywa się upieką, dodaj je do garnka. Mieszaj.

Zblenduj zupę w partiach, aż będzie gładka (pamiętaj o bezpiecznym postępowaniu z gorącymi płynami).

Przelej zblendowaną zupę z powrotem do garnka i podgrzej na małym ogniu. Podawaj z posiekanym szpinakiem i kromką chleba.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce przez 4 dni lub zamrażaj do 3 miesięcy.
- **Porcja:** Około 2 filiżanki.



Wykwintne pizze z pieczarek portobello

2 porcje
30 minut

Składniki

- 340 g kapeluszy grzybów portobello (oczyszczonych, bez trzonków)
- 15 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 1 g oregano
- Sól morską i pieprz czarny (do smaku)
- 363 g rozdrobnionych pomidorów
- 80 g czerwonej cebuli (drobno posiekanej)
- 48 g pieczarek
- 75 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 1/2 zielonej papryki (pokrojonej w kostkę)
- 100 g sera feta (pokruszonego)
- 2 g płatków chili (opcjonalnie)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	329kcal
Tłuszcze	18g
Węglowodany	29g
Błonnik	8g
Białko	18g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 204°C.

Wyłóż blachę papierem do pieczenia i ułóż na niej kapelusze grzybów portobello. Posmaruj je z obu stron oliwą z oliwek. Posyp wewnątrz oregano, solą i pieprzem. Piecz przez 5 minut.

W międzyczasie przygotuj warzywa.

Wyjmij kapelusze z piekarnika i nałóż na nie rozdrobnione pomidory. Dodaj pokrojone warzywa i posyp serem feta. Wstaw z powrotem do piekarnika i piecz przez 15 minut.

Wyjmij pizze z piekarnika, posyp płatkami chili (opcjonalnie) i podawaj.

Notatki

- **Więcej warzyw:** Użyj dowolnych warzyw, jakie masz pod ręką.
- **Bez fety:** Zastąp serem kozim lub drożdżami odżywczymi (wersja wegańska).
- **Przygotowanie z wyprzedzeniem:** Warzywa można pokroić wcześniej i przechowywać w szczelnych pojemnikach.



Jajka napakowane proteinami

2 porcje
20 minut

Składniki

- 4 jajka (ugotowane na twardo)
- 1 puszka tuńczyka (odsączona)
- 1/2 awokado
- 1 łydga zielonej cebuli (posiekanej)
- Sól morską i pieprz czarny (do smaku)
- 1 g papryki
- 1/2 ogórka (pokrojonego w plasterki)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	309kcal
Tłuszcze	18g
Węglowodany	8g
Błonnik	4g
Białko	30g

Przygotowanie

Ugotuj jajka na twardo i pozostaw do ostygnięcia.

Po ostygnięciu obierz jajka i przekrój je na pół. Wyjmij żółtka i umieść je w misce. Dodaj tuńczyka, awokado i zieloną cebulę. Dopraw solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj, aż masa będzie gładka.

Napełnij białka przygotowaną masą. Posyp papryką i podawaj z plasterkami ogórka.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Puszka tuńczyka:** Jedna puszka odpowiada 165 g odsączonego tuńczyka.



Smażony kurczak z imbirem

4 porcje
30 minut

Składniki

- 89 ml tamari
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 6 g świeżego imbiru (obranego i startego)
- 15 ml oleju kokosowego
- 567 g piersi z kurczaka (pokrojonych w kostkę)
- 1/2 żółtej cebuli (pokrojonej w kostkę)
- 3 łodygi selera naciowego (pokrojonego w plasterki)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w kostkę)
- 182 g brokułów (podzielonych na różyczki)
- 84 g liści jarmużu (posiekanych)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	260kcal
Tłuszcze	8g
Węglowodany	10g
Błonnik	4g
Białko	37g

Przygotowanie

Wymieszaj tamari, czosnek i imbir w słoiku. Zakręć pokrywkę i dobrze wstrząśnij. Odstaw na bok.

Rozgrzej olej kokosowy na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj kurczaka i cebulę, smaż przez 8–10 minut, aż kurczak będzie prawie gotowy. Dodaj seler, paprykę i brokuły. Smaż przez kolejne 5 minut. Wlej przygotowany sos, dobrze wymieszaj. Gdy wszystkie składniki będą połączone, dodaj jarmuż i mieszaj, aż zmięknie.

Podawaj danie na talerzach, udekorowane sezamem lub ostrym sosem, jeśli lubisz.

Notatki

- **Warzywa alternatywne:** Możesz użyć pieczarek, groszku cukrowego, marchewki lub innych warzyw.
- **Podawaj z:** Brązowym ryżem, makaronem lub komosą ryżową.
- **Przechowywanie:** W lodówce do 3 dni.
- **Wersja wegańska/wegetariańska:** Zamiast kurczaka użyj ciecierzycy lub tofu.
- **Szybsza wersja:** Użyj gotowych, pokrojonych warzyw.



Wegańska sałatka "z tuńczyka"

4 porcje
35 minut

Składniki

- 256 g nasion słonecznika (surowych)
- 474 ml gorącej wody
- 36 g soku z kiszanej kapusty
- Sok z 1 cytryny
- 3 g soli morskiej
- 40 g czerwonej cebuli (drobno posiekanej)
- 2 łydgi selera naciowego (drobno posiekanego)
- 2 g świeżego koperku (drobno posiekanego)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	384kcal
Tłuszcze	32g
Węglowodany	18g
Błonnik	8g
Białko	13g

Przygotowanie

Namocz nasiona słonecznika w gorącej wodzie na 20 minut, a następnie odcedź.

Przełóż namoczone nasiona, sok z kiszanej kapusty, sok z cytryny i sól do blendera lub malaksera. Miksuj pulsacyjnie, aż uzyskasz lekko grudkowatą konsystencję.

Przełóż do miski, dodaj cebulę, seler i koperek. Wymieszaj i podawaj.

Notatki

- **Podawaj z:** Krakersami, chipsami ryżowymi, paluszkami warzywnymi, jako sałatka lub w kanapce.
- **Zamiast soku z kapusty:** Możesz użyć soku z ogórków kiszonych lub octu jabłkowego.



Kremowy kurczak ze szpinakiem i suszonymi pomidorami

4 porcje
25 minut

Składniki

- 30 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 454 g udek z kurczaka (bez skóry, młodych)
- 240 g szpinaku (posiekanego)
- 364 ml mleka kokosowego (pełnotłustego, z puszki)
- 14 g suszonych pomidorów (posiekanych)
- 4 g suszonego rozmarynu
- Sól morską i pieprz czarny (do smaku)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	381kcal
Tłuszcze	28g
Węglowodany	7g
Błonnik	2g
Białko	26g

Przygotowanie

Rozgrzej oliwę na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj udkę kurczaka i smaż przez około 5 minut z każdej strony. Wyjmij z patelni i odłóż na talerz.

Na tej samej patelni dodaj szpinak i mleko kokosowe. Mieszaj przez kilka minut, aż szpinak zwiędnie. Dodaj kurczaka z powrotem na patelnię. Posyp suszonymi pomidorami, rozmarynem, solą i pieprzem. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 5–7 minut, aż kurczak będzie dobrze ugotowany.

Podziel kurczaka i kremowy szpinak na talerze.

Notatki

- **Więcej węglowodanów:** Podawaj z pełnoziarnistym ryżem, komosą ryżową lub pieczywem.
- **Przechowywanie:** W lodówce do 3 dni.



Sałatka z pieczonym
edamame i brokułami
na jednej blasze

4 porcje
30 minut

Składniki

- 455 g brokułów (podzielonych na różyczki)
- 155 g mrożonego edamame (łuskanego)
- 120 g orzechów włoskich
- 60 ml oleju z awokado (podzielonego)
- 3 g soli morskiej
- 16 g masła migdałowego
- 15 ml octu jabłkowego

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	430kcal
Tłuszcze	38g
Węglowodany	16g
Błonnik	7g
Białko	13g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 232°C. Wyłóż blachę folią aluminiową.

W dużej misce wymieszaj różyczki brokułów, edamame, orzechy włoskie, połowę oleju z awokado i sól. Przełóż na blachę i rozłóż równomiernie. Piecz przez 25 minut.

W międzyczasie w małym słoiku wymieszaj pozostały olej z awokado, masło migdałowe i ocet jabłkowy. Dobrze wstrząśnij. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody, aby rozrzedzić sos.

Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i podawaj.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 5 dni.
- **Bez orzechów włoskich:** Możesz użyć nerkowców, migdałów lub pekan.
- **Wersja bez orzechów:** Zastąp masło migdałowe masłem z pestek słonecznika.



Tacos z indyka w liściach sałaty

4 porcje
25 minut

Składniki

- 15 ml oleju z awokado
- 1 żółta cebula (drobno posiekana)
- 454 g mielonego indyka (extra lean)
- 16 g chili w proszku
- 6 g kminu rzymskiego
- 5 g wędzonej papryki
- 3 g czosnku w proszku
- 6 g soli morskiej
- 900 mg płatków chili
- Sok z 1 limonki
- 1 pomidor (drobno posiekany, podzielony na pół)
- 1 jalapeño (bez pestek, drobno posiekane)
- 1 główka sałaty lodowej (liście umyte i osuszone)
- 2 awokado (pokrojone w kostkę)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	433kcal
Tłuszcze	29g
Węglowodany	23g
Błonnik	12g
Białko	27g

Przygotowanie

Rozgrzej olej na średnio-wysokim ogniu. Dodaj cebulę i smaż przez około 5 minut, aż będzie miękka.

Dodaj mielonego indyka i rozdrobnij go szpatułką na małe kawałki. Smaż, aż mięso nie będzie różowe. Odlej nadmiar tłuszczu, jeśli to konieczne.

Dodaj chili w proszku, kmin, wędzoną paprykę, czosnek w proszku, sól, płatki chili i sok z limonki. Mieszaj, aż mięso dobrze połączy się z przyprawami. Dodaj połowę posiekanego pomidora i jalapeño. Smaż przez kolejne 5 minut, aż pomidory będą bardzo miękkie. Zdejmij z ognia.

Aby złożyć tacos, umieść indyka w liściach sałaty i udekoruj pozostałym pomidorem oraz awokado.

Notatki

- **Przechowywanie:** Przechowuj składniki oddzielnie w lodówce do 3 dni.
- **Dodatki:** Salsa, ser, kolendra, czarna fasola, kwaśna śmietana lub guacamole.
- **Wersja wegańska/vegetariańska:** Zastąp mięso gotowaną soczewicą.



Krewetki na ostro i makaron z pesto

4 porcje
25 minut

Składniki

- 454 g krewetek (obrane i oczyszczone)
- 7 g chili w proszku
- 3 g czosnku w proszku
- 1 g suszonego tymianku
- 6 g soli morskiej (podzielonej)
- 225 mg pieprzu cayenne
- 15 ml oleju z awokado
- 85 g liści bazylii
- 30 g młodego szpinaku
- 36 g migdałów
- 30 ml wody
- 1 ząbek czosnku
- Sok z 1 cytryny
- 45 ml oliwy z oliwek extra virgin (podzielonej)
- 4 cukinie (spiralizowane w makaron)
- 75 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	413kcal
Tłuszcze	30g
Węglowodany	12g
Błonnik	5g
Białko	29g

Przygotowanie

W dużej misce wymieszaj krewetki, chili w proszku, czosnek w proszku, tymianek, połowę soli, pieprz cayenne i olej z awokado. Odstaw.

W blenderze zmiksuj bazylię, szpinak, migdały, wodę, czosnek, sok z cytryny, oliwę z oliwek i resztę soli, aż powstanie gładkie pesto. W razie potrzeby dodaj trochę wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu. Smaż krewetki przez 1–3 minuty z każdej strony, aż będą nieprzezroczyste. Zdejmij z patelni.

Na tej samej patelni podsmaż makaron z cukinii przez około 1 minutę, aż będzie ciepły. Wymieszaj z pesto.

Podziel makaron z cukinii na porcje, dodaj krewetki i udekoruj pomidorkami koktajlowymi.

Notatki

- **Jeszcze ostrzejsze:** Dodaj więcej pieprzu cayenne.
- **Przechowywanie:** Najlepiej spożyć od razu. Składniki przechowuj oddzielnie w lodówce.
- **Mniej wody:** Aby uniknąć nadmiaru wody w makaronie z cukinii, usuń nasiona przed spiralizacją.
- **Na zimno:** Danie można podać na zimno, pomijając krok 5.



Sałatka z sardynek i kopru włoskiego z cytrynowym majonezem

2 porcje
10 minut

Składniki

- 55 g majonezu
- Sok i skórka z 1/4 cytryny (dopraw do smaku)
- 15 ml wody
- 1 bulwa kopru włoskiego (mała, wydrążona, cienko pokrojona)
- 87 g rzodkiewek (przyciętych, pokrojonych)
- 115 g sardynek (w oleju, odsączonych)
- 30 g natki pietruszki (posiekanej)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	357kcal
Tłuszcze	28g
Węglowodany	12g
Błonnik	5g
Białko	17g

Przygotowanie

W małej misce połącz majonez, sok z cytryny, skórkę oraz wodę. Ubij do uzyskania gładkiego sosu.

Podziel koper włoski, rzodkiewki i sardynki między miski. Polej wszystko przygotowanym cytrynowym majonezem i udekoruj natką pietruszki.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 2 dni.
- **Porcja:** Około 2,5 filiżanki.
- **Dodatkowe smaki:** Dopraw solą i pieprzem.
- **Dodatkowe składniki:** Dodaj pokrojone pomidory lub ogórki.
- **Brak sardynek:** Możesz użyć tuńczyka lub makreli.



Zawijane liście sałaty z kremowym kurczakiem ziołowym

1 porcja
10 minut

Składniki

- 113 g piersi z kurczaka (ugotowanej, posiekanej)
- 75 g niesłodzonego jogurtu kokosowego
- 556 mg świeżego koperku (drobno posiekanego)
- 4 g natki pietruszki (drobno posiekanej)
- 2 g soli morskiej (do smaku)
- 1/16 główki zielonej sałaty (liście oddzielone)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	210kcal
Tłuszcze	6g
Węglowodany	4g
Błonnik	1g
Białko	35g

Przygotowanie

W misce wymieszaj kurczaka, jogurt kokosowy, koperek, natkę pietruszki i sól.

Wypełnij liście sałaty przygotowaną mieszanką.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Więcej smaku:** Dodaj szczypiorek, bazylię lub zieloną cebulkę.
- **Dodatkowe składniki:** Pomidory, marchew, seler lub rzodkiewki.



Mini burgery wołowe z ryżem kalafiorowym

3 porcje
30 minut

Składniki

- 454 g mielonej wołowiny (extra lean)
- 3 g soli morskiej (podzielonej)
- 3 g pieprzu czarnego (podzielonego)
- 3 g czosnku w proszku
- 2 g cebuli w proszku
- 533 mg suszonej pietruszki
- 28 g masła
- 1 średnia cebula (pokrojona w plasterki)
- 388 g ryżu kalafiorowego

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	398kcal
Tłuszcze	23g
Węglowodany	11g
Błonnik	4g
Białko	34g

Przygotowanie

W misce wymieszaj mieloną wołowinę, połowę soli morskiej, połowę pieprzu czarnego, czosnek w proszku, cebulę w proszku i suszoną pietruszkę. Uformuj równą ilość małych burgerów o średnicy około 8 cm. Odstaw.

Na dużej patelni rozgrzej masło na średnio-wysokim ogniu. Dodaj cebulę i smaż przez 2–3 minuty, aż zaczną mięknąć.

Dodaj burgery na patelnię z cebulą i smaż przez 7–8 minut z każdej strony, aż będą odpowiednio wysmażone. Jeśli cebula zacznie się przypalać, dodaj odrobinę wody. Burgery zdejmij z patelni i odłóż.

Dodaj na patelnię ryż kalafiorowy, pozostałą sól i pieprz. Mieszaj i gotuj przez 2–3 minuty.

Podziel ryż kalafiorowy i cebulę na porcje, dodaj burgery i podawaj.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Porcja:** Około 1 szklanka ryżu kalafiorowego i 2 burgery.



Grillowany bakłażan
z przyprawionymi
orzechami włoskimi
i jogurtem

4 porcje
25 minut

Składniki

- 4 małe bakłażany (przecięte wzdłuż na pół)
- 30 ml oleju z awokado (podzielonego)
- 6 g kminu rzymskiego (podzielonego)
- Sól morską i pieprz czarny (do smaku)
- 120 g orzechów włoskich (posiekanych)
- 30 ml kokosowych aminokwasów
- 225 g niesłodzonego jogurtu kokosowego
- 4 g świeżej kolendry (posiekanej)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	436kcal
Tłuszcze	30g
Węglowodany	42g
Błonnik	19g
Białko	10g

Przygotowanie

Ponacinaj miąższ bakłażana i posmaruj połową oleju. Dopraw połową kminu, solą i pieprzem.

Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu. Połóż bakłażany miąższem do dołu i grilluj przez 5 minut z każdej strony, aż będą złotobrązowe i miękkie. Odłóż na bok.

Na małej patelni na średnim ogniu podsmaż orzechy włoskie z pozostałym olejem, aminokwasami kokosowymi i resztą kminu przez około 3 minuty. Odstaw.

Aby podać, nałóż równe porcje jogurtu, orzechów włoskich i kolendry na bakłażany.

Notatki

- **Przechowywanie:** W lodówce w szczelnym pojemniku do 4 dni.
- **Dodatkowe smaki:** Możesz użyć przyprawy za'atar zamiast kminu lub dodać posiekaną natkę pietruszki i szalotki do mieszanki orzechowej.
- **Bez jogurtu kokosowego:** Użyj innego rodzaju jogurtu.



Kremowe brokuły z pieczarkami i boczkiem

2 porcje
15 minut

Składniki

- 3 plasterki boczku (pokrojone)
- 273 g brokułów (podzielonych na różyczki)
- 10 pieczarek cremini (średnich, pokrojonych na ćwiartki)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 61 ml mleka kokosowego (z puszki)
- 750 mg soli morskiej

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	289kcal
Tłuszcze	22g
Węglowodany	14g
Błonnik	5g
Białko	13g

Przygotowanie

Rozgrzej patelnię na średnio-wysokim ogniu. Dodaj boczek i smaż przez 5–7 minut, często mieszając, aż będzie chrupiący. Wyjmij boczek łyżką cedzakową, pozostawiając tłuszcz na patelni. Odsącz boczek na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym.

Dodaj brokuły i pieczarki na patelnię. Smaż przez około 5 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko zrumienione. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.

Wlej mleko kokosowe, wymieszaj i doprowadź do lekkiego wrzenia. Gotuj na wolnym ogniu przez 2–3 minuty. Dopraw solą i podawaj, posypując chrupiącym boczkiem.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Więcej smaku:** Dodaj sok z cytryny lub limonki.
- **Dodatki:** Posyp świeżą natką pietruszki lub zieloną cebulką.



Sałatka grecka z łososiem

2 porcje
10 minut

Składniki

- 30 ml oliwy z oliwek extra virgin
- Sok z 1 cytryny
- Sól morską i pieprz czarny (do smaku)
- 283 g łososia z puszki (dzikiego, odsączonego)
- 1/2 główki sałaty zielonej (liście oddzielone i umyte)
- 1 pomidor (średni, posiekany)
- 1 ogórek (mały, pokrojony w cienkie plasterki)
- 1 awokado (małe, pokrojone w plasterki)
- 40 g czerwonej cebuli (pokrojonej w plasterki)
- 50 g sera feta (pokruszonego)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	616kcal
Tłuszcze	42g
Węglowodany	20g
Błonnik	8g
Białko	45g

Przygotowanie

W małej misce wymieszaj oliwę, sok z cytryny, sól i pieprz.

Ułóż pozostałe składniki na półmisku do serwowania. Polej przygotowanym dressingiem i podawaj.

Notatki

- **Najlepszy smak:** Spożyj od razu po przygotowaniu. W lodówce możesz przechowywać do 2 dni.
- **Więcej smaku:** Dodaj oliwki lub paprykę.
- **Wersja bez nabiału:** Zamiast sera feta użyj sera roślinnego.



Wegańskie risotto z kalafiora

1 porcja
15 minut

Składniki

- 30 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 1 ząbek czosnku (posiekany)
- 1/2 żółtej cebuli (dużej, posiekanej)
- 5 g mąki strątkowej (arrowroot powder)
- 120 ml niesłodzonego mleka migdałowego
- 119 ml bulionu warzywnego
- 60 g młodego szpinaku
- 146 g ryżu kalafiorowego
- 3 g szczypiorku (posiekanego)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	364kcal
Tłuszcze	29g
Węglowodany	21g
Błonnik	7g
Białko	6g

Przygotowanie

Rozgrzej oliwę na dużej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj czosnek i cebulę. Smaż przez około 2 minuty, aż zmiękną.

Dodaj mąkę strątkową i mieszaj, aby obtoczyła składniki. Następnie wlej mleko migdałowe i bulion, mieszając, aby połączyć. Dodaj szpinak i gotuj przez 2 minuty, aż zwiędnie.

Dodaj ryż kalafiorowy i gotuj przez 3–5 minut, aż będzie ciepły.

Podziel risotto na porcje, posyp szczypiorkiem i podawaj.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Więcej smaku:** Dodaj pieczarki lub cukinię. Dopraw solą i pieprzem.
- **Dodatki:** Posyp świeżą natką pietruszki, bazylią lub oregano.

PRZEWODNIK

Reto Challenge

SAMANIA

SAMANIA



Sałatka z łososiem sezamowym i edamame

2 porcje
15 minut

Składniki

- 15 ml octu ryżowego
- 15 ml tamari
- 22 ml oleju sezamowego (podzielonego)
- 227 g filetu z łososa (ze skórą)
- 57 g mieszanki zielonych sałat
- 1/2 ogórka (średniego, pokrojonego w plasterki)
- 233 g mrożonego edamame (rozrożonego)
- 29 g rzodkiewek (pokrojonych w plasterki)
- 2 łydgi zielonej cebuli (pokrojonej)
- 6 g nasion sezamu (opcjonalnie, do dekoracji)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	425kcal
Tłuszcze	23g
Węglowodany	16g
Błonnik	8g
Białko	42g

Przygotowanie

W małej misce wymieszaj ocet ryżowy, tamari i 2/3 oleju sezamowego. Ubij lub wstrząśnij, aby połączyć składniki.

Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu. Dodaj pozostały olej. Umieść łososa skórą do dołu na patelni i smaż przez około 3–5 minut, aż skóra będzie chrupiąca. Obróć i smaż jeszcze przez minutę lub do pożądanego stopnia wysmażenia. Zdejmij z patelni i odstaw.

Na półmisku do serwowania ułóż sałatę. Na wierzchu połóż łososa, ogórka, edamame i rzodkiewki.

Polej dressingiem, posyp zieloną cebulką i nasionami sezamu (jeśli używasz).

Notatki

- **Przechowywanie:** W lodówce w szczelnym pojemniku do 3 dni.
- **Więcej smaku:** Dodaj pomidorki koktajlowe lub fasolkę szparagową.



Papryka faszerowana szpinakiem i tuńczykiem

2 porcje
40 minut

Składniki

- 1 puszka tuńczyka (odsączona)
- 38 g sera feta (pokruszonego)
- 39 g mrożonego szpinaku (rozmrózonego, odsączonego)
- 113 g sera mozzarella (tartego, podzielonego)
- Sok i skórka z 1/2 cytryny
- 556 mg świeżego koperku (plus dodatkowo do dekoracji)
- Sól morską i pieprz czarny (do smaku)
- 2 pomarańczowe papryki (średnie, przekrojone na pół, bez pestek)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	321kcal
Tłuszcze	15g
Węglowodany	14g
Błonnik	2g
Białko	31g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 205°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

W misce wymieszaj tuńczyka, fetę, szpinak, połowę mozzarelli, sok i skórkę z cytryny oraz koperek. Dopraw solą i pieprzem.

Napełnij połówki papryki farszem. Posyp pozostałą mozzarellą. Ułóż papryki na blasze i piecz przez 30–35 minut.

Udekoruj dodatkowym koperkiem i podawaj.

Notatki

- **Przechowywanie:** W lodówce w szczelnym pojemniku do 3 dni.
- **Brak koperku:** Możesz zastąpić zieloną cebulką.
- **Puszka tuńczyka:** Jedna puszka to około 165 g odsączonego tuńczyka.



Jagnięcina z sumakiem i pieczoną cukinią

4 porcje
40 minut

Składniki

- 4 średnie cukinie (pokrojone wzdłuż na plastry)
- 15 ml oleju sezamowego (podzielonego)
- Sól morską i pieprz czarny (do smaku)
- 1/2 żółtej cebuli (średniej, pokrojonej w kostkę)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 454 g mielonej jagnięciny
- 3 g sumaku mielonego
- 8 g natki pietruszki (posiekanej)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	394kcal
Tłuszcze	31g
Węglowodany	9g
Błonnik	3g
Białko	22g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 205°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

Ułóż cukinię na blasze, skrop połową oleju sezamowego i dopraw solą oraz pieprzem. Piecz przez 30–35 minut, aż będzie miękka i lekko zrumieniona.

W międzyczasie rozgrzej pozostały olej na patelni na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż przez około 3 minuty, aż zmięknie. Dodaj czosnek i smaż jeszcze minutę.

Dodaj jagnięcinę i sumak. Smaż przez 10–12 minut, aż mięso będzie dobrze wysmażone. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Na talerzu ułóż pieczoną cukinię, na niej mięso z jagnięciny i posyp natką pietruszki.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Porcja:** Około 1/2 szklanki jagnięciny i 1 pieczona cukinia.



Sałatka z grillowanego łososia z dressingiem limonkowo-kolendrowym

4 porcje
20 minut

Składniki

- 454 g filetu z łososia (ze skórą)
- 10 ml oleju z awokado
- 1 g proszku chipotle
- Sól morską i pieprz czarny (do smaku)
- 120 g rukoli
- 53 g czerwonej cebuli (cienko pokrojonej)
- 1/2 dużego ogórka (pokrojonego w plasterki)
- 298 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 80 ml dressingu limonkowo-kolendrowego

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	321kcal
Tłuszcze	21g
Węglowodany	7g
Błonnik	2g
Białko	27g

Przygotowanie

Rozgrzej grill na średnio-wysoką temperaturę. Umyj kratki i posmaruj je tłuszczem.

Osusz łososia papierowym ręcznikiem. Posmaruj olejem i natrzyj proszkiem chipotle, solą i pieprzem.

Ułóż łososia skórą do dołu na grillu. Grilluj przez 2–3 minuty, a następnie delikatnie obróć i zmniejsz temperaturę na średnią. Grilluj jeszcze 3–5 minut, aż będzie gotowy. Odstaw na 5 minut, a następnie podziel na kawałki.

W misce połącz rukolę, cebulę, ogórka i pomidorki koktajlowe. Polej większością dressingu. Nałóż porcję sałatki na talerze, dodaj łososia i polej resztą dressingu.

Notatki

- **Przechowywanie:** Składniki sałatki i łososia przechowuj oddzielnie od dressingu w szczelnych pojemnikach do 2 dni.
- **Dodatki:** Awokado, kolendra, rzodkiewka lub prażone orzechy/nasiona.



Awokado faszerowane łososiem

4 porcje
15 minut

Składniki

- 57 g jogurtu greckiego
- 1 łydga selera (drobno posiekana)
- 4 g natki pietruszki (posiekanej)
- Sok z 1/4 cytryny
- 3 g musztardy Dijon
- Sól morską i pieprz czarny (do smaku)
- 227 g łososia z puszki (odsączonego i rozdrobnionego)
- 2 awokado (średnie, przekrojone na pół)
- 2 g szczypiorku (posiekanego)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	265kcal
Tłuszcze	18g
Węglowodany	10g
Błonnik	7g
Białko	18g

Przygotowanie

W misce wymieszaj jogurt, seler, pietruszkę, sok z cytryny i musztardę. Dopraw solą i pieprzem.

Dodaj łososia i dobrze wymieszaj.

Wypełnij połówki awokado przygotowaną mieszanką. Udekoruj szczypiorkiem i dodaj sok z cytryny, jeśli potrzeba.

Notatki

- **Najlepsze świeże:** Przygotuj farsz z łososia wcześniej, ale faszeruj awokado tuż przed podaniem.
- **Porcja:** Połówka faszerowanego awokado.



Jednopaletniowe krewetki z papryką i brokułami

2 porcje
15 minut

Składniki

- 22 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 3 ząbki czosnku (pokrojone w plasterki)
- 182 g brokułów (podzielonych na różyczki)
- 1 czerwona papryka (średnia, pokrojona w plasterki)
- 44 ml wody
- Sól morską i pieprz czarny (do smaku)
- 340 g krewetek (obrane i oczyszczone)
- 5 ml soku z cytryny (plus więcej do smaku)
- 15 g natki pietruszki (posiekanej)

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	291kcal
Tłuszcze	12g
Węglowodany	12g
Błonnik	4g
Białko	38g

Przygotowanie

Rozgrzej oliwę na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj czosnek i smaż przez 30 sekund, aż zmięknie.

Dodaj brokuły, paprykę i wodę. Dopraw solą i pieprzem. Przykryj i gotuj przez 2–3 minuty, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa będą lekko miękkie.

Zwiększ ogień na średnio-wysoki. Dodaj krewetki, dopraw solą i pieprzem. Gotuj przez 3–4 minuty, aż krewetki będą gotowe.

Dodaj sok z cytryny i natkę pietruszki. Wymieszaj i podawaj.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Dodatki:** Podawaj z ryżem kalafiorowym lub ulubionym zbożem.
- **Więcej smaku:** Dodaj imbir lub sos tamari.



KETO
Przekąski



Tzatziki z plasterkami ogórka

2 porcje
15 minut

Składniki

- 1 ogórek (podzielony)
- 226 g jogurtu greckiego
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- Sok z 1/2 cytryny
- 3 g liści mięty (świeżych, drobno posiekanych)
- 3 g soli morskiej

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	119kcal
Tłuszcze	3g
Węglowodany	13g
Błonnik	1g
Białko	12g

Przygotowanie

Odetnij 1/4 ogórka i odłóż resztę na bok.

Przekrój odciętą część ogórka na pół i usuń nasiona. Zetrzyj ogórek na tarce, a następnie dokładnie odciśnij nadmiar wody. Przełóż do miski.

Dodaj jogurt, czosnek, sok z cytryny, mięte i sól morską. Wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Przełóż do miseczki do serwowania.

Resztę ogórka pokrój w plasterki i podawaj z tzatziki.

Notatki

- **Wersja bez nabiału:** Użyj jogurtu roślinnego.
- **Brak mięty:** Możesz zastąpić koperkiem.
- **Przechowywanie:** Najlepiej spożywać od razu, ale można przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce do 2 dni.



Keto ciasteczka z masłem orzechowym

12 porcji
15 minut

Składniki

- 258 g naturalnego masła orzechowego
- 96 g słodzika z owoców mnicha (monk fruit)
- 1 jajko

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	135kcal
Tłuszcze	11g
Węglowodany	13g
Błonnik	1g
Białko	5g

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

W dużej misce wymieszaj masło orzechowe, słodzik i jajko za pomocą drewnianej łyżki, aż masa będzie jednolita.

Uformuj kulki, używając około 2 łyżek ciasta na jedno ciasteczko. Ułóż je równomiernie na blasze. Za pomocą widelca spłaszcz ciasteczka, tworząc wzór krzyżowy.

Piecz przez 10–12 minut, aż brzegi zaczną się rumienić. Odstaw do całkowitego ostygnięcia.

Notatki

- **Przechowywanie:** Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do tygodnia lub zamroź na dłużej.
- **Więcej smaku:** Posyp pokruszonymi orzeszkami lub polej roztopioną czekoladą.



Pasztet z kurczaka

8 porcji
15 minut

Składniki

- 30 ml oleju kokosowego (podzielonego)
- 227 g wątróbki drobiowej
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 750 mg soli morskiej (do smaku)
- 119 ml wody
- 30 ml śmietanki kokosowej

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	73kcal
Tłuszcze	5g
Węglowodany	1g
Błonnik	0g
Białko	5g

Przygotowanie

Na średnim ogniu rozgrzej połowę oleju kokosowego na patelni. Dodaj wątróbkę, czosnek, sól morską i wodę. Doprowadź do delikatnego wrzenia, następnie przykryj i gotuj przez 6–8 minut, aż wątróbka nabierze jasnobrzązowego koloru.

Zdejmij patelnię z ognia i odstaw na 5 minut pod przykryciem. Odsącz nadmiar płynu.

Przełóż wątróbkę, śmietankę kokosową i resztę oleju kokosowego do blendera. Zmiksuj na gładką masę. W razie potrzeby popraw solą do smaku.

Podawaj od razu lub przechowuj w lodówce do momentu serwowania.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni lub zamroź na dłużej.
- **Więcej smaku:** Dodaj szalotki, świeży tymianek lub liść laurowy podczas gotowania.
- **Podawaj z:** Krakersami, pieczywem, ogórkami kiszonymi lub pokrojonymi warzywami.

PRZEWODNIK

Reto Challenge

SAMANIA

SAMANIA



Jogurt z mleka koziego i masła orzechowego

1 porcja
5 minut

Składniki

- 121 g naturalnego jogurtu z mleka koziego
- 16 g naturalnego masła orzechowego

Przygotowanie

Do miski przełóż jogurt, a następnie delikatnie wmieszaj masło orzechowe, tworząc efekt wiru.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Porcja:** 1/2 szklanki jogurtu i 1 łyżka masła orzechowego.
- **Więcej smaku:** Dodaj świeże truskawki, jagody lub banany.
- **Dodatki:** Posyp nasionami kakao, pestkami słonecznika, nasionami konopi lub granolą.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	186kcal
Tłuszcze	13g
Węglowodany	10g
Błonnik	1g
Białko	9g



Tzatziki z ogórkiem

1 porcja
5 minut

Składniki

- 56 g tzatziki
- 1/4 dużego ogórka (pokrojonego w słupki)

Przygotowanie

Przełóż tzatziki do miseczki, a pokrojonego ogórka ułóż na talerzu.

Notatki

- **Przechowywanie:** Tzatziki przechowuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ogórek przechowuj oddzielnie.
- **Wersja wegańska:** Użyj tzatziki na bazie roślinnej.
- **Brak ogórka:** Zastąp go selerem naciowym, marchewką, groszkiem cukrowym lub pokrojoną papryką.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	71kcal
Tłuszcze	4g
Węglowodany	5g
Błonnik	0g
Białko	2g

PRZEWODNIK

Keto Challenge

SAMANIA

SAMANIA



Krem z nerkowców z selerem

1 porcja
5 minut

Składniki

- 113 g kremowego serka z nerkowców
- 3 łodygi selera (bez liści, pokrojone w słupki)
- 7 g nasion konopi

Przygotowanie

Równomiernie rozsmaruj kremowy serek z nerkowców na każdej łodydze selera. Posyp nasionami konopi.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 3 dni.
- **Porcja:** Trzy łodygi selera.
- **Dodatki:** Posyp przyprawą "Everything Bagel" dla dodatkowego smaku.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	378kcal
Tłuszcze	28g
Węglowodany	20g
Błonnik	6g
Białko	15g



Labneh z marynowanymi oliwkami

2 porcje
10 minut

Składniki

- 45 g zielonych oliwek (wydrylowanych)
- 500 mg suszonego tymianku
- Sok z 1/4 cytryny (średniej)
- 5 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 1 g płatków chili
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 149 g labneh

Przygotowanie

W misce wymieszaj wszystkie składniki poza labneh.

Przełóż labneh do miseczki do serwowania lub rozsmaruj na talerzu. Na wierzchu ułóż mieszankę z oliwek.

Notatki

- **Przechowywanie:** W szczelnym pojemniku w lodówce do 2 dni.
- **Opcje serwowania:** Podawaj z tostami lub krakersami.
- **Brak labneh:** Użyj ubitej ricotty lub sera feta zamiast labneh.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	170kcal
Tłuszcze	13g
Węglowodany	8g
Błonnik	0g
Białko	8g



Labneh z jajkiem na miękko

1 porcja
15 minut

Składniki

- 1 jajko
- 168 g labneh
- 5 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 1/4 średniego ogórka (pokrojonego w plasterki)
- 3 g liści bazylii (drobno posiekanych)
- 750 mg soli morskiej

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	394kcal
Tłuszcze	27g
Węglowodany	15g
Błonnik	0g
Białko	25g

Przygotowanie

Zagotuj garnek wody. Gdy zacznie wrzeć, zmniejsz ogień i delikatnie włóż jajko. Gotuj przez 7 minut, aby uzyskać jajko na miękko. Po ugotowaniu wyjmij jajko łyżką cedzakową i przełóż do miski z zimną wodą. Odstaw.

Na talerz wyłóż labneh i skrop oliwą. Obierz jajko, przekrój na pół i ułóż na wierzchu. Dodaj ogórka, bazylię i dopraw solą.

Notatki

- **Najlepszy smak:** Spożywaj w temperaturze pokojowej zaraz po przygotowaniu. Obrane jajka można przechowywać w lodówce do 3 dni.
- **Więcej smaku:** Dodaj płatki chili.
- **Dodatki:** Posiekane pomidory, pesto lub zielona cebulka.

PRZEWODNIK

Reto Challenge

SAMANIA

SAMANIA



Jajka, migdały
i kostki sera

1 porcja
15 minut

Składniki

- 2 jajka
- 36 g migdałów
- 28 g sera cheddar (pokrojonego w kostkę)

Przygotowanie

Umieść jajka w rondelku i zalej wodą. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu. Po zagotowaniu wyłącz ogień, ale pozostaw rondel na gorącym palniku. Przykryj i odstaw na 10–12 minut.

Odcedź wodę i wypełnij rondel zimną wodą. Pozostaw jajka do ostygnięcia na tyle, aby można je było obrać. Przekrój jajka na pół.

Ułóż jajka, migdały i ser w pojemniku lub na talerzu i podawaj.

Notatki

- **Przechowywanie:** Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do 2 dni.
- **Więcej smaku:** Dopraw jajka solą, pieprzem lub płatkami chili.
- **Bez nabiału:** Użyj sera roślinnego.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	464kcal
Tłuszcze	37g
Węglowodany	9g
Błonnik	4g
Białko	27g

PRZEWODNIK

Reto Challenge

SAMANIA

SAMANIA



Suszona wołowina (Beef Jerky)

1 porcja
2 minuty

Składniki

- 57 g suszonej wołowiny (beef jerky)

Przygotowanie

Podawaj i delektuj się!

Notatki

- **Przechowywanie:** Sprawdź instrukcje przechowywania na opakowaniu suszonej wołowiny.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	232kcal
Tłuszcze	15g
Węglowodany	6g
Błonnik	1g
Białko	19g



Kokosowo-awokadowe lody na patyku z limonką

4 porcje
6 godzin

Składniki

- 160 ml niesłodzonego mleka kokosowego (z kartonu)
- 1/2 awokado (średnie, bez pestki)
- 34 g orzechów nerkowca (surowe, moczone przez co najmniej godzinę, przepłukane)
- Sok z 1 limonki (dużej)
- 4 g słodzika z owoców mnicha (monk fruit)
- 30 g młodego szpinaku

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	107kcal
Tłuszcze	9g
Węglowodany	8g
Błonnik	2g
Białko	2g

Przygotowanie

Wszystkie składniki umieść w blenderze i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj więcej mleka.

Przelej masę do foremek na lody i zamrażaj przez 5–6 godzin, aż będą całkowicie zamrożone.

Notatki

- **Przechowywanie:** Zamrożone lody przechowuj w szczelnym pojemniku w zamrażarce do 1 miesiąca.
- **Porcja:** Jeden lód na patyku.
- **Brak słodzika monk fruit:** Użyj innego słodzika według preferencji.

PRZEWODNIK

Keto Challenge

SAMANIA

SAMANIA



Orzechy włoskie,
pomidorki koktajlowe
i oliwki

1 porcja
5 minut

Składniki

- 37 g pomidorków koktajlowych
- 30 g orzechów włoskich
- 17 g oliwek Kalamata (wydrylowanych)

Przygotowanie

Ułóż wszystkie składniki na talerzu lub w osobnych miseczkach i podawaj.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	222kcal
Tłuszcze	21g
Węglowodany	7g
Błonnik	3g
Białko	5g

PRZEWODNIK

Keto Challenge

SAMANIA

SAMANIA



Ogórek, seler i guacamole

1 porcja
5 minut

Składniki

- 58 g guacamole
- 1/4 ogórka (pokrojonego)
- 2 łodygi selera (pokrojone)

Przygotowanie

Wszystkie składniki umieść w miseczce i podawaj.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	114kcal
Tłuszcze	9g
Węglowodany	10g
Błonnik	6g
Białko	2g

PRZEWODNIK

Keto Challenge

SAMANIA

SAMANIA



Seler z masłem migdałowym

1 porcja
5 minut

Składniki

- 31 g masła migdałowego
- 2 łodygi selera (przekrojone na pół)

Przygotowanie

Rozsmaruj masło migdałowe na kawałkach selera i podawaj.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	203kcal
Tłuszcze	17g
Węglowodany	8g
Błonnik	4g
Białko	7g

PRZEWODNIK

Keto Challenge

SAMANIA

SAMANIA



Chrupiące nori i migdały

1 porcja
5 minut

Składniki

- 2 arkusze nori (pokrojone na ćwiartki)
- 36 g migdałów

Przygotowanie

Ułóż nori i migdały na talerzu i podawaj.

Notatki

- **Arkusze nori:** Możesz użyć przekąsek z nori zamiast pełnowymiarowych arkuszy.

Składniki odżywcze

Ilość na porcję

Kalorie	217kcal
Tłuszcze	18g
Węglowodany	10g
Błonnik	6g
Białko	10g