



## JADŁOSPIS

### Jadłospis na II etap programu.

Przedstawiamy Wam propozycje potraw. To tylko propozycje – możecie komponować swoje menu, ale zawsze trzymajcie się założeń programu i wykorzystujcie tylko dozwolone produkty. Możecie korzystać z przepisów z poprzedniego miesiąca. Pamiętajcie, że możecie zmniejszać lub zwiększać objętość posiłków ale postarajcie się spożywać 4 posiłki dziennie (co 4-5 godzin). Pozwoli to zapobiegać napadom głodu i zmniejsza chęć podjadania pomiędzy posiłkami. W przepisach pojawia się nabiał. Pamiętajcie o ograniczeniach jego ilości do paru (2-3) porcji w tygodniu. Porcja to 200 g jogurtu lub 50 g sera feta, mozzarelli lub koziego.

Poniżej tabela z rozkładem dań i przepisy.

I tydzień	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa
<b>Śniadanie</b>	Jarmuż z jajkiem i szynką	Sałatka z fetą i domową wędliną lub pasztetem	Burgery z łososia	Wrapy z omletów	Warzywa nadziewane pastą rybną	Omlety z guacamole	Domowa wędlina z warzywami
<b>II Śniadanie</b>	Koktajl zielony	Chleb gryczany (100 g) z dowolną pastą do chleba i warzywami	Zapiekane kanapki	Muffinki gryczane	Bruschetta na chlebie gryczanym	Sałatka z fasolki szparagowej	Płatki owsiane z jogurtem, owocami i orzechami
<b>Obiad</b>	Pierś kaczki pieczona z batatem	Dorsz w mleku kokosowym	Gołąbki	Faszerowany pstrąg z warzywami	Kapuśniak	Roladki rybne	Królik w warzywach
<b>Kolacja</b>	Sałatka z fetą	Zupa pomidorowa z makaronem warzywnym	Sałatka z grillowanych pieczarek	Włoska zupa	Placki z cukini	Sałatka z dyni na ciepło	Zupa curry

## Jarmuż z jajkiem i szynką

Wykonanie: garść jarmużu/szpinaku wrzucamy na patelnię, zalewamy ½ szklanki wody, solimy i dusimy mniej więcej 5 minut, aż woda odparuje. Dodajemy łyżkę oliwy z oliwek, posiekaną cebulkę, przeciśnięty czosnek i dusimy 2 minuty. Wbijamy jajko, dodajemy kawałki pokrojonej szynki, przykrywamy i dusimy całość, aż do ścięcia jaka do pożądanej konsystencji. Podajemy posypane pokrojonymi orzechami laskowymi/pestkami słonecznika/dyni, z pomidorkami koktajlowymi posypanymi szczypiorem, natką, kiełkami.

## Zielony koktajl

Wykonanie: jarmuż/szpinak/rukola – spora garść, zielony banan, 2 łyżki nasion chia, 2 szklanki płynnego mleka kokosowego. Wszystko razem miksujemy na smoothie.

## Pierś kaczki pieczona z batatem

Wykonanie: pierś kaczę obieramy ze skóry. Wkładamy do miski z marynatą: łyżka oleju rzepakowego, łyżeczka octu balsamicznego, zioła prowansalskie, sól, pieprz. Przykrywamy folią i wstawiamy do lodówki na parę godzin, może być na całą noc. Obieramy batata, kroimy go na plastry grubości 1-1,5 cm, smarujemy oliwą z oliwek wymieszaną przeciśniętym czosnkiem, rozmarynem, solą i pieprzem (można dodać przyprawę jakiej kto lubi, np. ostrą paprykę). Następnie układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Na dobrze rozgrzanej patelni grillowej pieczemy kaczkę z obu stron po 2 minuty. Kładziemy obok plasterów batata i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C przez 20 minut. W tym czasie robimy surówkę: dwa kiszone buraczki i jedno jabłko ścieramy na tarce (burak może też być surowy lub jak ktoś nie trawi to upieczony). Kawałek pora kroimy drobno, wrzucamy na patelnię z łyżką oliwy, startym czosnkiem, szczyptą soli i dusimy przez minutę. Dodajemy do startych warzyw, przyprawiamy pieprzem i sokiem z cytryny. Można też zamiast pora z czosnkiem dodać starta marchew, trzy łyżki gęstego mleczka kokosowego i łyżkę chrzanu. Obie wersje są świetne. Podajemy kaczkę pokrojoną w plastry, z pieczonymi batatami i surówką.

## Sałatka z fetą 2 porcje

Wykonanie: rozgrzewamy patelnię grillową. Cukinię kroimy w cienkie plasterki (wstążki), dużą cebulę w krążki, 2 pomidory w plastry, czosnek w plasterki. Warzywa skrapiamy oliwą, lekko solimy i grillujemy przez 3-4 minuty. Przekładamy na talerz, dodajemy parę oliwek, posypujemy poszarpaną świeżą bazylią i miętą, dodajemy pieprz, pokrojone 4 suszone pomidory i posypujemy 3 łyżkami posiekanych migdałów. Posypujemy pokruszonym serem feta 40 g.

## Dorsz w mleku kokosowym

150-200 g fileta bez skóry skrapiamy sokiem z limonki, doprawiamy solą i pieprzem. Na oliwie szklimy cebulkę czerwoną i dymkę, dodajemy pokrojone papryki w różnych kolorach i dusimy 5 minut. Przyprawiamy kurkumą, curry, solą, pieprzem, kolendrą i wlewamy 100 ml mleczka kokosowego lub bulionu warzywnego. Układamy na warzywach kawałki ryby i dusimy pod przykryciem mniej więcej 10 minut nie mieszając. Przed podaniem posypujemy posiekanym szczypiorkiem.

## Zupa pomidorowa z makaronem warzywnym 2 porcje

Cebulkę szklimy na oliwie, dodajemy 300 ml passaty (lub 1 kg świeżych pomidorów bez skórki) i 150 ml, suszone zioła prowansalskie, oregano, tymianek, sól, pieprz, liść laurowy i ziele angielskie. Miksujemy i w razie potrzeby rozcieńczamy wodą. Gotujemy pół godziny na małym ogniu. Cukinię i marchewkę kroimy obieraczką na wstążki. Posypujemy solą, pieprzem, czosnkiem niedźwiedzim lub granulowanym i skrapiamy lekko oliwą. Delikatnie mieszamy i odstawiamy na 10 minut. Na talerz wykładamy porcję makaronu warzywnego, zalewamy gorącą zupą i dodajemy odrobinę pesto bazylowego. Przed podaniem posypujemy posiekanym szczypiorkiem i rozgniecionym siemieniem lnianym.

## Burgery z łososia

Szklankę szpinaku wrzucamy na patelnię, wlewamy odrobinę wody i podgrzewamy przez chwilę, żeby liści zwiędły. Odsączamy. Cukinię trzemy na tarce, lekko solimy i po chwili odciskamy nadmiar płynu. Filet z łososia dzikiego (lub innej ryby) siekamy drobno, mieszamy z przyprawami (sól, pieprz, tymianek, cząber). Dodajemy cukinię, szpinak, posiekany szczypiorek, jajko. Mieszamy na jednolitą masę, z której formujemy burgery, obtaczamy je delikatnie w sezamie i smażymy na oleju rzepakowym mniej więcej po 3 minuty z każdej strony. Podajemy na sałacie lodowej z pomidorkami, ogórkiem kiszonym i kiełkami.

## Zapiekane kanapki

Cienką kromkę chleba razowego smarujemy roztartym ząbkiem czosnku, kładziemy na nim plasterk mozzarelli, świeżą bazylię, plaster pomidora, plaster awokado, kolejny plaster mozzarelli, przykrywamy druga kromką i zapiekamy.

Cienką kromkę chleba razowego wykładamy plaster pieczonego mięsa lub ryby i plasterk cebuli, układamy plasterki ogórka kiszzonego, ponownie cebulę i mięso/rybę. Przykrywamy kromką i zapiekamy.

Kanapki można komponować dowolnie, z dozwolonych produktów, doprawiać wedle uznania i zapiekać w piekarniku, w opiekaczu lub na patelni – jak kto lubi i potrafi 😊.

## Gołąbki 2 porcje

Filety z kurczaka lub z indyka(ok. 300 g) kroimy w duże plastry i rozbijamy. Nacieramy przyprawami (sól, pieprz, papryka). Liście włoskiej kapusty przelewamy wrzątkiem żeby zmiękły. Na każdy liść kładziemy po kolei: plaster mięsa, pół plastra szynki parmeńskiej dobrej jakości bez konserwantów (jak nie mamy można pominąć), odrobinę pesto bazyliowego, kawałki pomidora suszonego, plaster mozzarelli. Zawijamy ściśle jak gołąbka (można obwiązać nitką). Gołąbki układamy w naczyniu żaroodpornym jeden obok drugiego, zalewamy mieszanką bulionu (300 ml) i passaty (200 ml) i zapiekamy 30-40 minut w 180°C pod przykryciem. Podajemy posypane poszatkowaną świeżą bazylią z ogórkiem kiszonym, kapusta kiszona lub ulubioną surówką.

## Sałatka z grillowanych pieczarek

Duże pieczarki kroimy w plastry, skrapiamy oliwą i przyprawiamy natką pietruszki posiekaną z czosnkiem, lekko solimy, oprószamy pieprzem i mieszamy delikatnie. Plastry grillujemy ok. 3 minuty na patelni. Do miski nakładamy wymieszane dowolne sałaty (rukola, roszponka, szpinak), dodajemy pieczarki, mieszamy i posypujemy orzechami włoskimi. Przyprawiamy startą na tarce fetą (20 g) i tymiankiem.

## Wrapy z omletów 2 porcje

Dwa jajka miksujemy z dwoma łyżkami wody. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy i smażymy bardzo cienkie omlety. Na każdy placek kładziemy ulubione dodatki (liście sałaty, plastry mozzarelli, suszone pomidory, plastry domowej wędliny, plastry awokado, łososia). Zwijamy rulony i podajemy z sałatką np. z rzodkiewki, ogórka, pomidorków koktajlowych, sałaty, rukoli, szczypioru z dowolnym sosem.

## Muffinki gryczane

Mielimy 3 łyżki siemienia lnianego. I zalewamy 3 łyżkami gorącej wody. 100 g kaszy gryczanej gotujemy i miksujemy z namoczonym siemieniem, 2 łyżkami otrąb gryczanych tymiankiem, czosnkiem niedźwiedzim, solą, pieprzem oraz 3 łyżkami sezamu. Odstawiamy na 20 minut. W tym czasie na oliwie szklimy cebulę, dodajemy starte na tarce pieczarki i przyprawiamy do smaku. Mieszamy kaszę z pieczarkami, nakładamy do foremek na muffinki i posypujemy pestkami dyni. Pieczemy 25 minut w 180°C. Podajemy z kiszunkami.

## Faszerowany pstrąg z warzywami

Bakłażana pokroić na plastry, posolić, odczekać chwilę, opłukać, osuszyć i pokroić w kostkę. Pomidora, cebulę, trzy kolorowe papryki też kroimy w kostkę. Główką czosnku przekrawamy na pół. Warzywa skrapiamy oliwą i przyprawiamy solą, pieprzem, czosnkiem niedźwiedzim, odstawiamy na 20 minut. Oczyszczonego pstrąga nacieramy od środka farszem i skrapiamy od zewnątrz oliwą. Farsz: kawałek chili lub imbiru, ząbek czosnku, 2 łyżki natki pietruszki, cząber, sól, łyżeczkę masła miksujemy lub siekamy i mieszamy. Na blaszce układamy rybę i warzywa, pieczemy mniej więcej 30 minut w 200°C. Podajemy na ciepło z ogórkiem kiszonym lub surówką np. z selera naciowego.

## Włoska zupa

Na oliwie podsmażamy posiekane warzywa: cebulę, pora, marchewkę, selera naciowego, kalarepkę, i ewentualnie fenkuła. Dokładamy różyczki brokuła i mieszamy. Doprawiamy solą i pieprzem. Zalewamy litrem bulionu i gotujemy ok. 15 minut. Dodajemy pokrojoną w kostkę cukinię i 4 pomidory bez skórki (może być puszką okrojonych), świeżą bazylię. Można dodać szparagi lub 100 g fasolki szparagowej. Gotujemy kolejne 6-8 minut. Podajemy posypane świeżą bazylią lub posiekaną rukolą.

## Warzywa nadziewane pastą rybną

Duże pomidory lub papryki po wydrążeniu faszerujemy rozgniecionym awokado wymieszanym z gotowaną na parze rybą, łyżką musztardy, przyprawami i posiekanym szczypiorkiem i natką pietruszki.

## Bruschetta na chlebie gryczanym

Kromki chleba opiekamy w tosterze lub piekarniku. Obieramy i kroimy pomidory, usuwamy pestki i miąższ. Siekamy i dodajemy sól, pieprz i świeżą bazylię. Ciepłe kromki smarujemy ząbkiem czosnku i skrapiamy oliwą. Nakładamy pomidory i ewentualnie posypujemy odrobiną sera koziego.

## Kapuśniak 2 porcje

Posiekaną cebulkę podsmażamy na łyżce oliwy. Dodajemy kawałki mięsa z ud kurczaka lub indyka(300 g). Mieszamy. Dodajemy bulion (600 ml), pokrojonego i obranego ze skórki pomidora, ¼ poszatowanej świeżej kapusty, dwie garście kiszonych kapusty. Gotujemy i doprawiamy do smaku. Po 30 minutach podajemy posypane natką pietruszki.

## Placki z cukinii

Cukinię ścieramy na tarce, pora drobno siekamy i delikatnie wszystko solimy. Przekładamy warzywa na sitko na ok. 10 minut. Odciskamy i dodajemy czosnek, 2-3 łyżki mąki owsianej, jedna łyżkę mielonego siemienia lnianego, sól, pieprz i łyżkę oliwy. Mieszamy i odstawiamy na 10 minut, po czym smażymy z obu stron na łyżce oliwy na złoty kolor. Podajemy z sałatką i innymi świeżymi warzywami.

## Omlety z guacamole

½ awokado rozgniatamy z małym ząbkiem czosnku, szczypta soli i pieprzu oraz posiekaną bazylią. Jajko mieszamy trzepaczką dodajemy posiekaną natkę pietruszki lub szpinaku, sól, pieprz i 1 łyżką otrąb. Wylewamy masę na patelnię wysmarowaną oliwą i smażymy na małym ogniu pod przykryciem do ścięcia omletu. Gotowy omlet smarujemy guacamole, kładziemy kawałki pomidora i świeżej bazylii, zwijamy w rulon. Podajemy z dowolnymi świeżymi warzywami – rzodkiewką, ogórkiem.

## Sałatka z fasolki szparagowej

250 g fasolki gotujemy 10 minut, przekładamy na talerz, dodajemy ½ szklanki komosy ryżowej, pokrojone suszone pomidory, pokrojoną w paski szynkę parmeńską bez konserwantów lub domową wędlinę. Polewamy łyżką oliwy. Posypujemy sezamem, dowolnymi orzechami i pokruszonym serem feta (50 g).

## Roladki rybne

Filet z dowolnej ryby przekrawamy wzdłuż tak aby powstały dwa cienkie plastry. Skrapiamy sokiem z limonki, solimy i doprawiamy pieprzem, smarujemy cienko musztardą. Na każdym plastrze układamy listki bazylii, gałązkę koperku oraz plasterki czosnku i zawijamy ruloniki i spinamy wykałaczką. Na patelni szklimy pora, solimy i dodajemy pieprz. Cienko pokrojoną cukinię, marchewkę i fenkuła dodajemy do pora, mieszamy i dusimy 5 minut. Dodajemy trochę szpinaku i bazylii, na wierzchu układamy roladki i przykrywamy. Dusimy ok. 10 minut, podlewając wodą. Podajemy posypane kielkami, pomidorkami lub z surówką z rzodkiewki.

## Sałatka z dyni na ciepło 2 porcje

Jarmuż sparzamy wrzątkiem i odsączamy. 200 g dyni kroimy w kostkę i polewamy olejem, posypujemy solę i rozmarynem i pieczemy w naczyniu żaroodpornym (220°C – 15 minut). W misce mieszamy rukolę, jarmuż, dynię i ½ szklanki ugotowanej komosy. Posypujemy pokruszoną fetą i pestkami granatu.

## Płatki owsiane z jogurtem, owocami i orzechami

Płatki owsiane pełnoziarniste zalać gorącą wodą i odstawić na chwilę. Odląć nadmiar wody, wkroić dozwolone owoce (maksymalnie 200 g) dodać kefir lub jogurt (100 g) i posypać dowolnymi orzechami.

## Królik w warzywach

Tuszę królika pokroić na kawałki. Opłukać pod bieżącą chłodną wodą, włożyć do garnka, dodać 1 łyżkę soli i zalać zimną wodą (z kranu). Wymieszać aby sól się rozpuściła i odstawić na 15 minut. Kawałki królika wyjąć z wody i dobrze osuszyć. Wodę wylać. Mięso doprawić solą, a następnie obtoczyć w mące gryczanej, strzepnąć jej nadmiar. Rozgrzać dużą patelnię i na oleju dokładnie, ale krótko obsmażyć kawałki królika z każdej strony. Do dużego garnka wlać 3



szklanki wody i zagotować. Dodać kurkumę, sos sojowy i suszony tymianek. Doprawić solą i pieprzem, zagotować. Włożyć obsmażone kawałki królika. Dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę, pietruszkę, seler, doprawić ulubionymi ziołami. Przykryć i gotować przez około 45 minut na umiarkowanym ogniu, do miękkości mięsa. Dodać łyżkę gęstego mleka kokosowego/śmietany kokosowej, uprzednio rozprowadzonego z kilkoma łyżkami wywaru i ewentualnie łyżeczką mąki gryczanej. Na koniec dodać posiekany świeży koperek, natkę pietruszki i ewentualnie świeży tymianek. Podawać z kiszoną kapustą.

### Zupa curry

Na oleju podsmażamy posiekana cebulę, dodajemy łyżeczkę startego imbiru, curry, pokrojony czosnek i łyżeczkę kurkumy. Chwilę mieszamy. Dodajemy pokrojone w kostkę bataty (jeden mały), grube plastry pora i pokrojoną małą żółta paprykę. Dusimy 5 minut. Zalewamy 1/2 litra bulionu i gotujemy 20 minut. Następnie ewlewamy 200 ml mleczka kokosowego, dodajemy sporą garść jarmuż, otarta skórkę i sok z ćwiartki limonki. Dusimy jeszcze 5 minut. Podajemy posypane zielenią (świeża kolendra lub natka).

