



## JADŁOSPIS

### Jadłospis na I tydzień programu.

Przesyłam Wam propozycje potraw. To tylko propozycje – możecie komponować swoje menu, ale zawsze trzymając się założeń programu i korzystając tylko z dozwolonych produktów. Pamiętajcie, że możecie zmniejszać lub zwiększać objętość posiłków ale postarajcie się spożywać 4 posiłki dziennie (co 4-5 godzin). To tak, jak Wam mówiłam, pozwoli zapobiegać napadom głodu i zmniejsza chęć podjadania pomiędzy posiłkami.

Poniżej kilka przepisów.

	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Szakszuka	Pasztet (100 g) z surówką z kiszanej kapusty i warzyw	Pasztet (100 g) z dowolnymi surowymi warzywami w formie sałatki	Jajko gotowane z sałatką	Toskańska sałata	Mufinki mięsne nadziewane	Zawijańce z krewetkami
II Śniadanie	Sałatka z kaszy jaglanej z granatem	Puding z chia	Chleb gryczany (100 g) z dowolną pastą do chleba, plasterkiem domowej wędliny i warzywami	Gryczanka z owocami	Placuszki z kaszy	Omlet z "nutellą" własnej roboty	Chleb gryczany (100 g) z dowolną pastą do chleba, gotowanym jajkiem i warzywami
Obiad	Ryba ze szpinakiem	Grillowana pierś indyka z pieczonymi warzywami	Cukinie faszerowane	Pałki kurczaka z warzywami	Klopsiki z jarmużem	Krewetki z warzywami	Makaron warzywny
Kolacja	Fasolka z pieczarkami	Ryż z kalafiora	Szaszłyki warzywne	Zupa krem z dyni	Toskańska sałata	Zupa z kaszą	Pieczone warzywa

### Chleb gryczany z czarnuszką

Składniki:

- 500 g kaszy gryczanej niepalonej
- 1 łyżka oleju kokosowego lub rzepakowego lub oliwy z oliwek
- 3 łyżki soli himalajskiej (można dać mniej)
- 700 ml wody i tyle co potrzebne będzie do uzupełnienia
- czarnuszka, siemię lniane
- ulubione zioła, czosnek niedźwiedzi, pomidory suszone

Wykonanie:

Kaszę płuczemy na sicie pod bieżącą wodą. Wsypujemy do miski, zalewamy 700 ml wody i odstawiamy na noc w chłodne miejsce (nie do lodówki). Rano mieszamy, dolewamy tyle wody, aby jej poziom był lekko ponad poziomem kaszy i odstawiamy znowu na 8-10 godzin. Wieczorem odsączamy nadmiar wody, a napęczniałą kaszę miksujemy. Dodajemy olej, pokrojone pomidory, czosnek, zioła i sól. Mieszamy dokładnie i przekładamy do kreskówki wyłożonej papierem do pieczenia, posypujemy nasionami. Wstawiamy do zimnego piekarnika na całą noc. Rano pieczemy w temperaturze 200°C przez 50-55 minut.

## Chleb gryczany na zakwasie

Składniki na zakwas: ½ szklanki mąki gryczanej i ½ szklanki ciepłej wody.

Do słoika wsypujemy mąkę i wlewamy wodę. Mieszamy dokładnie, przykrywamy słoik gazą, obwiązujemy gumką lub sznurkiem i stawiamy w ciepłym miejscu na całą noc. Zakwas hodujemy 5 dni, codziennie wieczorem dodając po 2 łyżki mąki gryczanej i 3 łyżki ciepłej wody. Delikatnie mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce. Po 5 dniach zakwas mamy gotowy. Zakwas możemy przechowywać w lodówce i przed każdym pieczeniem wyjmujemy, ogrzewamy przez minimum godzinę do temperatury pokojowej i odżywiamy 2 łyżkami mąki gryczanej i 3 łyżkami wody. Odstawiamy na noc i rano można go używać.

Składniki na chleb:

- 500 g maki gryczanej
- 100 ml świeżego zakwasu gryczanego
- 1 łyżka czarnuszki/kminku
- 1 łyżeczka soli kłodawskiej
- 3 łyżki babki płesznik lub siemienia lnianego
- 2 łyżki maku
- ok. 400 ml wody

Wykonanie:

Mąkę mieszamy z makiem, solą, babką lub siemieniem. Dodajemy zakwas, wodę i mieszamy ręką tak aby uzyskać miękkie ciasto. Przekładamy do miski obsypanej mąką, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na 5-8 godzin. Następnie przekładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia, posypujemy czarnuszką lub kminkiem. Odstawiamy na 2 godziny do garowania. Pieczemy w temperaturze 170°C przez godzinę.

Chleby po upieczeniu zawsze wyjmujemy z formy i studzimy na kratce. Kroimy jak całkiem wystygnie.

## Chrupkie pieczywo z czosnkiem

Składniki:

- ½ szklanki płatków gryczanych
- 3 łyżki pestek dyni
- 3 łyżki nasion słonecznika
- 3 łyżki nasion siemienia
- 3 łyżki nasion sezamu
- 3 łyżki mąki gryczanej
- szczypta soli himalajskiej
- 1 łyżka czosnku niedźwiedziego
- 1 niepełna szklanka wody

Wykonanie:

Wszystkie składniki wsypujemy do miski i zalewamy wodą. Odstawiamy na 30 min. Następnie dokładnie mieszamy, aby powstała jednolita masa. Robimy z niej kulę i przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Rozwałkowujemy równomiernie na grubość ok 0,5 cm. Pieczemy w temperaturze 160°C przez 35 minut. Po upieczeniu kroimy na mniejsze kawałki.

## Pasty do chleba

### Hummus

Składniki (na 4 duże miseczki)

- 1 szklanka suchej ciecierzycy
- ½ szklanki pasty tahini
- sok wyciśnięty z 1 cytryny
- 1-2 ząbki czosnku pokrojone drobno lub przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej (po ½ łyżeczki do moczenia i do gotowania)

- sól
- posiekana natka pietruszki
- oliwa z oliwek
- woda

Wykonanie:

Suchą ciecierzycę przesytać do sitka, opłukać pod bieżącą wodą do momentu, aż woda będzie czysta. Przełożyć ciecierzycę do naczynia i zalać wodą tak, aby zakrywała nasiona dwukrotnie. Dodać sodę oczyszczoną, wymieszać. Odstawić do wymoczenia na 6-12 godzin lub więcej. W trakcie moczenia można wymienić wodę, ale nie jest to konieczne. Nasiona zwiększą swoją objętość około dwukrotnie. Po napęcznieniu cieciorkę opłukać i przełożyć do garnka. Można zalewać ją wodą świeżą lub z moczenia. Dodać sodę. Soda oczyszczona zwiększa pH roztworu, co przyspiesza mięknięcie pektyn i hemiceluloz obecnych w ciecierzycy. Skraca to gotowanie i sprawia, że nasiona są bardziej delikatne. Ciecierzycę gotować do miękkości co najmniej 1,5 h, pod koniec dodać sól. Po ugotowaniu odlać wodę, zostawiając część do zmiksowania. Im bardziej humus ma być lejący, tym więcej wody należy zostawić w naczyniu. Miksować można na zimno lub na gorąco. Ziarna zmiksowane na gorąco dadzą delikatniejszą pastę, ponieważ skrobia w nich zawarta nie zdąży utworzyć siatki wiązań (co dzieje się, gdy skrobia jest zimna). Po zmiksowaniu dodać tahini, sok z cytryny, czosnek i pozostałe przyprawy. Dokładnie wymieszać. Oliwy lepiej nie miksować, gdyż może sprawić, że humus będzie gorzki. Można wymieszać ją na koniec z pastą lub polewać po wierzchu.

### Pasta z soczewicy z natką

Wykonanie: ugotuj 200 g soczewicy czerwonej. W międzyczasie na dwóch łyżkach oleju rzepakowego zeszklij drobno posiekaną cebulkę lub pora (ok. 100 g), posól i dodaj pieprz. DO odsączonej soczewicy dodaj cebulkę z olejem z patelni i dokładnie zmiksuj. Na koniec dodaj lub zmiksuj z drobno posiekaną natką pietruszki (ok. 4 łyżek).

### Guacamole

Wykonanie: Jedno dojrzałe awokado rozgniatamy widelcem, dodajemy sól do smaku, przeciśnięty 1 ząbek czosnku, sok z ćwiartki limonki i posiekaną bardzo drobno garść bazylii/natki pietruszki/kolendry.

### Pasztet

Składniki:

- 500 g fileta z indyka
- 500 g golonki z indyka
- 10 suszonych pomidorów
- 3 ząbki czosnku
- 4 cebule szalotki lub 1 czerwona
- 1 por
- 3 jajka
- 15 oliwek zielonych lub czarnych
- 3 łyżki kaparów
- przyprawy: bazylia, majeranek, oregano, pieprz, sól himalajska, cząber, liść laurowy i ziele angielskie
- 2 łyżki oleju

Wykonanie:

Na oliwie szklimy cebulkę i pora, dodajemy pokrojone, lekko osolone mięso, liść laurowy i ziele angielskie, dolewamy odrobinę wody i dusimy pod przykryciem do miękkości ok. 30-40 minut. Wyjmujemy liście i ziele, dodajemy przyprawy i mielimy mięso razem z czosnkiem i pomidorami. Dodajemy do masy ubite jajka, pokrojone oliwki i kapary i mieszamy dokładnie masę. Wkładamy do formy wysmarowanej olejem i wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 60-70 min w 180°C.

### Polędwica pieczona (domowa wędlina)

Wykonanie: w misce mieszamy 4 łyżki octu balsamicznego, 3 łyżki oliwy z oliwek, przyprawy jakie lubicie (zioła prowansalskie, czubryca). W marynacie obtaczamy dokładnie polędwicę, obkładamy suszonymi liśćmi laurowymi. Przykrywamy miskę folią spożywczą i odstawiamy do lodówki na co najmniej 3 godziny, a najlepiej na całą noc. Piecz w naczyniu żaroodpornym przez 25-30 minut w 180°C.

## Szakszuka

Na patelni rozgrzewamy odrobinę oleju, wrzucamy rozdrobniony czosnek, posiekaną cebulę, pokrojoną żółtą paprykę, przyprawy (oregano, cząber, bazylię, kurkumę) i dusimy przez ok. 2 minuty. Dorzucamy pokrojonego pomidora (można go wcześniej sparzyć i zdjąć skórę, ale nie koniecznie), mieszamy i dusimy kolejne 5 minut. Dodajemy 2-3 plastry domowej wędliny, wbijamy 1-2 jajka i przykrywamy. Smażymy na małym ogniu, aż białko się zetnie. Podajemy z dowolnymi warzywami (awokado, sałata, natka pietruszki, szczypior, rzodkiewki, kalarepa, kiełki).

## Sałatka z kaszy jaglanej z granatem

Ok. ½ szklanki kaszy jaglanej płuczemy we wrzątku, następnie prażymy przez ok 2 minuty na suchej patelni. Dolewamy 1,5 szklanki wody, solimy i gotujemy przez 15-20 minut. Do wystudzonej kaszy dodajemy pestki granatu, posiekaną natkę lub kolendrę oraz nasiona np. konopi, słonecznika, migdały i polewamy sosem limonkowym (sok z limonki, ½ łyżeczki soli, 1 łyżka octu balsamicznego, 3 łyżki oliwy, cynamon – wszystkie składniki mieszamy).

## Ryba ze szpinakiem

Filet z łososia dzikiego (lub innej ryby) skrapiamy sokiem z limonki i oprószamy solą i pieprzem. Na łyżce oliwy podduszamy przez 5 minut umyty i odsączony szpinak, posiekany czosnek, dodajemy sól i pieprz. Zdejmujemy z patelni. Podgrzewamy ok. 30-50 ml mleczka kokosowego z odrobiną soku z limonki, dodajemy 2 łyżki posiekanych migdałów/słonecznika/nasion konopi i mieszamy. W naczyniu żaroodpornym układamy pora pokrojonego w talarki, wymieszanego z plasterkami cukinii, skrapiamy oliwą, przyprawiamy cząbrem, solą pieprzem. Na to układamy rybę, na to szpinak, na wierzch wylewamy mleczko z limonką i migdałami. Pieczemy 25 minut bez przykrycia w 180°C. Podajemy z surówką z młodej lub kiszanej kapusty.

## Fasolka z pieczarkami

Fasolkę gotujemy w osolonej wodzie. W tym czasie na oliwie podsmażamy pora i cebulkę, dodajemy rozdrobnione pieczarki lub inne grzyby, dusimy 6 minut, doprawiamy solą i pieprzem. Do grzybów dodajemy odsączoną fasolkę i posypujemy sezamem.

## Pasztet z surówką z kiszonej kapusty i warzyw

Domowy pasztet podajemy z surówką z kiszonej kapusty z warzywami: startą marchewką, jabłkiem, posiekanym porem, selerem naciowym, natką, szczypiorem. Surówką skrapiamy oliwą i posypujemy nasionami słonecznika/siemia lnianego.

## Pudding z chia

Szklankę mleka migdałowego/kokosowego/orzechowego mieszamy w misce z 1,5 łyżki chia i chowamy na noc do lodówki. Rano posypujemy nasionami konopi/słonecznika/migdałami na wierzch kładziemy dowolne owoce (maliny, borówki, truskawki, kiwi, banany). Dekorujemy miętą. Można też rano zalać chia gorącym mlekiem, zamieszać i poczekać aż napęcznieją i dekorować jak wyżej.

## Grillowana pierś indyka z pieczonymi warzywami

Pierś indyka natrzeć ulubionymi przyprawami, grillować na patelni bez tłuszczu. Warzywa jakie lubicie (cukinia, bakłażan, cebula, kalarepka, brokuł, kalafior, szparagi, kabaczek, marchew, dynia) przyprawić, skropić oliwą, rozrzucić na blaszce i upiec w piekarniku.

## Ryż z kalafiora

Kalafior zetrzeć na tarce lub zmiksować tak aby wyglądał jak ryż po czym podusić go na patelni na łyżce oliwy, dodać czosnek, sól, pieprz i dowolne rozdrobnione warzywa (cebulę, czerwoną kapustę, marchew, natkę pietruszki, szczypior).

## Cukinie faszerowane

Cukinie myjemy i przekrawamy na pół i usuwamy nasiona. Posypujemy solą i pieprzem. Na oliwie podsmażamy pokrojonego pora, dodajemy czosnek, pieczarki, kurkumę, pieprz i sól i dusimy ok. 5 minut. Mieszamy z surowym, mielonym mięsem drobiowym (100-150 g) i posiekaną natką pietruszki. Napętniamy cukinie farszem i pieczemy w naczyniu żaroodpornym 30 minut w 180°C. Podajemy z surówką z buraka.

## Szaszłyki

Warzywa (cukinię, paprykę żółtą, cebulę, dynię, pieczarki, seler, pietruszkę) kroimy na kawałki, nadziewamy na patyki do szaszłyków, skrapiamy oliwą i posypujemy ulubionymi przyprawami. Pieczemy w piekarniku do lekkiego zrumienienia.

## Jajka gotowane z sałatką

Jajka gotujemy na pół twardo i podajemy z sałatką z sałaty, awokado, pomidora, ogórka, rzodkiewki, szczypiorku, natki, skropionej oliwą wymieszaną z sokiem z cytryny i doprawionej do smaku, posypane czarnym sezamem.

## Gryczanka z owocami

Płatki gryczane zalewamy gorącym mlekiem, czekamy aż napęcznieją i zmiękną. Dodajemy borówki lub inne owoce i posypujemy ziarenkami granatu oraz pestkami słonecznika lub nasionami konopi.

Pałki kurczaka z warzywami: pałki kurczaka obieramy ze skóry, marynujemy w dowolnych przyprawach (czosnek, suszona papryka, kumin, mielona kolendra, pieprz) przez minimum godzinę. Pieczemy w piekarniku w pergaminie lub naczyniu w 170°C przez 30-40 minut. Podajemy z mieszanką sałat (masłowa, rukola, roszonek, rzymska, szpinak) doprawionych sosem winegret.

## Zupa krem z dyni 2 porcje

300 g dyni kroimy w kostkę, kawałek pora, szalotkę i garść jarmużu siekamy. Smażymy wszystko na łyżce masła klarowanego ok. 4 minut. Dodajemy czosnek, pieprz, sól i dusimy jeszcze dwie minuty. Dolewamy bulion warzywny (300 ml). Doprawiamy gałką muszkatową i startym imbirem, gotujemy 15 minut. Wlewamy 100 ml mleczka kokosowego i dodajemy szczyptę kurkumy. Gotujemy jeszcze 5 minut i miksujemy na krem. Zupę podajemy posypaną pestkami dyni.

## Toskańska sałatka 2 porcje

Sok z połowy pomarańczy, sok z limonki, sól, pieprz i łyżkę oliwy mieszamy i marynujemy w tym pokrojone na kawałki 100 g mięsa z indyka (można przez całą noc). Na rozgrzanej patelni grillowej kładziemy kawałki mięsa oraz pokrojony w plastry fenkuł/por i grillujemy z obu stron. W misce mieszamy rukolę, cząstki pomarańczy bez skórek, cieniutko pokrojona czerwona cebula, kawałki mięsa i fenkuła/pora. Posypujemy pestkami granatu i płatkami migdałowymi i polewamy pietruszkowym winegretem (6 łyżek natki pietruszki, sok z połowy limonki, 2 łyżki oliwy, szczypta soli i pieprzu, łyżka ksilitolu, 3 łyżki ciepłej wody, wszystko miksujemy)

## Placuszki z kaszy

Kaszę gryczaną lub amarantusa (100 g na dwie porcje) gotujemy, odsączamy i studzimy. Miksujemy z łyżką siemienia lnianego, przyprawiamy solą, pieprzem, czosnkiem niedźwiedzim, dodajemy podsmażonego na oliwie pora i świeży szczypiorek. Formujemy placuszki i smażymy na patelni na małej ilości oleju na rumiano z obu stron. Podajemy z ogórkiem pokrojonym w plastry z kiełkami rzeżuchy, szczypiorkiem, polanym olejem sezamowym i skropionym octem jabłkowym i posypanym sezamem.

## Klopsiki z jarmużem

100 g mielonego mięsa (chuda cielęcina, indyk, chuda szynka) mieszamy z posiekanym porem, koperkiem i jarmużem/szpinakiem. Dodajemy skórkę otartą z cytryny i 2 łyżki posiekanych pistacji, doprawiamy solą i pieprzem. Formujemy małe kulki. Gotujemy kuleczki w bulionie (2 szklanki) ok. 10 minut. Podajemy z sosem kokosowym: w garnuszku rozgrzewamy 10 ml mleczka kokosowego, dodajemy trawę cytrynową, łyżkę bulionu i posiekany koperek. Mieszamy. Jako dodatek kapusta kiszona z jabłkiem, marchewką, cebulą czerwoną, natką pietruszki z olejem rzepakowym i pestkami dyni.

## Mufinki mięsne nadziewane

6 sztuk: mięso mielone (200 g – szynka, indyk, kaczka, kurczak bez skóry) mieszamy z drobno posiekaną cebulką, łyżką otrębów gryczanych, doprawiamy solą, pieprzem, cząbrem, czosnkiem i zagniatamy. Na spód foremek na muffinki kładziemy porcję mięsa, w środek wciskamy farsz z podsmażonych pieczarek i przykrywamy drugą porcją mięsa. Pieczemy w 180°C przez 25-30 minut. Podajemy z ogórkiem kiszonym lub dowolnymi warzywami.

### **Omlet z nutellą:**

Smażymy omlet z dwóch jaj i smarujemy nutellą (awokado, pół banana, 3 łyżki zmielonych orzechów laskowych i łyżka kakao – miksujemy wszystkie składniki). Podajemy z dowolnymi owocami np. borówki, maliny inne.

### **Krewetki z warzywami**

Surowe, obrane krewetki zamarynować (czosnku, kurkuma, oliwa, papryka w proszku – może być ostra), smażyć krótko na maśle klarowanym z obu stron. Podawać na sałacie z pomidorami, cebulą i natką pietruszki lun z grillowanymi, dowolnymi warzywami.

### **Zupa krem z kaszą**

Pora podsmażamy na oliwie, zalewamy bulionem/wodą, dodajemy różyczki brokułu i gotujemy do miękkości (10-15 min.). Doprawiamy czosnkiem i przyprawami, miksujemy. Zupę podajemy posypaną z ugotowaną kaszą jaglaną (30 g) i płatkami migdałowymi.

### **Zawijańce z krewetkami**

Liście sałaty masłowej/lodowej/rzymskiej skrapiamy oliwą, oprószamy czubrycą, solą i pieprzem, układamy na nich krewetki (mogą być usmażone dzień wcześniej), pomidora, awokado, listki bazylii i rukolę. Delikatnie zwijamy i spinamy wykałaczką.

### **Makaron warzywny**

Cebulę podsmażamy na oliwie, dodajemy mielone mięso (150 g), doprawiamy solą i pieprzem, dusimy 3-4 minuty. Dodajemy pulpę pomidorową (1 szklanka), czosnek niedźwiedzi, bazylię, zioła prowansalskie, szczyptę cynamonu. Dusimy 7 minut. Cukinię i marchewkę kroimy obieraczką do warzyw na długie cienkie pasy, podduszamy ok 5 minut na patelni posmarowanej lekko oliwą, solimy i dodajemy przeciśnięty czosnek. Warzywa wykładamy na talerz, dodajemy mięso z sosem, posypujemy pestkami dyni.

### **Warzywa pieczone z guacamole**

Warzywa (kalarepka, dynia, marchew, seler, burak, pietruszka) kroimy w słupki i pokrywamy marynatą (1 łyżka oliwy, sól, ząbek czosnku, mielona kolendra, szczypta ksilitolu – wszystkie składniki miksujemy) zostawiamy na 15 minut (buraka osobno). Pieczemy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w 180°C przez 25 minut. Podajemy posypane sezamem z guacamole.

