



JADŁOSPIS

Jadłospis na III etap Programu

Oto 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 zmieniły się produkty i zasady komponowania posiłków.

Poniżej tabela z rozkładem dań i przepisy.

I tydzień - 3 etap	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Worek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Omlęt z brokułami i rybą	Naleśniki	Kanapki	Jajko zapiekane w papryce z warzywami	Sandwicz z pieczarkami	Kasza z duszonym buraczkami i jabłkiem	Kanapki z pastą z sardynek i warzywami
II Śniadanie	Jogurt z owocami	Koktajl warzywny	Deser z chia z owocami	Kokosowy jogurt z mango	Koktajl ze szpinakiem	Warzywa z hummusem	Koktajl borówkowy z miętą
Obiad	De volaille z pieczarkami	Dorsz z grilla w sosie kolendrowym	Bób smażony z czosnkiem	Ratatouille z warzyw i fety na ciepło	Kurczak curry z chili	Polędwica z kapustą	Halibut pieczony z makaronem warzywnym
Podwieczorek	Warzywa z hummusem	Kefir z otrębami lub owocami	Maślanka z warzywami	Koktajl warzywny	Kefir z otrębami lub owocami	Maślanka z warzywami	Koktajl warzywny
Kolacja	Sałatka z pieczoną papryką i serem halloumi	Zupa krem z pieczonej dyni i kalafiora	Sałatka z brokułami i kurczakiem	Zupa szpinakowa z rybą	Włoska sałatka z papryką	Grillowane warzywa	Zupa pomidorowo-imbrowa z krewetkami

Omlet z brokułami i rybą

2 jajka ubijamy trzepaczką. Dodajemy do nich drobno pokrojone, ugotowane al dente brokuły (1/2 – 1 szklanki), posiekany szczypior, starty na tarce kawałek cukinii i dwie łyżki posiekanych orzechów. Przyprawiamy solą i pieprzem i wylewamy na rozgrzaną patelnię lekko skropioną oliwą. Na wierzchu układamy kawałki dowolnej ryby (50 g – łosoś dziki, pstrąg, szprotki, sardynki, anchois) i smażymy na bardzo małym ogniu pod przykryciem, aż masa się zetnie. Posypujemy kielkami i podajemy z dowolnymi warzywami – rzodkiewka, pomidor, ogórek.

Jogurt z owocami

200 g jogurtu z malinami, borówkami, jagodami truskawkami lub porzeczkami i dwoma łyżkami orzechów laskowych, włoskich lub pekan. Można dodać pestki słonecznika lub dyni.

De volaille z pieczarkami

Fileta z kurczaka lub sznycla z indyka rozbijamy i smarujemy musztardą, oprószamy pieprzem i smarujemy rozgniecionym czosnkiem. Marynujemy tak minimum 2 godziny (najlepiej całą noc). Umyte pieczarki ścieramy na tarce na dużych oczkach. Na patelni na niewielkiej ilości oleju podduszamy cebulkę z pieczarkami ok 10 minut, aż do redukcji sosu. Solimy i dodajemy pieprz. NA filet nakładamy plaster szynki i farsz, zawijamy w roladki. Układamy na patelni, podlewamy bulionem i dusimy 20 minut pod przykryciem na małym ogniu, co jakiś czas przewracamy mięso. Podajemy pokrojone w plastry i polane powstałym sosem, z ogórkiem kiszonym lub surówką z buraczka oraz z kaszą gryczaną (50 g) wymieszaną z pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki.

Sałatka z buraczka

Buraczka świeżego lub kiszonego, jabłko, i cebulę czerwoną ścieramy na tarce. Selera naciowego drobno kroimy. Przyprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Warzywa z hummusem

Seler naciowy, marchewkę, ogórka, paprykę, rzodkiewkę kroimy w słupki/ na cząstki i podajemy z hummusem.

Sałatka z pieczoną papryką i serem halloumi

Paprykę zieloną i żółtą kroimy w paski, skrapiamy oliwą, przyprawiamy solą i pieprzem. Pieczemy w piekarniku razem z kawałkami halloumi. W misce mieszamy garść rukoli z grillowaną papryką i serem, pokrojoną w piórka cebulą, pokrojonymi w paski suszonymi pomidorami. Polewamy sosem z łyżki oliwy z oliwek, łyżeczki ksilitolu, łyżeczki soku z limonki i szczypty chili.. Posypujemy pestkami dyni i świeżą miętą.

Naleśniki

Jedno jajko miksujemy z 100 ml gęstego mleczka kokosowego, 4 łyżkami mąki kokosowej i dwoma łyżkami mąki owsianej na gładką masę. Na odrobinie oleju kokosowego smażymy cienkie naleśniki. 150 ml gęstego mleczka kokosowego miksujemy z małym zielonym bananem i 2 łyżkami masła orzechowego. Na naleśniki wykładamy krem i posypujemy owocami i miętą.

Koktajl warzywny

Z buraka, marchewki, garści jarmużu wyciskamy sok lub blendujemy warzywa na gładką masę. Dodajemy sok z małej cytryny i odrobinę oleju lnianego lub z konopi.

Dorsz z grilla w sosie kolendrowym

Fileta dorsza skrapiamy sokiem z cytryny, przyprawiamy delikatnie mieloną kolendrą, solą i pieprzem. Smażymy na łyżce oliwy na patelni grillowej ok. 3 minuty z każdej strony. Rybę podajemy z sosem z posiekanej kolendry i gęstego jogurtu i surówką z marchewki.

Surówka z marchewki

Marchewkę i gruszkę ścieramy na tarce o dużych oczkach. Wyciskamy sok z ½ pomarańczy, drugą połówkę dzielimy na małe kawałki i dodajemy do reszty produktów. Polewamy sokiem z pomarańczy wymieszanym z 1 łyżką oliwy i mieszamy. Posypujemy orzechami włoskimi i skórką startą z limonki.

Zupa krem z pieczonej dyni i kalafiora (4 porcje)

150 g dyni kroimy w kostkę, posypujemy pieprzem, polewamy odrobiną oliwy i pieczemy w piekarniku w 180° przez 20 minut. Na łyżce masła w garnku smażymy całego pora (biała część), dodajemy włoszczyznę (1 marchew, 1 pietruszka, kawałek selera pokrojone w paski lub mrożona włoszczyzna) i zalewamy litrem wody. Doprawiamy solą, pieprzem, gałką muszkatolową. Dorzucamy różyczki kalafiora (500 g) i gotujemy 20 minut. Pod koniec gotowania dolewamy 1 szklankę mleka kokosowego i wsypujemy posiekaną świeżą kolendrę/natkę pietruszki. Podajemy z upieczoną dynią, posypane pestkami dyni/orzechami/migdałami.

Kanapki

Dwie kromki chleba z plasterkami awokado, sałatą, bazylią, pomidorami i kawałkami wędzonego na zimno łososia.

Deser chia z owocami

Szklankę mleka roślinnego gotujemy z 1 łyżką nasion chia. Odstawiamy mleko do ostygnięcia. Kroimy mango, truskawki/borówki/maliny. Na dno miski wykładamy truskawki, na to wylewamy mleko z chia, na wierzchu układamy kawałki mango i posypujemy orzechami.

Bób smażony z czosnkiem

Szklankę bobu myjemy i osuszamy (może być mrożony wtedy rozmrażamy i osuszamy). Na patelni rozgrzewamy łyżkę oliwy, wrzucamy bób, dodajemy pokrojony czosnek, szczyptę tymianku/rozmarynu, sól i podsmażamy mniej więcej 10 minut na wolnym ogniu, ciągle mieszając, aż łupinki popękają. Podajemy z surówką z buraczka.

Maślanka z warzywami

Startą na tarce marchew mieszamy z maślanką i sokiem z pomarańczy. Można też zetrzeć ogórka i dodać posiekany koper.

Sałatka z brokułami i kurczakiem

Brokuł podzielony na różyczki blanszujemy we wrzącej, osolonej wodzie ok. 3 minuty. Odsączamy. Pieczony filet z kurczaka (50 g) kroimy w kostkę, a kawałek pora w plasterki i solimy. Mieszamy pora, brokuły i kurczaka w misce. Dodajemy trzy łyżki ugotowanej soczewicy. Sałatkę polewamy sosem z 2 łyżek jogurtu, łyżki musztardy i rozgniecionego czosnku. Posypujemy pestkami dyni.

Jajko zapiekane w papryce z warzywami

Na patelni rozgrzewamy oliwę. Kładziemy na niej krążek papryki, w środek wbijamy jajko posypujemy posiekanym szczypiorkiem i smażymy na małym ogniu pod przykryciem, aż jajko się zetnie.

Oprószamy solą i pieprzem. Robimy sałatkę z sałaty, awokado i pomidorów, polewamy ją pesto z suszonych pomidorów i posypujemy bazylią i kiełkami.

Pesto z suszonych pomidorów: 4 suszone pomidory, 3 łyżki oliwy, wyciśnięty czosnek, kilka listków bazylii – wszystkie składniki miksujemy.

Kokosowy jogurt z mango

150-200 ml jogurtu probiotycznego lub roślinnego mieszamy z 2 łyżkami nasion konopi/siemia Inianego, 1 łyżką wiórków kokosowych i świeżą posiekaną miętą. Dodajemy 100 g pokrojonego mango.

Ratatouille z warzyw i fety na ciepło (2 porcje)

Na patelni typu wok szklimy na oliwie posiekaną cebulę. Dodajemy pokrojone w kostkę 1 szklankę dyni, 1 małą cukinię, 1 paprykę i dorzucamy do cebuli. Dodajemy wyciśnięty czosnek i przyprawiamy cząbrem, pieprzem, papryką i tymiankiem. Dusimy ok. 15 minut na małym ogniu. Na drugiej patelni smażymy ser feta (200 g) mniej więcej po 2 minuty z każdej strony. Gotowe warzywa przekładamy na talerz i na środku układamy usmażoną fetę. Posypujemy świeżą bazylią. Można podawać z ulubioną kaszą, ryżem brązowym, gotowanymi ziemniakami (100 g).

Zupa szpinakowa z rybą (2 porcje)

Kawałek pora kroimy w plasterki, solimy, dodajemy pokrojony czosnek i przesmażamy mniej więcej przez minutę na maśle klarowanym. Dodajemy umyte liście szpinaku (300 g). Mieszamy i wlewamy 200 ml bulion, doprawiamy rozmarynem. Gotujemy 15 minut. Dolewamy szklankę mleka ryżowego/kokosowego i wrzucamy małe kawałki surowej ryby (50 g). Chwilę czekamy, mieszamy i podajemy posypane koperkiem/natką/kolendrą.

Sandwicz z pieczarkami

1/3 łyżeczki oliwy/oleju kokosowego mieszamy z rozgniecionym ząbkiem czosnku. Smarujemy nimi dwie małe kromki chleba razowego. Układamy na nich kolejno: po 1 plasterze szynki, cebuli, pomidora i mozzarelli oraz po jednej pokrojonej pieczarce. Przykrywamy dwoma kromkami chleba i zapiekamy w opiekaczu do kanapek lub tostów.

Koktajl ze szpinakiem

1 szklanka mleka roślinnego, 3 łyżki miękkiego awokado, ½ banana, garść świeżego szpinaku, sok z ¼ limonki. Wszystko miksujemy i posypujemy nasionami konopi, słonecznika.

Kurczak curry z chili (2 porcje)

300 g mięsa z kurczaka kroimy i przyprawiamy curry. Podsmażamy na oliwie pokrojoną papryczkę chili, wyciśnięty czosnek, kumin, imbir. Ok. 30 sekund. Dorzucamy kawałki kurczaka i pokrojoną cebulę. Podsmażamy ok. 5 minut. Wlewamy 200 ml bulionu, dodajemy pokrojoną 1 marchewkę lub mały batat, sok z limonki i otartą z niej skórkę oraz odrobinę sosu sojowego i pieprzu. Dusimy przez kolejne 10 minut. Dolewamy 100 ml mleczka kokosowego, dodajemy cząstki brokuła (200 g) i dusimy jeszcze 10 minut. Podajemy posypane natką pietruszki/kolendrą, z ulubioną surówką.

Włoska sałatka z papryką

Paprykę i ogórka kroimy w kostkę, cebulę w piórka, selera naciowego i parę oliwek w plasterki. Mieszamy i dodajemy przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Dodajemy porwaną mozzarellę i posypujemy pestkami dyni. Doprawiamy pieprzem, solą i polewamy sosem winegret.

Kasza z duszonym buraczkiem i jabłkiem

Gotujemy na sypko pół szklanki kaszy jaglanej lub komosy ryżowej. W tym czasie kroimy buraczka i jabłko w małą kostkę. Na patelni rozgrzewamy łyżkę oleju kokosowego. Dodajemy jabłko, buraczka i po szczypcie imbiru, cynamonu, pieprzu, rozmarynu. Dusimy ok. 5 minut pod przykryciem. Mieszamy kaszę z buraczkiem i jabłkiem, Dodajemy posiekaną natkę i miętę i posypujemy orzechami.

Polędwiczka z kapustą (2 porcje)

300 g polędwiczki wieprzowej skrapiamy sokiem z limonki, obsypujemy solą, papryką, pieprzem i odstawiamy na 10m minut. ¼ kapusty włoskiej siekamy, a 2 garście kiszonej kroimy na drobne kawałki. W 200 ml bulionu gotujemy kapustę kiszoną z zieleń angielskim i liściem laurowym ok. 10 minut. Po tym czasie dokładamy kapustę włoską i gotujemy jeszcze 5 minut. Odsączamy. Na oliwie (2 łyżki) podsmażamy polędwiczkę po 3 minuty z każdej strony. Zdejmujemy i na pozostałej oliwie podsmażamy krótko kapustę, przyprawiamy ją solą, majerankiem, rozmarynem i pieprzem. Dodajemy sok z połowy limonki. Kapustę przekładamy do żaroodpornego naczynia. Na wierzchu układamy polędwiczkę i przykrywamy naczynie. Zapiekamy ok. 20 minut w 200°C.

Grillowane warzywa (2 porcje)

Cukinię, czerwona paprykę, ok. 200 g dyni kroimy na plastry lub tódeczki. Dokładnie mieszamy 2 łyżki oliwy, wyciśnięty czosnek, pieprz, sól i miksturą polewamy warzywa i 50 g sera (feta lub halloumi) pokrojonego w kostkę, mieszamy. Marynujemy 20 minut. Po tym czasie rozgrzewamy patelnię grillową i wkładamy do niej warzywa, ser wraz z marynatą. Smażymy krótko mniej więcej 3-4 minuty podzucając patelnię. Podajemy ze świeżymi pomidorami.

Pasta z sardynek

6 sardynek wędzonych, 4 suszone pomidory, 1 łyżeczka przecieru pomidorowego, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki i szczypiorku, sól i pieprz – wszystko razem miksujemy.

Koktajl borówkowy z miętą

Szklanka mleka roślinnego lub jogurtu probiotycznego, szklanka borówek lub jagód, 1 łyżka pokruszonych migdałów, świeża mięta – wszystkie składniki miksujemy na smoothie.

Halibut pieczony z makaronem warzywnym

Rybę skrapiamy sokiem z limonki i oprószamy solą, pieprzem i tymiankiem. Cukinię i marchewkę tniemy obieraczką na wstążki. Skrapiamy oliwą, dodajemy wyciśnięty czosnek delikatnie mieszamy i odstawiamy na 10 minut. Pora kroimy na talarki i solimy. Papier do pieczenia smarujemy oliwą, kładziemy na blasze, układamy na nim rybę posmarowaną masłem klarowanym. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200°C i pieczemy 10 minut. W tym czasie dusimy warzywa na patelni mniej więcej 5 minut. Na talerzu układamy porcję warzyw i ryby. Posypujemy orzechami i natką pietruszki. Podajemy z kiszoną kapustą czerwoną.

Zupa pomidorowo-imbrowa z krewetkami

10 krewetek tygrysi skrapiamy sokiem z limonki i oliwą. Posypujemy pieprzem, solą i posiekaną natką pietruszki. Odstawiamy na 15 minut (można zastąpić mięsem indyka). W tym czasie na oliwie podsmażamy posiekaną cebulkę i kawałek pora. Dodajemy starty kawałek imbiru, posiekaną papryczkę chili i wyciśnięty czosnek, przyprawiamy solą i pieprzem. Mieszając podsmażamy ok. 10 minut i zalewamy szklanką bulionu warzywnego. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie oraz 300 ml passaty. Gotujemy 10 minut. Krewetki pieczemy na patelni grillowej 3-4 minuty. Zupę podajemy z krewetkami i posypaną bazylią.

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 przesypać do sitka, optukać 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 optukać 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 między czasie 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).

Chleb owsiany

1 szklanka płatków owsianych (nie błyskawicznych)
½ szklanki płatków żytnich
3 łyżki pestek słonecznika
3 łyżki siemienia lnianego
8 dowolnych orzechów (moczonych wcześniej 1 h w ciepłej wodzie)
2 łyżki maku
3 łyżki błonnika w proszku (owsianego, żytniego, lnianego – można pominąć)
2 łyżki sezamu
2 łyżki otrąb owsianych
1 płaska łyżeczka soli himalajskiej
szczypta mielonego imbiru, kuminu i cynamonu
250 ml wody
2 łyżeczki oleju kokosowego lub rzepakowego

Wszystkie suche składniki mieszamy dokładnie w misce, zalewamy wodą i dobrze wyrabiamy masę. Przekładamy całość do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Odstawiamy na ok 3 godziny i pieczemy 60 minut w temperaturze 180°C.