

**KOLDPRES**

# 10-cio dniowa kuracja

OCZYSZCZAJĄCO-ODCHUZAJĄCA Z SOKIEM Z

# SELERA NACIOWEGO



10-dniowa kuracja oczyszczająco-odchudzająca to połączenie zdrowych, regularnych posiłków z sokami cold press, które pomogą oczyścić Twój organizm z toksyn oraz przyspieszą spalanie tłuszczu. Ogromna dawka witamin i minerałów, którą zawiera seler naciowy - nasz główny składnik soku, poprawi funkcjonowanie Twojego organizmu. Odzyskasz energię i poczujesz się wyjątkowo lekko i dobrze.

Sprawdź, na czym polega kuracja oczyszczająco-odchudzająca z sokiem selera i przekonaj się o jej wyjątkowym działaniu!

**RAW & WILD!**

# KOLDPRES KOLDPRES

Każdy dzień rozpocznij od spożycia soku z selera naciowego i cytryny.

Codziennie się ruszaj, jak najwięcej czasu spędzaj na świeżym powietrzu - w lesie, na łące czy nad jeziorem.

Postaraj się spać 8 godzin, a przed snem zamień telefon na książkę.

Miej pozytywne nastawienie, praw innym komplementy, uśmiechaj się do siebie.

Dzień zakończ sokiem z selera naciowego i cytryny.

Trzymamy za Ciebie kciuki :)

**RAW & WILD!**

## DZIEŃ NR 1

**ŚNIADANIE 8:00 / Kcal: 340.76 B: 17.02 g T: 13.8 g W: 38.92 g**

### **Kanapki z serem i warzywami**

- + Sałata masłowa 20 g
- + Rzodkiewka 30 g (2 szt)
- + Masło: 5 g
- + Chleb razowy: 70 g (2 kromki)
- + Pomidor: 170 g
- + Pieprz czarny: 0,6 g
- + Ser gouda: 25 g

Przygotowanie: Chleb posmarować masłem, położyć ser oraz pokrojone warzywa. Przyprawić pieprzem.

**II ŚNIADANIE 11:00 / Kcal: 246.11 B: 27.63 g T: 8.56 g W: 16.86 g**

### **Twarożek z kalarepą i czarnuszką.**

- + Ser twarogowy półtłusty 120 g
- + Jogurt naturalny 60 g
- + Szczypiorek 10 g
- + Sól 0,3 g
- + Pieprz czarny 0,6 g
- + Kalarepa 82,5 g
- + Natka pietruszki 12 g
- + Czarnuszka 5 g

Kalarepę obrać, zetrzeć na tarce. Ser rozdrobnić widelcem, dodać jogurt posiekany szczypiorek, kalarepę, sól i pieprz. Całość wymieszać. Posypać posiekaną natką pietruszki i czarnuszki.

**OBIAD 14:00 / Kcal: 523.54 B: 29.35 g T: 13.58 g W: 76.17 g**

### **Indyk w miodzie z rozmarynem**

- + Czosnek 5 g
- + Rozmaryn suszony 5 g
- + Rliwa z oliwek 5 g
- + Miód 16 g (2 łyżeczki)
- + Sok z cytryny 18 g
- + Sól 0,3 g
- + Pieprz 0,6 g
- + Pierś z indyka 100 g

Mięso umyć, osuszyć, pokroić na cieńsze filety. Czosnek obrać, drobno posiekać. Zrobić marynatę- wymieszać: sok z cytryny, oliwę, sól, pieprz, czosnek, rozmaryn. Natrzeć mięso marynatą, zawinąć w folię i odłożyć do lodówki na minimum 30 minut. Po tym czasie przełożyć mięso wraz z marynatą do naczynia do zapiekania. Piekarnik nagrzać do 180 st C. Mięso piec ok 35-45 minut, w tym czasie kilka razy polać mięso wytworzonym sosem.

### **Surówka z kapusty i rzodkiewki**

- + Kapusta biała 50 g
- + Marchew 22.5 g
- + Cebula 25 g
- + Rzodkiewka 30 g
- + Ocet balsamiczny 3 g
- + Sól 1 x szczypta 0.3 g
- + Pieprz czarny 0.6 g
- + Koperek 5 g

Warzywa umyć. Kapustę poszatkować. Marchew obrać, zetrzeć na tarce. Cebulę obrać, pokroić drobno. Rzodkiewki zetrzeć na tarce. Warzywa dodać do kapusty. Przyprawić, skropić octem balsamicznym, wymieszać. Posypać posiekanym koperkiem.

### **Frytki z batatów**

- + Batat 230 g
- + Oliwa z oliwek 5 g
- + Sól 0.3 g
- + Pieprz czarny 0.3 g
- + Tymianek suszony 0.6 g

Piekarnik nagrzać do 220 stopni. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Bataty dokładnie umyć, osuszyć, pokroić w słupki i wrzucić do miski. Dodać sól, pieprz, zioła, oliwę i wymieszać. Wyłożyć na blachę, piec w piekarniku ok. 20-25 minut (do miękkości - można sprawdzić widelcem).

**PODWIECZOREK 16:30 / Kcal: 15 B: 4 g T: 2 g W: 33 g**

### **Kakaowy koktajl z jarmużu i banana**

- + Jarmuż 40 g
- + Banan 120 g
- + Mleko migdałowe (nieśłodzone) 60 g
- + Kakao (proszek bez dodatku cukru) 2.5 g

Składniki pokroić, wrzucić do wysokiego pojemnika i zblendować.

**KOLACJA 19:00 / Kcal: 301.4 B: 18.81 g T: 15.21 g W: 22.91 g**

### **Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem**

- + Jajko (2 x sztuka) 100 g
- + Masło (1 x łyżeczka) 5 g
- + Pomidor (1 x sztuka) 170 g
- + Szczypiorek (2 x łyżka) 10 g
- + Sól (1 x szczypta) 0.3 g
- + Pieprz czarny (1 x szczypta) 0.3 g
- + Chleb razowy (1 x kromka) 35 g

Szczypiorek i pomidorki umyć. Szczypiorek posiekać, pomidorki pokroić na ćwiartki. Na patelni rozgrzać masło. Wlać rozkłócone jajka, dodać szczypiorek. Mieszając trzymać na ogniu aż jajka się zetną. Dodać świeże pomidory. Doprawić solą i pieprzem.

## DZIEŃ NR 2

**ŚNIADANIE 8:00 / Kcal: 363.97 B: 10.25 g T: 13.06 g W: 58.14 g**

### Owocowe smoothie bowl

- + Banan (1 x sztuka) 120 g
- + Jogurt naturalny (100 x gram) 100 g
- + Śliwki (wielkość węgiarki) 2 x sztuka 26 g
- + Płatki owsiane (3 x łyżka) 30 g
- + Orzechy włoskie (1 x łyżka) 11 g
- + Cynamon (2 x szczypta) 1 g

Owoce umyć, banana obrać. Ze śliwek usunąć pestki, banana pokroić w plastry.

W wysokim naczyniu umieścić pół banana i jogurt. Całość zblendować. Smoothie wlać do miseczki. Na wierzchu ułożyć plastry banana, pokrojone śliwki i płatki owsiane.

Posypać posiekanymi orzechami, przyprawić cynamonem

**II ŚNIADANIE 11:00 / Kcal: 220.32 B: 22.26 g T: 8.6 g W: 13.35 g**

### Serek wiejski z miodem

Składniki:

- + Serek wiejski 200 g
- + Miód 1 x łyżeczka 8 g

Serek wiejski wymieszać z miodem.

**OBIAD 14:00 / Kcal: 463.83 B: 34.3 g T: 14.08 g W: 53.49 g**

### Kurczak z brukselką

- + Cebula (0.2 x sztuka) 20 g
- + Brukselka (10 x sztuka) 170 g
- + Olej rzepakowy (1 x łyżeczka) 5 g
- + Sól (1 x szczypta) 0.3 g
- + Pieprz czarny (2 x szczypta) 0.6 g
- + Bulion warzywny (0.5 x szklanka) 120 g
- + Śmietana 12 % tłuszczu (1 x łyżka) 18 g
- + Sezam (nasiona) 1 x łyżeczka 5 g
- + Natka pietruszki (2 x łyżka) 24 g
- + Kurkuma mielona (2 x szczypta) 0.6 g
- + Pierś z kurczaka (100 x gram) 100 g

Mięso pokroić w niewielką kostkę, doprawić je solą, pieprzem i kurkumą. Brukselki ugotować w wodzie (jeśli chcemy, by brukselka straciła gorycz, należy ją na noc umieścić w zamrażalniku). Cebulę obrać, pokroić w piórka. Rozgrzać olej na patelni, przesmażyć na niej cebulę, po chwili dodać mięso. Gdy mięso będzie usmażone, dodać brukselki i wodę. Gotować pod przykryciem ok. 3 minuty. Dodać śmietanę, uważając by się nie zwarzyła. Posypać nasionami sezamu i posiekaną natką pietruszki. Dodać brązowy ryż (ugotować 40 g wg. instrukcji na opakowaniu)

### **PODWIECZOREK 16:30**

**Kcal: 165.17 B: 1.82 g T: 1.1 g W: 41.5 g**

#### **Sałatka owocowa**

- + Jabłko 170 g
- + Winogrona 90 g
- + Jogurt naturalny 20 g
- + Cynamon 1 g

Przygotowanie:

Owoce umyć i pokroić w kostkę. Przełożyć do miseczki i wymieszać z jogurtem. Przyprawić cynamonem.

### **KOLACJA 19:00**

**Kcal: 289.86 B: 15.93 g T: 9.08 g W: 37.63 g**

#### **Kanapki z serem żółtym i pomidorem**

- + Chleb razowy 70 g
- + Sałata masłowa 20 g
- + Ser żółty 20 g
- + Pomidor 170 g
- + Tymianek suszony 0.6 g

Przygotowanie:

Na pieczywo położyć sałatę, plastry sera i pomidora. Przyprawić tymiankiem.

## DZIEŃ NR 3

### ŚNIADANIE 8:00

**Kcal: 380.96 B: 23.75 g T: 12.28 g W: 44.22 g**

#### Różowa pasta jajeczna

+ Jajko 100 g

+ Burak 120 g

+ Chrzan tarty w słoiczku 10 g

+ Pieprz czarny 0.3 g

+ Natka pietruszki 9 g

Jajka ugotować na twardo. Buraka wyszorować, ugotować w skórce i obrać. Jajka rozdrobnić widelcem, buraka pokroić w kostkę. Składniki umieścić w naczyniu, dodać chrzan i przyprawy. Zblendować na gładką masę. Posypać posiekaną natką pietruszki. Zjeść z chlebem razowym ( 2 kromki 70 g)

### II ŚNIADANIE 11:00

**Kcal: 189.77 B: 10.67 g T: 9.36 g W: 17.58 g**

#### Salatka z mozzarellą i winogronami

+ Ser mozzarella 40 g

+ Winogrona 70 g

+ Cebula 20 g

+ Rukola 40 g

+ Ocet balsamiczny 3 g

+ Tymianek suszony 0.3 g

Rukolę i winogrona umyć. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Winogrona pokroić na połówki, mozzarellę porwać na mniejsze kawałki. Rukolę wyłożyć na talerzu, dodać cebulę, winogrona i mozzarellę. Skropić octem balsamicznym, przyprawić pieprzem i tymiankiem.

### **OBIAD 14:00**

**Kcal: 426.62 B: 32.16 g T: 8.98 g W: 55.54 g**

#### **Makaron ryżowy z kurczakiem w sosie szpinakowym**

Składniki:

- + Pierś z kurczaka 100 g
- + Szpinak 150 g
- + Suszony pomidor 14 g
- + Olej rzepakowy 5 g
- + Sól 12 g
- + Pieprz czarny 0.6 g
- + Czosnek 5 g
- + Papryka słodka w proszku 0.3 g
- + Makaron ryżowy 50 g

Makaron przygotować wg przepisu na opakowaniu. Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić połową ilości soli, pieprzu i czosnku. Dodać słodką paprykę i usmażyć na patelni. Pod koniec smażenia dodać suszone pomidory. Następnie dodać szpinak i trzymać na ogniu co jakiś czas mieszając do momentu aż szpinak zwiędnie. Doprawić resztą soli, pieprzu i czosnku. Sos połączyć z makaronem.

### **PODWIECZOREK 16:30**

**Kcal: 185.6 B: 3.66 g T: 4.7 g W: 37.11 g**

#### **Smoothie z jarmużu i owoców**

- + Jarmuż 20 g
- + Gruszka 130 g
- + Siemię lniane 10 g
- + Winogrona 70 g

Składniki pokroić, wrzucić do wysokiego pojemnika i zblendować.

### **KOLACJA 19:00**

**Kcal: 332.75 B: 19.63 g T: 11.87 g W: 38.31 g**

#### **Kanapki z mozzarellą i rukolą**

- + Chleb razowy 70 g
- + Rukola 20 g
- + Pieprz czarny 0.3 g
- + Pomidor 170 g
- + Ser mozzarella 40 g

Pieczyczo przykryć rukolą, plasterkami sera i pomidora. Przyprawić pieprzem.



## DZIEŃ NR 4

**ŚNIADANIE 8:00 / Kcal: 322.96 B: 8.84 g T: 15.05 g W: 43.46 g**

### **Dyniowa owsianka ze śliwkami i orzechami**

- + Dynia 100 g
- + Płatki owsiane 40 g
- + Orzechy włoskie 8 g
- + Masło 5 g
- + Cynamon 1 g
- + Śliwki (wielkość węgierki) 52 g
- + Mleko migdałowe (niestodzone) 240 ml

Śliwki wypestkować. Dynię obrać, zetrzeć na tarce. Orzechy posiekać. W garnku rozgrzać masło, podsmażyć (ok.3 minuty) startą dynię doprawioną cynamonem. Następnie dodać resztę składników i gotować przez ok. 10 minut.

**II ŚNIADANIE 11:00 / Kcal: 251.98 B: 15.78 g T: 12.49 g W: 19.17 g**

### **Jajko na miękko z grzanką z fetą**

- + Chleb razowy 35 g
- + Ser feta 30 g
- + Jajko 50 g
- + Pomidor 40 g
- + Natka pietruszki 12 g

Jajko wyciągnąć z lodówki 15 minut przed gotowaniem. Zagotować wodę w garnuszku, delikatnie włożyć jajko i gotować ok 4 minut. Pieczywo przykryć plastrami fety. Piekarnik nagrzać do 180 st. C. Piec grzanki przez 10-15 minut do zarumienienia chleba. W międzyczasie pokroić pomidora w plastry. Nałożyć na gotowe i ciepłe grzanki, posypać posiekaną natką pietruszki.

**OBIAD / Kcal: 469.4 B: 33.64 g T: 10.64 g W: 65.11 g**

### **Kurczak ze śliwką**

- + Śliwki (wielkość węgierki) 65 g
- + Czosnek 5 g
- + Olej rzepakowy 5 g
- + Sól 0.3 g
- + Pieprz czarny 0.3 g
- + Papryczka chili suszona 0.3 g
- + Tymianek suszony 1.25 g
- + Majeranek suszony 2 g
- + Pierś z kurczaka 100 g

Śliwki umyć, osuszyć, obrać ze skórki. Usunąć pestki z owoców. Śliwki pokroić na mniejsze kawałki. Rozgrzać połowę ilości oleju w garnuszku, dodać owoce. Dusić śliwki około 15-20 minut co chwilę mieszając. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Śliwki doprawić czosnkiem i chili, dodać połowę ilości soli i pieprzu, dusić kolejne 5 minut. Mięso umyć, osuszyć, rozbić na cienki kotlet, posypać resztą soli i pieprzu. Rozgrzać resztę oleju na patelni, przesmażyć na nim mięso z obu stron. Przyprawić tymiankiem i majerankiem. Kurczaka przełożyć do sosu śliwkowego, dusić około 20 minut, aż mięso będzie miękkie. Gotowe mięso przełożyć na talerz, polać sosem. Dodać kaszę gryczaną 75 g (wg. instrukcji)

**PODWIECZOREK 16:30 / Kcal: 161.36 B: 2.35 g T: 1.68 g W: 38.43 g**

### **Jabłko pieczone**

Składniki:

- + Jabłko 170 g
- + Rodzynki 15 g
- + Jogurt naturalny 40 g
- + Cynamon 1.5 g

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Jabłko przekroić na pół i wydrążyć gniazda nasienne. W ich miejsce dodać rodzynki. Posypać całość cynamonem. Piec ok 25 minut w piekarniku. Podać z jogurtem

**Kolacja 19:00 / Kcal: 320 B: 18.3 g T: 15.92 g W: 26.02 g**

### **Jajecznica z cebulką i szczypiorkiem**

Składniki:

- + Jajko 100 g
- + Cebula 100 g
- + Szczypiorek 5 g
- + Pieprz czarny 0.6 g
- + Olej rzepakowy 5 g
- + Oregano suszone 0.6 g

Cebulę obrać, posiekać w kostkę. Jajka rozbić. Rozgrzać olej na patelni, dodać cebulę i chwilę przesmażyć. Dodać jajka. Doprawić pieprzem i oregano. Smażyć, aż konsystencja jajecznicy będzie nam odpowiadać. Pod koniec posypać całość szczypiorkiem. Dodać chleb razowy 1 kromka 35 g.

## DZIEŃ NR 5

### ŚNIADANIE 8:00

**Kcal: 319.99 B: 19.45 g T: 10.7 g W: 37.31 g**

#### Grzanki jajeczne z pomidorkami

- + Chleb razowy 70 g
- + Jajko 50 g
- + Ser żółty 10 g
- + Szczypiorek 5 g
- + Bazylia świeża 3 g
- + Pomidor 170 g

Nastawić piekarnik na 190 stopni z termoobiegiem. Zetrzeć żółty ser, pokroić szczypiorek i świeżą bazylię. Jajkorozkłócić w miseczce i całość połączyć. Dodać przyprawy do smaku. Chleb namoczyć w jajecznej masie i układać na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Piec w piekarniku ok 8-10 minut. Zjeść ze świeżym pomidorem.

### II ŚNIADANIE 11:00

**Kcal: 234.56 B: 24.24 g T: 9.13 g W: 14.99 g**

#### Serek wiejski z pomidorem i dodatkami

- + Serek wiejski 200 g
- + Pomidor 170 g
- + Szczypiorek 10 g
- + Pieprz czarny 0.6 g
- + Tymianek suszony 1.25 g

Przygotowanie:

Pomidora pokroić w kostkę. Szczypiorek posiekać. Wymieszać serek z warzywami, dodać pieprz i tymianek.

**OBIAD 14:00 / Kcal: 418.21 B: 17.23 g T: 14.02 g W: 63.69 g**

#### Makaron z dynią, jarmużem i fetą

- + Makaron pełnoziarnisty 60 g
- + Oliwa z oliwek 5 g
- + Czosnek 5 g
- + Ser feta 30 g
- + Dynia 150 g
- + Jarmuż 60 g
- + Pieprz czarny 0.6 g
- + Kurkuma mielona 0.9 g
- + Tymianek suszony 1.25 g

Dynię obrać, zetrzeć na tarce. Rozgrzać połowę oliwy na patelni, wrzucić dynię i przesmażyć. Doprawić ją solą. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Rozgrzać resztę oliwy na drugiej patelni, przesmażyć na niej czosnek, dodać rozdrobniony jarmuż, chwile razem przesmażyć. Dodać dynię, dusić razem 5 minut. Dodać pokruszoną fetę, pieprz, kurkumę i tymianek. Całość wymieszać z ugotowanym al dente makaronem.

**PODWIECZOREK 16:30 / Kcal: 174.7 B: 4.6 g T: 3.06 g W: 35.8 g**

### **Śliwki w cynamonie**

- + Śliwki (wielkość węgierki) 8 x sztuka 104 g
- + Miód 8 g
- + Cynamon 2 g
- + Płatki owsiane 20 g
- + Jogurt naturalny 40 g

Śliwki umyć, osuszyć, przekroić na ćwiartki i usunąć pestki. Owoce wyłożyć do naczynia żaroodpornego, posypać cynamonem. Posypać śliwki płatkami i polać ciepłym miodem. Piekarnik nagrzać do 180 st C. Deser piec 25 minut. Podać z jogurtem.

**KOLACJA 19:00 / Kcal: 350.31 B: 25.73 g T: 13.63 g W: 34.24 g**

### **Sałatka winogronowa z kurczakiem**

- + Pierś z kurczaka 100 g
- + Winogrona 70 g
- + Kukurydza konserwowa 45 g
- + Sok z cytryny 6 g
- + Majonez 12.5 g
- + Sól 0.3 g
- + Pieprz czarny 0.6 g
- + Rodzynki 15 g
- + Jogurt naturalny 20 g
- + Kurkuma mielona 0.9 g
- + Natka pietruszki 12 g

Mięso umyć, ugotować w wodzie, ostudzone - pokroić w kostkę. Winogrona przekroić na pół, usunąć pestki jeśli jest taka konieczność. Do winogron włożyć rodzynki, by wchłonęły nadmiar soku. Po kwadransie dodać mięso, odsączoną kukurydzę. Doprawić solą, pieprzem, kurkumą i sokiem z cytryny. Wymieszać z majonezem i jogurtem. Posypać posiekaną natką pietruszki. Sałatkę odstawić na 2 godziny, by smaki dobrze się 'przegryzły'.

## **DZIEŃ NR 1 (VEGE)**

**Śniadanie / 06:00 Kcal: 368.12 B: 10.05 g T: 5.19 g W: 73.67 g**

**Ryż na mleku roślinnym z jabłkiem i cynamonem**

+ Ryż brązowy 35 g

+ Jabłko 170 g

+ Cynamon 0.5 g

+ Cukier trzcinowy 6 g

+ Mleko sojowe (niesłodzone) 240 g

+ Miód 16 g

Ryż dodać do mleka i całość gotować do momentu aż ryż będzie miękki (wchłonie większość mleka) często mieszając. Jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach i przełożyć na patelnię.

Dodać cynamon, miód, podlać wodą i smażyć na patelni do momentu, aż jabłka będą miękkie. Przygotowane jabłka dodać do ryżu i wymieszać.

**II Śniadanie 10:30 / Kcal: 139.35 B: 4.09 g T: 4.78 g W: 20.56 g**

**Kanapka z hummusem i warzywami**

+ Rzodkiewka 30 g

+ Szczypiorek 5 g

+ Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna 35 g

+ Hummus 5 g

Rzodkiewki umyć, pokroić w plastry. Chleb posmarować hummusem. Przykryć go plasterkami rzodkiewek i posypać posiekanym szczypiorkiem.

**Obiad 13:30 / Kcal: 464.79 B: 20.8 g T: 13.11 g W: 74.96 g**

**Makaron ryżowy z tofu i zielonymi warzywami**

+ Tofu twarde 80 g

+ Brokuł 100 x gram 100 g

+ Fasolka szparagowa zielona 100 g

+ Groszek cukrowy 100 g

+ Makaron ryżowy 45 g

+ Olej sezamowy 5 g

+ Sezam (nasiona) 5 g

+ Czosnek 5 g

+ Imbir 10 g

+ Sos sojowy ciemny 5 g

+ Ocet balsamiczny 3 g

+ Papryczka chili czerwona 10 g

+ Limonka 1 x sztuka 100 g

**POWYŻSZE SKŁADNIKI X2 - przygotować dwie porcje (jedna na dziś, druga na jutro).**

Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu. Brokuła i fasolkę ugotować al dente. W woku rozgrzać połowę ilości oleju, podsmażyć tofu. Dodać odcedzony makaron i ugotowane warzywa, przesmażyć. Imbir i czosnek obrać, zetrzeć do miski. Dodać olej sezamowy, sos sojowy, skórkę oraz sok z limonki. Przygotowanym dressingiem polać zawartość patelni. Przełożyć na talerz, posypać nasionami sezamu i posiekaną papryczką chili.

**Podwieczorek / 16:00 Kcal: 225.6 B: 9.45 g T: 5.08 g W: 41.77 g**

**Czekoladowy koktajl**

- + Banan 120 g
- + Daktyle 10 g
- + Kakao (proszek) 5 g
- + Mleko sojowe (niesłodzone) 240 g

Banana obrać, pokroić. Daktyle można uprzednio namoczyć. Wszystkie składniki umieścić w wysokim naczyniu, zblendować na gładką konsystencję.

**Kolacja / 19:00 Kcal: 294.89 B: 12.76 g T: 17.29 g W: 27.99 g**

**Sałatka z cukinii i warzyw**

- + Cukinia 150 g
- + Pomidor 170 g
- + Ogórek świeży 90 g
- + Cebula 25 g
- + Oliwa z oliwek 10 g
- + Czosnek 2.5 g
- + Sól 0.3 g
- + Pieprz czarny 0.3 g
- + Sok z cytryny 3 g
- + Pestki dyni 10 g
- + Ciecierzycy z puszki 45 g

Cukinię obrać ze skórki, obrać dalej obieraczką do warzyw, aż powstaną wstążki. Rozgrzać patelnię i lekko przesmażyć "makaron" z cukinii na połowie ilości oliwy. Zrumienione wstążki przełożyć na talerz. Pomidor pokroić w ósemki a ogórka w półplasterki, dodać je na talerz. Całość posypać ciecierzycą, drobno posiekaną cebulką i pestkami dyni. Połączyć sałatkę sosem: wymieszać oliwę z sokiem z cytryny, solą, pieprzem i rozdrobnionym czosnkiem.

## DZIEŃ NR 2 (VEGE)

**Śniadanie 06:00 Kcal: 360.35 B: 11.55 g T: 12.78 g W: 51.39 g**

### **Kanapki z hummusem warzywami**

- + Sałata masłowa 10 g
- + Ogórek świeży 50 g
- + Papryka czerwona 115 g
- + Szcypiorek 5 g
- + Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna 2 x kromka 70 g
- + Hummus 60 g

Każdą z kromek posmarować hummusem. Warzywa umyć. Położyć sałatę i pokrojonego ogórka na kromki.

**II Śniadanie 10:30 Kcal: 151.4 B: 5.66 g T: 2.65 g W: 26.22 g**

### **Kolorowa sałatka owocowa**

- + Truskawki 150 g
- + Banan 60 g
- + Jogurt sojowy 100 g

Owoce umyć, banana obrać, truskawki odszypułkować. Owoce pokroić na mniejsze kawałki, zalać jogurtem.

**Obiad 13:30 Kcal: 464.79 B: 20.8 g T: 13.11 g W: 74.96 g**

### **Makaron ryżowy z tofu i zielonymi warzywami**

- + Tofu twarde 80 g
- + Brokuł 100 g
- + Fasolka szparagowa zielona 100 g
- + Groszek cukrowy 100 g
- + Makaron ryżowy 45 g
- + Olej sezamowy 1 x łyżeczka 5 g
- + Sezam (nasiona) 1 x łyżeczka 5 g
- + Czosnek 1 x ząbek 5 g
- + Imbir 1 x kostka 10 g
- + Sos sojowy ciemny 1 x łyżeczka 5 g
- + Ocet balsamiczny 1 x łyżeczka 3 g
- + Papryczka chili czerwona 10 g
- + Limonka 1 x sztuka 100 g

Przygotowanie:

PORCJA Z WCZORAJ (ugotowana wczoraj!)

**Podwieczorek 16:00 /Kcal: 226.64 B: 2.73 g T: 1.18 g W: 57.1 g**

**Odświeżające smoothie z mango i ogórka**

- + Mango 280 g
- + Ogórek świeży 50 g
- + Imbir 5 g
- + Miód 16 g

Ogórka i mango umyć, obrać. Z mango usunąć pestkę. Imbir obrać i posiekać. Składniki umieścić w wysokim naczyniu, zblendować na gładką konsystencję.

**Kolacja 19:00 / Kcal: 307.26 B: 9.32 g T: 7.32 g W: 54.27 g**

**Papryka faszerowana ryżem i pieczarkami**

- + Papryka czerwona 230 g
- + Cebula 100 g
- + Oliwa z oliwek 5 g
- + Sól 0.3 g
- + Pieprz czarny 0.3 g
- + Ryż brązowy 20 g
- + Kukurydza konserwowa 16 g
- + Bulion warzywny 480 g
- + Pieczarki 120 g
- + Marchew 45 g

Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni na oliwie. Dodać pokrojone pieczarki, przyprawy i całość podsmażyć. Dodać ugotowany ryż, startą na grubych oczkach marchew i kukurydzę. Wymieszać. Górę papryki odciąć i wydrążyć środek, pozbyć się gniazda nasiennego. Paprykę napętnić przygotowanym farszem i ułożyć w naczyniu do zapiekania. Przykryć odciętą częścią papryki. Do naczynia wlać bulion warzywny. Piec pod przykryciem w piekarniku nagrzanym do 190 stopni ok 45 minut.



## DZIEŃ NR 3 (VEGE)

**Śniadanie 06:00 / Kcal: 361.52 B: 12.65 g T: 6.04 g W: 67.1 g**

### **Bananowy budyń z kaszy jaglanej**

- + Kasza jaglana 40 g
- + Banan (1 x sztuka) 120 g
- + Mleko sojowe (niesłodzone) 1 x szklanka 240 g
- + Miód 8 g

Kaszę wyplukać gorącą wodą przez sitko. Zalać ją mlekiem i doprowadzić do wrzenia, gotować na małym ogniu aż kasza wchłonie mleko. Przełożyć do miseczki i postodzić miodem. Dodać pokrojonego w plasterki banana. Całość zblendować na gładki budyń.

**II Śniadanie / 10:30 Kcal: 156.73 B: 7.12 g T: 7.53 g W: 16.86 g**

### **Warzywa z hummusem**

- + Hummus 75 g
- + Seler naciowy 90 g
- + Papryka czerwona 57.5 g

Warzywa umyć, pokroić w słupki. Zjeść, maczając w hummusie.

**Obiad 13:30 / Kcal: 450.76 B: 10.75 g T: 13.42 g W: 73.59 g**

### **Zupa ogórkowa z ryżem**

- + Bulion warzywny 480 g
- + Marchew 45 g
- + Pietruszka (korzeń) 40 g
- + Seler korzeniowy 60 g
- + Ogórek kiszony 60 g
- + Cebula 25 g
- + Koperek 10 g
- + Olej rzepakowy 10 g
- + Sól 0.3 g
- + Pieprz czarny 0.6 g
- + Jogurt sojowy 30 g
- + Ryż brązowy 65 g

POWYŻSZE SKŁADNIKI X2 - przygotować dwie porcje (jedna na dziś, druga na jutro). Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnku, przesmażyć na nim cebulę. Gdy cebula będzie zeszkłona, wlać bulion. Marchew, seler, pietruszkę obrać, zetrzeć na tarce. Do bulionu dodać warzywa, sól, pieprz i i gotować. Po 5 minutach dodać ryż. Ogórka zetrzeć na tarce i dodać pod koniec gotowania zupy (gdy warzywa i ryż będą miękkie). Koperek posiekać, dodać do zupy. Gotową zupę przelać na talerz, udekorować kleksem jogurtu.

**Podwieczorek 16:00 / Kcal: 184.46 B: 10.63 g T: 9.12 g W: 17.5 g**

**Truskawkowy shake**

- + Truskawki 70 g
- + Mięta (świeża) 6 g
- + Mleko sojowe (niesłodzone) 1 x szklanka 240 g
- + Miód 8 g
- + Pestki dyni 10 g

Do pojemnika blendera wrzucić truskawki, mleko, świeżą miętę, miód i całość zblendować. Schłodzić w lodówce i posypać pestkami

**Kolacja 19:00 Kcal: 347.82 B: 12.35 g T: 16.74 g W: 47.67 g**

**Sałatka z bobu i awokado**

- + Bób 80 g
- + Cebula 50 g
- + Awokado 70 g
- + Pomidor 170 g
- + Suszony pomidor 14 g
- + Natka pietruszki 12 g
- + Oliwa z oliwek 5 g
- + Syrop klonowy 7.5 g
- + Sok z cytryny 6 g
- + Sól 0.3 g
- + Pieprz czarny 0.3 g

Bób ugotować do miękkości. Cebulę drobno poszatkować. Wydrążyć miąższ z awokado. Pomidory, awokado i suszone pomidorki pokroić. Ugotowany bób wyłuskać i wymieszać z wszystkimi składnikami sałatki. W osobnym naczyniu wymieszać oliwę, sok z cytryny, syrop klonowy, sól, pieprz i połączyć tym sosem sałatkę. Posypać świeżą natką pietruszki.

## DZIEŃ NR 4 (VEGE)

**Śniadanie 06:00 / Kcal: 368.2 B: 18.48 g T: 16.84 g W: 40.23**

### Tofucznicza z warzywami

- + Tofu twarde 120 g
- + Pomidor 1170 g
- + Papryka czerwona 57.5 g
- + Cebula 25 g
- + Olej rzepakowy 5 g
- + Sól 0.3 g
- + Pieprz czarny 0.3 g
- + Szczypiorek 10 g
- + Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna 52.5 g

Warzywa umyć, pokroić w kostkę. Szczypiorek posiekać. Tofu rozdrobnić widelcem. Rozgrzać olej na patelni, podsmażyć tofu, aż się zrumieni. Następnie dodać warzywa. Przyprawić solą i pieprzem. Dusić, do czasu odparowania wody. Dusić, aż cała woda odparuje. Posypać szczypiorkiem. Podawać z porcją pieczywa.

**II Śniadanie 10:30 / Kcal: 147.3 B: 5.12 g T: 3.33 g W: 24.69 g**

### Jogurt borówkowy

- + Borówka amerykańska 50 g
- + Jogurt sojowy naturalny 180 g

Jogurt naturalny połączyć z umyętymi borówkami i zblendować na jednolitą konsystencję.

**Obiad 13:30 / Kcal: 450.76 B: 10.75 g T: 13.42 g W: 73.59 g**

### Zupa ogórkowa z ryżem

- + Bulion warzywny 2 x szklanka 480 g
- + Marchew 1 x sztuka 45 g
- + Pietruszka (korzeń) 0.5 x sztuka 40 g
- + Seler korzeniowy 1 x plaster 60 g
- + Ogórek kiszony 1 x sztuka 60 g
- + Cebula 25 g
- + Koperek 1 x łyżka 10 g
- + Olej rzepakowy 1 x łyżka 10 g
- + Sól 1 x szczypta 0.3 g
- + Pieprz czarny 0.6 g
- + Jogurt sojowy 30 g
- + Ryż brązowy 65 g

Przygotowanie: porcja z wczoraj

**Podwieczorek 16:00/ Kcal: 220.21 B: 1.87 g T: 0.7 g W: 57.56 g**

**Owocowe smoothie z bazylią**

- + Banan 120 g
- + Jabłko 170 g
- + Bazylia świeża 3 g
- + Miód 8 g

Owoce i bazylię umyć. Banana obrać. Owoce pokroić. Składniki umieścić w wysokim naczyniu, zblendować na gładką konsystencję.

**Kolacja 19:00 /Kcal: 337.45 B: 9.27 g T: 12.67 g W: 48.18 g**

**Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami i pieczywem**

- + Ciecierzycy 15 g
- + Suszony pomidor 7 g
- + Oliwa z oliwek 5 g
- + Bazylia suszona 0.3 g
- + Czosnek 1 g
- + Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna 70 g

Ciecierzycę ugotować wg przepisu na opakowaniu. Czosnek obrać, przecisnąć przez prasę. Do wysokiego naczynia przełożyć ugotowaną, odsączoną cieciorkę, suszone pomidory, oliwę, czosnek. Dodać bazylię do smaku. Zblendować na pastę. Jeśli pasta będzie zbyt gęsta- dodać odrobinę wody.

## **DZIEŃ 5 (VEGE)**

**Śniadanie 06:00 / Kcal: 357.46 B: 14.31 g T: 17.17 g W: 39.33 g**

### **Jagodowy pudding chia**

- + Nasiona chia 42 g
- + Miód 16 g
- + Czarne jagody 50 g
- + Mleko sojowe (nieśłodzone) 240 g

Mleko wlać do szklanki, dodać miód i nasiona chia, wymieszać. Włożyć do lodówki na kilka godzin, by nasiona napęczniały. Gotowe chia przelać do miseczki, na górę położyć jagody.

**II Śniadanie 10:30 Kcal: 154.45 B: 3.41 g T: 7 g W: 20.55 g**

### **Kanapka awokado i warzywami**

- + Rzodkiewka 30 g
- + Szczypiorek 5 g
- + Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna 35 g
- + Awokado 25 g

Przygotowanie: Rzodkiewki umyć, pokroić w plastry. Chleb posmarować awokado. Przykryć go plasterkami rzodkiewek i posypać posiekany szczypiorkiem.

**Obiad 13:30 Kcal: 457.5 B: 22.41 g T: 10.21 g W: 77.48 g**

### **Potrąwka z soczewicą, tofu i ziemniakami**

- + Soczewica 25 g
- + Tofu twarde 60 g
- + Groszek zielony konserwowy 20 g
- + Cebula 100 g
- + Czosnek 5 g
- + Olej rzepakowy 5 g
- + Przepier pomidorowy 240 g
- + Kurkuma mielona 2.5 g
- + Kmin rzymski (mielony) 2.5 g
- + Sól 0.6 g
- + Kolendra suszona 2.5 g
- + Ziemniak 150 g

Przygotowanie:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Cebulę i czosnek obrać. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek posiekać. Tofu pokroić w kostkę. Rozgrzać olej na patelni, podsmażyć cebulę z czosnkiem i przyprawami. Wsypać soczewicę, wlać przecier pomidorowy. Gotować na małym ogniu, aż soczewica będzie miękka. Dodać tofu i odsączony groszek, wymieszać.

**Podwieczorek 16:00 / Kcal: 223.88 B: 6.03 g T: 7 g W: 38.24 g**

**Koktajl bananowy z natką**

- + Banan 120 g
- + Natka pietruszki 12 g
- + Pestki słonecznika 10 g
- + Jogurt sojowy naturalny 0 g

Banana obrać, pokroić w mniejsze kawałki. Zblendować banana z jogurtem i posiekaną natką. Słonecznik uprażyć na suchej patelni. Posypać nim koktajl

**Kolacja 19:00 Kcal: 310.94 B: 9.01 g T: 6.19 g W: 59.59 g**

**Makaron ryżowy z fasolką szparagową**

- + Cebula 100 g
- + Pomidor 340 g
- + Czosnek 5 g
- + Sól 0.3 g
- + Oliwa z oliwek 5 g
- + Oregano suszone 0.9 g
- + Fasolka szparagowa żółta 150 g
- + Makaron ryżowy 30 g

Cebulę i czosnek obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać oliwę na patelni, przesmażyć cebulę z czosnkiem. Fasolę oczyścić, dodać na patelnię. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i bardzo drobno pokroić, dodać do fasolki. Posypać solą, lekko podlać wodą i przykryć pokrywką patelnię. Dusić około 10-15 minut, aż fasolka będzie miękka. Pod koniec doprawić oregano. Podać z ugotowanym makaronem ryżowym.