

KOMPLETNA DIETA KOPIPI.COM

Zanim przystąpisz do korzystania z jadłospisu pobierz E-booka na stronie kopiipi.com i poznaj zasady kompletnej diety.

Poniższe propozycje przeznaczone są dla osób, których podstawowa przemiana materii wynosi ok. 1600 kcal. Jeśli Twoje minimalne zapotrzebowanie na energię w ciągu dnia jest wyższe, postaraj się zwiększyć porcję w poszczególnych posiłkach lub dołóż kolejny, piaty posiłek.

W planie uwzględniono complete smoothie Kopipi, które są szybkim i odżywczym rozwiązaniem na śniadanie, lunch lub przekąskę. Możesz je zastąpić innym zdrowym pomysłem. Inspirację znajdziesz w naszym kreatorze diety online na stronie www.kopiipi.com



TYDZIEŃ I

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
CHOCOLATE CHILLOUTE, daktyle, kawa, tahini	IMMUNO TWIST, banan	FRESH GREEN, pomarańcza	FOREVER YOUNG, sok z granatów, kardamon, mięta	FRESH GREEN, mango, cytryna	Omlet z warzywną sałatką	Jabłka pod jaglaną kruszonką
Twarożek z kalarepą, rzodkiewkami, ogórkiem i kiełkami	Chleb żytni z pastą warzywną	Chleb żytni z pastą warzywną	Fasolka szparagowa z sezamem	Oliwki z migdałami	Koktajl z dynią, mango i kurkumą	Chrupiąca ciecierzycza
Kurczak fajita + sałatka z dressingiem z awokado	Meksykańskie burgery z fasoli + sałatka z dressingiem z awokado	Meksykańskie burgery z fasoli + sałatka z dressingiem z awokado	Polędwiczki wieprzowe w sosie żurawinowym + sałatka z dressingiem włoskim	Pstrąg cytrynowy + sałatka z dressingiem włoskim	Pomidory faszerowane amarantusem + sałatka z dressingiem włoskim	Steki portobello + sałatka z dressingiem kaparowym
Krem kalafiorowy z tahini	Krem kalafiorowy z tahini	Zupa z zielonych warzyw z miso	Zupa z zielonych warzyw z miso	Zupa z zielonych warzyw z miso	Brokuły z orzechami i dressingiem z anchois	Brukselka w sosie żurawinowym
Kcal 1617 B 114 T 83 W 115	Kcal 1580 B 66 T 79 W 160	Kcal 1564 B 49 T 77 W 158	Kcal 1527 B 87 T 75 W 129	Kcal 1544 B 79 T 94 W 106	Kcal 1655 B 62 T 104 W 136	Kcal 1683 B 51 T 90 W 191

TYDZIEŃ II

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
CHOCOLATE CHILLOUTE, banan, kawa	IMMUNO TWIST, sok jabłkowy, cynamon	FOREVER YOUNG, banan	FRESH GREEN, kiwi	FOREVER YOUNG, maliny, banan	Gryczanka z daktylami i granatem	Kakaowy omlet z wiśniami
Chleb żytni z hummusem	Chleb żytni z hummusem	Jabłko z jogurtem i cynamonem	Warzywne wrapy w liściu sałaty z kozim serem	Jabłko z masłem migdałowym	Zielony koktajl z natką i ananasem	Zbożowa latte
Kotleciki jaglane z bazylią i suszonymi pomidorami + sałatka z dressingiem kaparowym	Kotleciki jaglane z bazylią i pestkami dyni + sałatka z dressingiem kaparowym	Makrela z harissą, pieczone bataty + sałatka z majonezem z nerkowców	Grillowane boczniki z papryką + sałatka z majonezem z nerkowców	Zapiekanek batatem, jarmużem i jajkami + sałatka z majonezem z nerkowców	Tajskie kotleciki rybne + sałatka z dressingiem brazylijskim	Złociste szaszłyki z kurczakiem i ananasem + sałatka z dressingiem brazylijskim
Krem brokułowy z chilli i kardamonem	Krem brokułowy z chilli i kardamonem	Krem z zielonego groszku i brukselki z chrzanem	Krem z zielonego groszku i brukselki z chrzanem	Dahl z soczewicą i kalafiorem	Dahl z soczewicą i kalafiorem	Pieczone bataty z marchewkowym dipem
Kcal 1540 B 51 T 74 W 181	Kcal 1535 B 50 T 74 W 182	Kcal 1584 B 85 T 75 W 167	Kcal 1532 B 72 T 85 W 152	Kcal 1594 B 67 T 83 W 149	Kcal 1706 B 67 T 75 W 194	Kcal 1703 B 84 T 78 W 178

CHOCOLATE CHILLOUT, daktyle, kawa, tahini

SKŁADNIKI

- 1 op. smoothie complete chocolate chillout (60 g)
- 5 daktyli
- 1 łyżka tahini (pasta sezamowa)
- 1 porcja espresso
- 350 ml wody

Twarożek z kalarepą, ogórkiem i kiełkami

SKŁADNIKI

- 150 g twarożek wiejskiego grani
- 1/2 kalarepy
- 5 rzodkiewek
- 1 ogórek gruntowy
- sól himalajska, świeżo mielony czarny pieprz
- garść kiełków lucerny lub cebuli

Kurczak fajita + sałatka

SKŁADNIKI

- 200 g piersi z kurczaka
- 0,5 czerwonej papryki
- 0,5 cebuli
- 0,5 łyżeczki kuminu mielonego
- 0,5 łyżeczki słodkiej papryki
- szczypta ostrej wędzonej papryki
- sól himalajska
- 0,5 łyżeczki suszonego czosnku
- 1 łyżka oleju
- Sałatka z dressingiem z awokado (przepis na końcu spisu)
- kilka gałązek świeżej kolendry (opcjonalnie)

Krem kalafiorowy z pastą tahini (2 porcje)

SKŁADNIKI

- 1 cebula
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 cały kalafior
- 2 szklanka bulionu warzywnego
- 1 szklanka mleka migdałowego
- 4 łyżki pasty tahini jasnej
- sól, pieprz, gałka muskatołowa

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wlej do naczynia miksera ok. 400 ml wody lub roślinnego, niesłodzonego mleka, wsyp zawartość saszetki i dodaj (najlepiej wcześniej namoczone) daktyle, łyżkę tahini oraz porcję espresso. Dokładnie zmiksuj. Oczekaj ok. 10 minut zanim wypijesz koktajl, żeby całość trochę napęczniała. Wypij w ciągu kolejnych 10 minut. W razie potrzeby możesz dodać więcej wody.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pokrój warzywa w drobna kostkę lub plasterki. Wymieszaj z twarożkiem, dopraw do smaku solą oraz pieprzem i podaj przyozdobione kiełkami.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotuj marynatę. Łyżkę oleju wymieszaj z przyprawami. Kurczaka oraz paprykę pokrój na cienkie paseczki, cebulę w piórka. Całość wymieszaj z marynatą i najlepiej odstaw na pół godziny. Rozgrzej patelnię grillową, wrzuc na nią kurczaka z warzywami i smaż mieszając ok. 7 minut. Przygotuj kompletny dressing i wymieszaj z mix-em sałat. Podaj z grillowaną pierśią z warzywami. Wierzch możesz posypać świeżą kolendrą.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W garnku o grubszym dnie zeszklij na oleju kokosowym cebulę pokrojoną w piórka, nie rumieniąc jej. Dodaj podzielonego na różyczki kalafiora i chwilę przesmażaj. Wlej gorący bulion, zagotuj i gotuj ok. 15 minut uważając aby nie rozgotować kalafiora za bardzo, ma być po prostu miękki. Zmiksuj blenderem na idealnie gładki krem razem z pastą tahini i mlekiem migdałowym. Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz szczypta gałki muskatołowej.

IMMUNO TWIST, banan

SKŁADNIKI

- 1 op. smoothie complete immuno twist (60 g)
- 1 banan
- ok. 400 ml wody

Chleb żytni z pastą warzywną

SKŁADNIKI

- 1 kromka chleba żytniego razowego (40 g)
- 1 łyżka pasty z czerwonej fasoli (30 g)
- 1/2 pomidora (85 g)
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku

Meksykańskie burgery z fasoli (2 porcje)+ sałatka

SKŁADNIKI

- 2 szklanki ugotowanej czerwonej fasoli (ok. 350 g)
- 1 czerwona cebula
- 1/2 czerwonej papryki
- 4 łyżki kukurydzy
- ½ pęczka natki pietruszki
- szczypta chilli
- szczypta cynamonu
- sól himalajska
- 2 łyżki oleju kokosowego
- Sałatka z dressingiem z awokado (przepis na końcu spisu)

FRESH GREEN, pomarańcza

SKŁADNIKI

- 1 op. smoothie complete fresh green (60 g)
- 1 pomarańcza (240 g)
- 400 ml wody

Zupa z zielonych warzyw z miso (3 porcje)

SKŁADNIKI

- ok. 100 g jarmużu
- 1 brokuła
- 3 małe marchwie
- 1 cebula
- 2 l bulionu warzywnego
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki jasnej pasty miso

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wlej do naczynia miksera ok. 400 ml wody lub roślinnego, niesłodzonego mleka, wsyp zawartość saszetki i dodaj obranego banana. Dokładnie zmiksuj. Odczekaj ok. 10 minut zanim wypijesz koktajl, żeby całość trochę napęczniała. Wypij w ciągu kolejnych 10 minut. W razie potrzeby możesz dodać więcej wody.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Posmaruj kromkę chleba pastą z czerwonej fasoli (lub inną dowolną). Podaj z pomidorem i szczypiorkiem.

W bilansie uwzględniono pastę z czerwonej fasoli z pestkami malin WA:ŻYWO 1 łyżka 30 g - 81 kcal.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fasolę dokładnie odcedź i rozgnieć widelcem, tłuczkiem do ziemniaków albo zblenduj. Dodaj olej kokosowy, kukurydzę, pokrojoną w drobna kostkę paprykę i cebulę oraz drobno posiekaną natkę. Dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku kuminem, słodka papryką, chilli, cynamonem i solą.

Uformuj dwa kotlety, wstaw na ok 15-20 minut do piekarnika rozgrzanego do 180°C.

Przygotuj kompletny dressing i wymieszaj z mix-em sałat. Upieczone kotlety podaj z sałatką z dressingiem.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wlej do naczynia miksera ok. 400 ml wody lub roślinnego, niesłodzonego mleka, wsyp zawartość saszetki i dodaj obrany owoc pomarańczy. Dokładnie zmiksuj. Odczekaj ok. 10 minut zanim wypijesz koktajl, żeby całość trochę napęczniała. Wypij w ciągu kolejnych 10 minut. W razie potrzeby możesz dodać więcej wody.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę pokrój w piórka, marchew w słupki, brokuła podziel na różyczki, a liście jarmużu postrzęp na mniejsze kawałki i pozbaw grubych łodyg.

W garnku o grubszym dnie rozgrzej olej kokosowy. Podsmaż na nim cebulę pokrojoną w piórka. Gdy zmięknie dodaj pokrojoną marchew jarmuż i podsmażaj ok. 2-3 minutę. Dodaj rozdrobniony

- 3 łyżki sosu sojowego
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki pasty tahini
- 2-3 łyżki mąki kukurydzianej lub z tapioki
- po szczypcie kurkumy i imbiru
- 3 łyżeczki czarnego sezamu
- 3 płaty nori

FOREVER YOUNG, sok z granatów, kardamon, mięta

SKŁADNIKI

- 1 op. smoothie complete forever young (60 g)
- 200 ml soku z granatów bez cukru
- ok. 200 ml wody
- szczypta kardamonu
- kilka listków świeżej mięty

Fasolka szparagowa z sezamem

SKŁADNIKI

- 300 g świeżej fasolki szparagowej (poza sezonem można zastąpić mrożoną)
- sól himalajska
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżka nasion sezamu

Polędwiczki wieprzowe w sosie żurawinowym + sałatka

SKŁADNIKI

- 150 g polędwiczki wieprzowej
- 1 płaska łyżka masła klarowanego
- 1 łyżka żurawiny liofilizowanej
- sos sojowy
- kawałek świeżego imbiru
- 1 mały ząbek czosnku
- kawałek świeżego chilli
- Sałatka z dressingiem włoskim (Przepis na końcu spisu)

FRESH GREEN, mango, cytryna

SKŁADNIKI

- 1 op. smoothie complete fresh green (60g)
- 1/2 dojrzałego mango (140 g)
- 1/2 cytryny

czosnek, jeszcze chwilę podsmażaj i po minucie zalej całość zalej bulionem warzywnym lub przegotowaną wodą. Dodaj brokuła i całość gotuj ok. 10 minut. Na koniec dopraw do smaku pastą tahini, miso, sosem sojowym, kurkumą, imbirem. Możesz też zaciągnąć zupę mąką kukurydzianą lub z tapioki.

Przed podaniem posyp zupę łyżeczką sezamu i pokrojonym w cienkie paseczki 1 płatem nori.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Tę wersję smoothie możesz przygotować bez użycia miksera. Wlej 200 ml soku oraz dodatkowo ok. 200 ml wody do shakera, wsyp zawartość torebki, szczyptę kardamonu oraz posiekane listki mięty i całość dokładnie wstrząśnij. Odczekaj ok. 10 minut zanim wypijesz koktajl, żeby całość trochę napęczniała. Wypij w ciągu kolejnych 10 minut. W razie potrzeby możesz dodać więcej wody.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ugotuj fasolkę w osolonej wodzie. Podaj skropioną olejem i posypaną nasionami sezamu.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę pokrój w piórka, a polędwiczkę w paski. Rozgrzej na patelni masło klarowane i podsmażaj ok. 5 minut cebulę razem z wieprzowiną. Dodaj ok 1/3 szklanki wody, żurawinę, starty imbir, drobno posiekaną papryczkę oraz czosnek i sos sojowy. Duś razem ok. 10 minut pod przykryciem. W razie potrzeby dodaj jeszcze odrobinę wody. Przygotuj kompletny dressing i wymieszaj z mixem sałat. Ułóż sałatkę na talerzu, obok połóż polędwiczki i polej sosem z patelni.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wlej do naczynia miksera ok. 400 ml wody lub roślinnego, niesłodzonego mleka, wsyp zawartość saszetki i dodaj połówkę obranego mango oraz sok wyciśnięty z połówki cytryny. Dokładnie zmiksuj. Odczekaj ok. 10 minut zanim

wypijesz koktajl, żeby całość trochę napęczniała. Wypij w ciągu kolejnych 10 minut. W razie potrzeby możesz dodać więcej wody.

Oliwki z migdałami

SKŁADNIKI

- Garść oliwek z migdałami (ok 120g, 20-25 sztuk)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Możesz skorzystać z gotowych lub samodzielnie zestawić garstkę migdałów z oliwkami.

Pstrąg z sosem cytrynowo-kaparowym + sałatka

SKŁADNIKI

- 1 łyżka masła klarowanego
- 1 mały filet pstrąga bez skóry (ok 150g)
- 2 łyżki kaparów
- sól, świeżo zmielony czarny pieprz
- 2-3 garście świeżej rukoli
- Sałatka z dressingiem włoskim (przepis na końcu spisu)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgrzej na patelni łyżkę masła klarowanego i dorzuć pokrojonego w większe kawałki pstrąga, dodaj sok i skórkę z cytryny, dopraw solą. Podsmażaj ok. 5 minut po czym dodaj kapary podlej 2-3 łyżkami wody i duś przez 2 minuty. Na koniec dodaj rukolę, dopraw świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Przygotuj kompletny dressing i wymieszaj z mix-em sałat. Wyłóż pstrąga na talerz, polej sosem i podaj z sałatką.

Omlet z warzywną sałatką

SKŁADNIKI

- 3 jaja
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- 1/4 awokado
- 1/2 czerwonej papryki
- garść świeżego szpinaku
- 10 sztuk czarnych oliwek
- pieprz, sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Porządnie rozgrzej dużą patelnię – zależy nam na idealnym, cienkim omlecie! Ubij jajka w misce, dopraw szczyptą soli i pieprzu. Wlej kulistym ruchem na naprawdę rozgrzaną patelnię z odrobiną masła klarowanego. Po chwili przewróć na drugą stronę. Jeśli masz z tym problem skorzystaj z pomocy talerza. Zsuń omleta na talerz, a następnie odłóż go drugą stroną na patelnię. Gotowy omlet ponownie zsuń na talerza. Na jednej połowie przygotuj sałatkę. Ułóż garść szpinaku, pokrojone w paski awokado, czerwona paprykę i oliwki. Przykryj drugą częścią omleta.

Koktajl z dynią, mango i kurkumą

SKŁADNIKI

- 1 plaster surowej dyni ok. 100g
- 1/2 dojrzałego mango
- 2 łyżki mleka kokosowego
- szczypta kurkumy i imbiru
- 1/2 szklanki wody mineralnej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mango i dynie obierz ze skóry. Umieść wszystkie składniki w naczyniu blendera i zmiksuj.

Pomidor faszerowany amarantusem + sałatka

SKŁADNIKI

- 1 duży pomidor, najlepiej bawole serce

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziarna amarantusa ugotuj wg instrukcji na opakowaniu. Pomidora sparz i obierz ze skórki.

- garść świeżych ziół – bazylija, natka, mięta, oregano
- 1 ząbek czosnku
- garść oliwek (ok 50 g)
- sól himalajska, chilli
- Sałatka z dressingiem włoskim (przepis na końcu spisu)

Brokuły z orzechami i dressingiem z anchois

SKŁADNIKI

- 1 mała główka brokuła, ok 350g
- 2 filety anchois
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny
- szczypta chilli
- 1/3 pęczka natki pietruszki
- garść (ok 35g) orzechów laskowych

Jabłka zapiekane pod jaglaną kruszonką

SKŁADNIKI

- 1 jabłko
- 3 łyżki suchej kaszy jaglanej
- 1 łyżeczka miodu lub syropu z agawy
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 5-6 połówek orzechów włoskich

Chrupiąca ciecierzycza

SKŁADNIKI

- 1 płaska łyżka oleju kokosowego
- szczypta wędzonej papryki
- 1 mały ząbek czosnku
- sól himalajska

Zetnij "czapeczkę" z góry i wydrąż środek. Ugotowane i przestudzone ziarna amarantusa wymieszaj z posiekanymi ziołami, pokrojonymi w paski oliwkami, drobno posiekaną cebulą i czosnkiem. Dopraw solą i chilli do smaku. Gotowym farszem napełnij wnętrze pomidora. Możesz chwilę zapiec w piekarniku lub podać na zimno.

Przygotuj kompletny dressing i wymieszaj z mix-em sałat.

Gotową sałatkę podaj z faszeryowanym pomidorem.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Brokuła podziel na różyczki i ugotuj.

Orzechy laskowe podpraż na suchej, rozgrzanej patelni ok. 1 minutę, przesyp na suchą ściereczkę i energicznie potrzyj, żeby pozbyć się zewnętrznych łupinek. Uprażone orzechy drobno posiekaj.

Przygotuj dresing. Zmiksuj w blenderze natkę, anchois, sok z cytryny, czosnek, oliwę, chilli i 2-3 łyżki przegotowanej wody.

Ugotowane brokuły wymieszaj z dressingiem i orzechami.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę jaglaną zalej ok. 1/3 szklanki wrzątku i gotuj 15 minut. Pozostaw do przestudzenia.

Jabłko obierz i pokrój w większą kostkę, powiedzmy 1 x 1 cm.

Przestudzoną kaszę jaglaną wymieszaj z miodem, szczyptą cynamonu, olejem kokosowym i drobno posiekanymi orzechami włoskimi.

Przełóż kostki jabłka do małego naczynia żaroodpornego, wymieszaj ze szczyptą cynamonu, a na wierzchu rozkrusz kaszę jaglaną z dodatkami. Całość zapiekaj ok. 25 minut w temperaturze 180°C.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Nastaw piekarnik na 180°C. Wsyp cieciorę do miseczki, wymieszaj równomiernie z olejem, przyprawami i startym czosnkiem. Wyłóż na papierze do pieczenia i zapiekaj ok. 10-15 minut aż ziarenka staną się chrupiące.

Steki portobello + sałatka

SKŁADNIKI

- 1/2 czerwonej papryki
- 1 większa marchew
- 1/2 czerwonej cebuli
- 3 pieczarki portobello ok 350g (lub stek wołowy ok 70g)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka masła klarowanego
- szczypta wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki tymianku
- Sałatka z dressingiem kaparowym (przepis na końcu spisu)

Brukselka w sosie żurawinowym

SKŁADNIKI

- 250 g przepołowionych brukserek
- 1 płaska łyżka masła klarowanego lub oleju kokosowego
- 1 łyżka żurawiny liofilizowanej
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich (20 g)
- 2 garści mieszanki sałat
- sól, pieprz, wędzona papryka do smaku

CHOCOLATE CHILLOUT, banan, kawa

SKŁADNIKI

- 1 op. smoothie complete chocolate chillout (60 g)
- 1 banan
- 1 porcja espresso
- 350 ml wody

Chleb żytni z hummusem

SKŁADNIKI

- 1 kromka chleba żytniego na zakwasie (40 g)
- 2 łyżki hummusu naturalnego (30 g)
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki

Kotleciki jaglane z bazylią i suszonymi pomidorami (2 porcje)+ sałatka

SKŁADNIKI

- 100 g suchej kaszy jaglanej
- 8 suszonych pomidorów z oliwy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchewkę obierz i pokrój wzdłuż na paski, paprykę również w paski, a cebulę w piórka. Przygotuj marynatę. Rozetrzyj drobno posiekany czosnek z masłem klarowanym, miodem i sosem sojowym. Dopraw pieprzem, szczyptą wędzonej papryki i tymiankiem. Gotową mieszankę natrzyj kapelusze pieczarek portobello oraz wszystkie pokrojone warzywa. Rozgrzej patelnię, najlepiej grillową, i smaź aż pieczarki i warzywa ładnie się zrumienią z każdej strony. Jeśli decydujesz się na wersję mięsną, wysmaż stek tak jak lubisz, a marynatę potraktuj jak sos. Przygotuj kompletny dressing i wymieszaj z mixem sałat. Grillowane steki i warzywa podaj na talerzu razem z sałatką.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgrzej na patelni masło klarowane, dodaj brukselki i obsmażaj ok. 3-5 minut. Dodaj miód, żurawinę, sos sojowy oraz dodatkowo 2-3 łyżki wody. Oprósz solą pieprzem i opcjonalnie szczyptą wędzonej papryki lub chilli. Duś jeszcze ok 2-3 minuty pod przykryciem. Podaj z miksem sałat, a na wierzchu posyp posiekanymi orzechami włoskimi.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wlej do naczynia miksera ok. 400 ml wody lub roślinnego, niesłodzonego mleka, wsyp zawartość saszetki i dodaj banana oraz porcję espresso. Dokładnie zmiksuj. Odczekaj ok. 10 minut zanim wypijesz koktajl, żeby całość trochę napęczniała. Wypij w ciągu kolejnych 10 minut. W razie potrzeby możesz dodać więcej wody.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kromkę chleba posmaruj pastą hummus i posyp posiekaną natką pietruszki.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgotuj w osolonej wodzie kaszę jaglaną, tak, żeby się rozpadała, dzięki temu kotleciki będą się lepiej lepić. Porządnie odcedź i odstaw do ostudzenia.

- garść listków świeżej bazylii
- 2 ząbki czosnku
- sól himalajska, chilli
- Sałatka z dressingiem kaparowym (przepis na końcu spisu)

Krem brokułowy z chilli i kardamonem (2 porcje)

SKŁADNIKI

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 szalotki
- 1 brokuł
- 1 batat (ok. 200 g)
- 3 szklanki bulionu warzywnego lub wody
- 4 łyżki mleka kokosowego
- 1 plaster świeżego imbiru
- szczypta kardamonu
- 1/2 świeżej papryczki czyli (lub wg uznania)
- szczypta soli himalajskiej lub 1 łyżka sosu rybnego

IMMUNO TWIST, sok jabłkowy, cynamon

SKŁADNIKI

- 1 op. smoothie complete immuno twist (60 g)
- 250 ml soku jabłkowego
- 150 ml wody
- szczypta cynamonu

FOREVER YOUNG, banan

SKŁADNIKI

- 1 op. smoothie complete forever young (60 g)
- 1 banan
- ok. 400 ml wody

Jabłko z jogurtem i cynamonem

SKŁADNIKI

- 1 jabłko
- 100 ml jogurtu naturalnego
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- szczypta cynamonu

Bazylię drobno posiekaj, czosnek rozdrobnij, pomidory pokrój na cienkie paski. Zagnieć razem kaszę jaglaną, czosnek, bazylię i pomidory, dopraw solą i chilli. Uformuj z otrzymanej masy 4-6 kotlecików, wyłóż je na papierze do pieczenia i zapiekaj przez ok. 10 minut w temperaturze 180°C.

Przygotuj kompletny dressing i wymieszaj z mix-em sałat.

Upieczone kotleciki podaj z sałatką.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W garnku rozgrzej łyżkę oleju, dodaj posiekaną szalotkę i podsmażaj ok. 3 minuty. Dodaj obranego i pokrojonego w kostkę batata, brokuła pociętego na kawałki oraz starty imbir i smaż ok. 1 minutę. Zalej gorącym bulionem i gotuj ok. 10 minut. Gdy warzywa zmiękną dodaj mleko kokosowe, posiekane chilli i zmiksuj blenderem na gładki krem. Dopraw solą lub sosem rybnym oraz kardamonem.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Tę wersję smoothie możesz przygotować bez użycia miksera. Wlej szklankę soku oraz dodatkowo ok. 150 ml wody do shakera, wsyp zawartość torebki oraz szczyptę cynamonu i całość dokładnie wstrząśnij.

Odczekaj ok. 10 minut zanim wypijesz koktajl, żeby całość trochę napęczniała. Wypij w ciągu kolejnych 10 minut. W razie potrzeby możesz dodać więcej wody.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wlej do naczynia miksera ok. 400 ml wody lub roślinnego, niesłodzonego mleka, wsyp zawartość saszetki i dodaj banana.

Dokładnie zmiksuj. Odczekaj ok. 10 minut zanim wypijesz koktajl, żeby całość trochę napęczniała. Wypij w ciągu kolejnych 10 minut. W razie potrzeby możesz dodać więcej wody.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zetrzyj jabłko na tarce, na grubych oczkach, wymieszaj w misce ze szczyptą cynamonu. Dodaj jogurt naturalny i posyp z wierzchu wiórkami kokosowymi.

Makrela z harissą, pieczone bataty + sałatka

SKŁADNIKI

- 1 filet świeżej makreli (ok 150g)
- 1 łyżeczka gotowej pasty harissa
- szczypta kuminu
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 batata (ok. 100 g)
- sól himalajska
- Sałatka z majonezem z nerkowców (przepis na końcu spisu)

Krem z zielonego groszku i brukselki z chrzanem (2 porcje)

SKŁADNIKI

- 2 szalotki
- 2 łyżki oleju kokosowego (lub masła klarowanego)
- 400 g brukselki
- 2 ząbki czosnku
- 2 szklanki zielonego groszku mrożonego
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 2 łyżki chrzanu (lub wg uznania)
- sól himalajska, świeżo mielony pieprz
- 2 łyżki nasion słonecznika

FRESH GREEN, kiwi

SKŁADNIKI

- 1 op. smoothie complete fresh green (60 g)
- 2 szt kiwi (ok. 150 g)
- 400 ml wody

Warzywne wrapy w liściu sałaty z kozim serem

SKŁADNIKI

- 2-3 duże liście sałaty masłowej
- 100 g koziego twarożku
- sól himalajska, czarnuszka

Stir fry z boczniakami + sałatka

SKŁADNIKI

- 250 g boczniaków
- 1/2 cebuli
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 marchewka
- 1/2 czerwonej papryki
- 1 plaster świeżego imbiru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotuj marynatę – wymieszaj harissę z kuminem, szczyptą soli i rozdrobnionym czosnkiem. Dokładnie natrzyj marynatą filet makreli. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Najpierw wstaw do piekarnika samego batata pokrojonego w ósemki, oprószonego solą i skropionego oliwą, a po 5 minutach dołóż rybę i piecz jeszcze 10 minut. Przygotuj majonez i wymieszaj jedną porcję z mixem sałat. Upieczoną rybę z batatami podaj na talerzu z sałatką.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W garnku rozgrzej łyżkę oleju, dodaj posiekaną szalotkę i podsmażaj ok. 3 minuty. Następnie dodaj przepołowione brukselki oraz rozdrobniony ząbek czosnku i smaź ok. 1 minutę. Dorzuć zielony groszek i zalej gorącym bulionem, gotuj ok. 10 minut. Gdy warzywa zmiękną dodaj łyżkę chrzanu, szczyptę soli oraz pieprzu i zmiksuj blenderem na gładki krem. Skontroluj smak i w razie potrzeby dopraw. Gotową zupę posyp przed podaniem 1 łyżką nasion słonecznika.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wlej do naczynia miksera ok. 400 ml wody lub roślinnego, niesłodzonego mleka, wsyp zawartość saszetki i dodaj dwa obrane kiwi. Dokładnie zmiksuj. Odczekaj ok. 10 minut zanim wypijesz koktajl, żeby całość trochę napęczniała. Wypij w ciągu kolejnych 10 minut. W razie potrzeby możesz dodać więcej wody.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na liściach sałaty ułóż warzywa, na wierzchu pokrusz kozie ser i posyp solą oraz czarnuszką. Zawień brzegi sałaty i zjadaj.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotuj warzywa. Boczniaki i paprykę pokrój w cienkie paski, cebulę w piórka, a marchew zetrzyj na tarce na grubych oczkach lub potnij w długie paski obieraczką do jarzyn. Na głębokiej patelni rozgrzej olej, wrzuć posiekaną cebulę i podsmażaj ok. 1-2 minuty. Dodaj boczniaki, paprykę i marchewkę i całość

- 1 łyżka octu ryżowego
- 1-2 łyżki sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki przyprawy 5 smaków
- chilli wg uznania
- Sałatka z majonezem z nerkowców (przepis na końcu spisu)

FOREVER YOUNG, maliny, banan

SKŁADNIKI

- 1 op. smoothie complete forever young (60 g)
- 1 szklanka malin (ok. 120 g)
- 1/2 banana
- ok. 400 ml wody

Jabłko z masłem migdałowym

SKŁADNIKI

- 1 jabłko
- 1 łyżka masła migdałowego

Zapiekanka z batatem, jarmużem i jajkami + sałatka

SKŁADNIKI

- 1/2 batata (ok. 100 g)
- 3 gałązki jarmużu
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka sosu sojowego
- chilli wg uznania
- sól himalajska, świeżo mielony czarny pieprz
- 2 jaja ekologiczne rozmiar M
- Sałatka z majonezem z nerkowców (przepis na końcu spisu)

Dahl z czerwoną soczewicą i kalafiozem (2 porcje)

SKŁADNIKI

- 4 łyżki czerwonej soczewicy (ok. 60 g)
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 szalotka
- 1 ząbek czosnku
- 1 plaster imbiru
- 1 łyżeczka garam masali

podsmażaj do momenty aż warzywa staną się al dente. Dodaj drobno posiekany imbir, dolej ocet, sos sojowy i chilli i podsmażaj jeszcze 2-3 minuty. Podlewaj odrobiną przegotowanej wody w razie potrzeby. Na koniec skontroluj smak i w razie potrzeby dopraw. Przygotuj majonez i wymieszaj jedną porcję z mix-em sałat.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wlej do naczynia miksera ok. 400 ml wody lub roślinnego, niesłodzonego mleka, wsyp zawartość saszetki i dodaj opłukane maliny oraz pół banana. Dokładnie zmiksuj. Odczekaj ok. 10 minut zanim wypijesz koktajl, żeby całość trochę napęczniała. Wypij w ciągu kolejnych 10 minut. W razie potrzeby możesz dodać więcej wody.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pokrój jabłko na cząstki lub plastry, posmaruj masłem migdałowym i zajadaj!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Batata obierz i pokrój w centymetrową kostkę. Jarmuż opłucz, pozbaw łodyg i najtwardszych żyłek, poszarp na mniejsze kawałki. Na patelni rozgrzej łyżeczkę oleju kokosowego, usmaż cebulę pokrojoną w piórka, następnie dodaj czosnek, chwilkę przesmażaj, dołóż jarmuż, batata pokrojonego w kostkę, podlej odrobiną wody i duś przez ok 2-3 minuty. Dodaj musztardę, dopraw sosem sojowym i chilli. Przełóż wszystko do małego, żaroodpornego naczynia, wbij na wierzch jajo, oprósz solą i pieprzem i zapiekaj ok. 15 minut (do momentu ścięcia jajka) w rozgrzanym do 180°C piekarniku. Przygotuj majonez z nerkowców i wymieszaj jedną porcję z mix-em sałat. Gotową zapiekankę podaj z sałatką.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W garnku o grubym dnie rozgrzej olej kokosowy i podsmaż cebule pokrojoną w piórka. Po czym dodaj kalafiora podzielonego na różyczki, garam masalę, kurkumę, chilli, imbir, czosnek oraz koncentrat pomidorowy i podsmażaj jeszcze 1 minutę. Wsyp do garnka soczewicę, zalej bulionem, dosyp odrobinę soli i gotuj ok. 20 minut. Na koniec dodaj

- 1/4 świeżej papryczki chilli (lub wg uznania)
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 3 szklanki bulionu warzywnego lub przegotowanej wody
- 4 łyżki mleka kokosowego (ok. 50g)
- sól himalajska

Gryczanka z daktylami i granatem

SKŁADNIKI

- 5 łyżek suchej kaszy gryczanej niepalonej
- 5 daktyli
- 1 łyżka tahini
- 1/4 granatu

Zielony koktajl z natką i ananase

SKŁADNIKI

- 1/2 pęczka natki pietruszki
- 1/4 świeżego ananasa
- 1 banan

Tajskie kotleciki rybne + sałatka

SKŁADNIKI

- 150 g białej ryby (np. dorsza)
- plasterki startego imbiru
- 5 gałązek świeżej kolendry
- 1 łyżka oleju kokosowego
- sól himalajska
- sok z limonki
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżeczka sosu rybnego
- szczypta cukru kokosowego
- po 2-3 gałązki świeżej mięty i kolendry
- Sałatka z dressingiem brazylijskim (przepis na końcu spisu)

Kakaowy omlet z wiśniami

SKŁADNIKI

- 200 g mrożonych wiśni bez pestek
- 1 łyżeczka ksylitolu
- 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 jaja ekologiczne
- 1 łyżka mąki amarantusowej, jaglanej lub kokosowej
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

mleko kokosowe, dopraw solą i sokiem z limonki. W razie potrzeby dodaj jeszcze bulion lub przegotowaną wodę.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przepłucz kaszę, wsyp do garnuszka, dolej 3/4 szklanki przegotowanej wody, pocięte w paski daktyle i gotuj na małym ogniu ok. 15 minut. Gotową gryczankę wymieszaj z łyżką tahini, przełóż do miseczki i podaj z ziarnami granatu.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umieść wszystkie składniki w naczyniu blendera, dolej 1/2 szklanki wody i dokładnie zmiksuj.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę i cebulę zmiksuj lub bardzo drobno przesiej. Dodaj imbir, chilli, kolendrę i olej kokosowy. Dopraw solą i sokiem z limonki. Uformuj kotleciki i piecz ok. 7 minut w temperaturze 180°C lub smaż na suchej, mocno rozgrzanej patelni.

Przygotuj sos do kotlecików. Drobno posiekaj miętę i kolendrę, wymieszaj z cukrem, olejem sezamowym, sosem rybnym i sokiem z limonki.

Przygotuj dressing i wymieszaj jedną porcję z mixem sałat. Gotowe kotlety podaj z tajskim sosem i sałatką.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zacznij od przygotowania wiśni. Wsyp je do rondelka, dodaj ksylitol i podgrzewaj na małym ogniu pod przykryciem, aż puszczą sok i zupełnie się rozmrożą.

W 1/2 szklanki zimnej wody rozprowadzić 1 łyżkę mąki ziemniaczanej. Powstały płyn powoli dodaj do podgotowanych wiśni i mieszaj dopóki całość nie zgęstnieje. Pozostaw do przestygnięcia.

Wymieszaj łyżkę mąki z kakao i sodą oczyszczoną. Dokładnie oddziel białka od żółtek. Najpierw ubij białka na sztywno. Dodaj żółtka i ubijaj jeszcze 1-2 minuty. Dosyp mąkę z soda i kakao i delikatnie wymieszaj z masą jajeczną. Rozgrzej na patelni olej kokosowy, wylej masę i usmaż omlet.

Gotowy omlet podawaj z wiśniami.

Zbożowa latte

SKŁADNIKI

- 1 szklanka mleka owsianego lub migdałowego
- 1 łyżka rozpuszczalnej kawy Inka
- 3 namoczone daktyle
- 1 łyżeczka pasty tahini

Złociste szaszłyki z kurczakiem i ananasm + sałatka

SKŁADNIKI

- 150 g piersi z kurczaka
- 1 łyżka oliwy
- sól himalajska
- 1 płaska łyżeczka przyprawy curry
- 1/2 żółtej papryki
- 1/4 świeżego ananasa
- 1 cebula
- Sałatka z dressingiem brazylijskim (przepis na końcu spisu)

Pieczony batat z dipem marchewkowo-jarmużowym

SKŁADNIKI

- 1 batat (ok 230g)
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 marchewka
- 4 łyżki greckiego jogurtu
- garść jarmużu (ok. 20 g)
- 1 mały ząbek czosnku
- 2 gałązki świeżego oregano lub płaska łyżeczka suszonego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki mielonego kuminu
- sól himalajska, świeżo mielony pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umieść wszystkie składniki w naczyniu blendera i dokładnie zmiksuj.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś z kurczaka pokrój w kostkę, która będzie nadawała się do nabicia na patyczki do szaszłyków. Zamarynuj pokrojone filety w oliwie, soli i przyprawie curry. Ananasa i paprykę pokrój w większą kostkę. Cebulę w całe, cienkie krążki. Nabijaj naprzemiennie na patyczki do szaszłyków wszystkie składniki. Zapiekaj ok 10-15 minut w 190°C.

Przygotuj kompletny dressing i wymieszaj z mix-em sałat.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Batata umyj, przekrój na pół, oprósz solą, posmaruj olejem i piecz w temperaturze 180°C ok 20 minut. Sprawdź widelcem czy jest już miękki i w razie potrzeby przedłuż pieczenie.

Marchewkę obierz, zetrzyj na tarce na grubych oczkach. Jarmuż pozbaw grubych żyłek i bardzo drobno posiekaj. Wymieszaj warzywa z jogurtem greckim. Dopraw kuminem, oregano, solą, czosnkiem, pieprzem i sokiem z cytryny. Upieczone bataty podawaj z marchewkowym dipem.

KOMPLENA SAŁATKA NA 6!



1	BAZA		MASŁOWA	RZYMSKA	LITTLE GYM	PAK CHOY	PEKIŃSKA	
+								
2	ZIEŁONE LIŚCIE		JARMUŻ	SZPINAK	ROSZPONKA	RUKIEW WODNA	ENDYWIA	
+								
3	DLA SMAKU		RUKOLA	BAZYLIA	NATKA PIETRUSZKI	LIŚCIE BOTWINKI	CYKORIA	
+								
4	WARZYWA		MARCHEW	OGÓREK	POMIDOR	PAPRYKA	SELER	BURAK
+								
5	DRESSING		BRAZYLIJSKI	COMPLETE SAUCE	Z AWOKADO	Z NERKOWCÓW		
+								
6	PEŁNOWARTOŚCIOWE BIAŁKO		AMARANTUS	GRZYBY	JAJA	RYBY	DZICZYRNA	STRĄCZKOWE

Kopipi

DRESSING Z AWOKADO (3 porcje)

2 pyszne, dojrzałe awokado (to ważne, żeby nie było twarde i gorzkie)

6 łyżek nasion słonecznika

3 łyżki octu jabłkowego

1 ząbek czosnku

szczypta chilli

1 łyżeczka miodu

1/2 łyżeczki kurkumy

szczypta soli do smaku

1 szklanka przegotowanej, przestudzonej wody (lub więcej w razie potrzeby)

Wszystkie składniki zmiksować blenderem, przechowywać w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku do 3 dni.

DRESSING Z ORZECHÓW BRAZYLIJSKICH (3 porcje)

100 g orzechów brazylijskich

garść listków świeżej bazylii

3 łyżki płatków drożdżowych

sok z 1/2 cytryny

1 ząbek czosnku

szczypta soli do smaku

1 szklanka przegotowanej, przestudzonej wody (lub więcej w razie potrzeby)

Wszystkie składniki zmiksować blenderem, przechowywać w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku do 3 dni.

DRESSING WŁOSKI (3 porcje)

100 g orzechów włoskich

2 suszone figi, najlepiej wcześniej namoczone

4-5 łyżek octu balsamicznego

2 łyżki płatków drożdżowych

garść rukoli

ząbek czosnku

szczypta soli do smaku

1 szklanka przegotowanej, przestudzonej wody

Wszystkie składniki zmiksować blenderem, przechowywać w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku do 3 dni.

DRESSING KAPAROWY Z ORZECHAMI LASKOWYMI (3 porcje)

100 g orzechów laskowych

1 pęczek natki pietruszki

garść czarnych oliwek (ok. 50 g)

3-4 łyżki kaparów

1-2 ząbki czosnku

2-3 łyżki soku z cytryny

1 szklanka przegotowanej, przestudzonej wody

chilli wg uznania

Wszystkie składniki zmiksować blenderem, przechowywać w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku do 3 dni.

MAJONEZ Z NERKOWCÓW (3 porcje)

100 g nerkowców

3 łyżki płatków drożdżowych

1 szklanka mleka roślinnego, np. migdałowego

2-3 łyżki soku z cytryny

2 łyżeczki musztardy

sól himalajska lub morską i pieprz czarny do smaku

szczypta gałki muszkatolowej

Zalej nerkowce mlekiem roślinnym lub wodą. Najlepiej na całą noc odstawić do lodówki, ale z braku czasu można też w przyspieszonej wersji zalać ciepłym płynem na minimum pół godziny. Po tym czasie zmiksować z resztą składników na gładki sos. Proponuję na start odlać połowę płynu i dodawać stopniowo w trakcie miksowania, żeby uzyskać odpowiednią gęstość.
