

JADŁOSPIS

Sobota

Śniadanie

Olej lniany	1/2 łyżki (5 ml)
Kwaskowate Smoothie Bowl BDL (SR)	1 porcja

PRZEPIS: Kwaskowate Smoothie Bowl BDL (SR) (1 PORCJA)



Składniki:

Banan - 1/2 sztuki (60 g)
 Borówka amerykańska - 2 garście (100 g)
 Jabłko - 1/2 sztuki (90 g)
 Jarmuż - 15 g
 Kiwi - 1 sztuka (80 g)
 Miód pszczeni - 1/2 łyżki (12 g)
 Nektarynka - 1 sztuka (90 g)
 Mleczko kokosowe - 2 łyżki (20 ml)
 Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia. - 150 ml



Przygotowanie:

Blendujemy jabłko, jarmuż, kiwi, nektarynkę i miód z mleczkami. Wylewamy do miski, dekorujemy granolą (z przepisu obok) i ulubionymi owocami np. borówką i bananem. Wisienką na torcie może być też szczypta cynamonu/karobu. * jabłko np. żółte Golden bądź inne letnie - słodkie. * miód płynny - wymiennie z innym słodzącym np. melasą/syropem klonowym, bądź bez, jeśli owoce są dość słodkie. * mleczko kokosowe wymieszane na jednolite, płynne.

Miodowa granola BDL	1 porcja
---------------------	----------

PRZEPIS: Miodowa granola BDL (8 PORCJI)



Składniki:

Dynia, pestki - 3 i 1/4 łyżki (32 g)
 Cynamon - 2 łyżeczki (8 g)
 Migdały - 2 i 1/4 łyżki (32 g)
 Miód pszczeni - 4 i 1/4 łyżki (104 g)
 Orzechy laskowe - 4 i 1/4 łyżki (64 g)
 Płatki orkiszowe Tesco - 2/3 szklanki (64 g)
 Płatki owsiane górskie Kupiec - 1 i 1/3 szklanki (144 g)
 Rodzynki suszone - 2 i 1/4 garści (64 g)
 Słonecznik łuskany - 2 i 1/3 łyżki (24 g)
 Woda - 1/3 szklanki (80 ml)
 Sól morska Sante - 8 szczypt (8 g)



Przygotowanie:

Do miski przekładamy wszystkie produkty suche (płatki, orzechy, w tym posiekane orzechy laskowe - najlepiej już zblanszowane itp.). Dodajemy słodzik, wyrabiamy ręką, a następnie dodajemy wodę i ponownie mieszamy. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 150 st C (tylko termoobieg). Arkusz papieru do pieczenia zgniatamy a następnie: namaczamy w wodzie, wyciskamy z wody i rozkładamy na blaszce do pieczenia. Rozsypujemy równomiernie masę na papierze do pieczenia i wstawiamy do nagrzanego piekarnika na ok. 20 minut. Po tym czasie mieszamy masę za pomocą łyżki i suszymy w piekarniku jeszcze ok. 15 minut aż do momentu gdy kawałki granoli się ze sobą posklejają, wyschną i delikatnie skarmelizują. Gdy granola nadal jest zbyt jasna, to na sam koniec można podpieć ją w temperaturze 190 st C przez ok. 3-4 minuty. Po przestygnięciu granoli dodajemy do niej rodzynki.

JADŁOSPIS

Dzień dobry wakacyjnie! Cieszę się, że jesteś subskrybentem newslettera Biegim do Lodówki i masz okazję spróbować letniej kuchni roślinnego, wypróbowanej i obmyślanej przez samą autorkę :)

Lato to specyficzny czas, kiedy sycące, ciepłe potrawy - szczególnie rano - wydają się dosyć kiepskim pomysłem dla przeciętnego mieszkańca Europy. Co innego Azja. Oni to dopiero potrafią się rozgrzać od samego rana! Przyprawy, zupy.. polecam spróbować... może na początku na obiad ;) a tymczasem ja proponuję dodające energii, a przy tym bardzo lekkie śniadanie, czyli wariację na temat Smoothie Bowl.

Do bazy, czyli koktajlu możesz dodać dowolną zieleninę, pamiętając, że najwięcej wartości mają jednak powszechnie uznawane za odżywcze bomby - jarmuż i szpinak. Jeśli masz problemy z żelazem, to szczególnie polecam Ci spożywać szpinak gotowany, z dodatkiem produktu bogatego w witaminę C - to zneutralizuje kwas fitynowy i sprawi, że żelazo będzie wspaniale wchłaniane!

Olej lniany to sprzymierzeniec nie tylko sprawnie działającego mózgu (zawiera kwas alfa-linolenowy). Pomaga trzymać cholesterol w ryzach, a co ucieszy pewnie każdą kobietę - wspaniale wpływa również na stan skóry!

Odrobina dobrze przechowywanego oleju lnianego nie zepsuje smaku żadnego dania. Klucz do sukcesu (i braku goryczy ;) to trzymanie go w zimnie - na każdym etapie - już w sklepie powinnaś mieć pewność, że sprzedawca trzymał go w lodówce.

To tyle słowem wstępu.

Zatem do dzieła! :)

Przekąska

Arbuz	1 plaster (350 g)
Morele	2 sztuki (90 g)
Porzeczki czarne	1 garść (40 g)
Orzechy brazylijskie	2 sztuki (8 g)

Czujesz, że ssie Cię, a obiad jeszcze nie gotowy? Słuchaj swojej intuicji i ciesz się rozkoszą z sezonowym owoców! Dorzuć parę orzechów brazylijskich - będzie ciekawiej i przy okazji dostarczysz sobie selenu.

Obiad

Pietruszka, natka	1/2 łyżeczki (3 g)
-------------------	--------------------

JADŁOSPIS

Pieczone ziemniaczki z oregano i tymiankiem BDL.

1 porcja

PRZEPIS: Pieczone ziemniaczki z oregano i tymiankiem BDL. (2 PORCJE)



Składniki:

Czosnek - 2 ząbki (10 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10 ml)
Przyprawy - oregano, suszone - 1 i 1/3 łyżeczki (4 g)
Przyprawy - tymianek, suszony - 1 i 1/3 łyżeczki (4 g)
Ziemniaki wczesne - 4 sztuki (360 g)



Przygotowanie:

Ziemniaki obieramy, kroimy w talarki, mieszamy z obranym i pokrojonym czosnkiem, olejem oraz przyprawami (w tym solą i pieprzem). Pieczemy do zarumienienia w 180 st. (ok. 30-40 min.)

Surówka z kalarepką BDL

1 porcja

PRZEPIS: Surówka z kalarepką BDL (1 PORCJA)



Składniki:

Jabłko - 1/2 sztuki (90 g)
Kalarepa - 1/2 sztuki (80 g)
Marchew - 4 sztuki (180 g)
Sok z cytryny - 1 łyżka (6 ml)



Przygotowanie:

Marchew, kalarepkę i jabłko obieramy. Ścieramy marchew i kalarepkę na małych oczkach tarki, a jabłko na dużych. Mieszamy z sokiem z cytryny. Przyprawiamy odrobiną soli i pieprzu

Roślinny sos czosnkowy BDL

1 porcja

PRZEPIS: Roślinny sos czosnkowy BDL (3 PORCJE)



Składniki:

Polsoja - Tofu tradycyjne Naturalne - 9 łyżek (180 g)
Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6 g)
Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6 ml)
Woda - 1/2 szklanki (120 ml)
Sok z cytryny - 2 łyżki (12 ml)
Płatki drożdżowe nieaktywne - 2 i 1/3 łyżki (12 g)



Przygotowanie:

Blendujemy na kremowy sos z dodatkiem soli i pieprzu (dozując odpowiednio wody).

JADŁOSPIS

Egipskie kotleciki z bobu BDL

1 porcja

PRZEPIS: Egipskie kotleciki z bobu BDL (10 PORCJI)



Składniki:

Sezam, nasiona - 1 łyżka (10 g)
 Siemień lniane - 1 łyżka (10 g)
 Bób - 4 garście (320 g)
 Czosnek - 2 ząbki (10 g)
 Mąka z orkisz pełnoziarnista - 1/3 szklanki (40 g)
 Olej rzepakowy, uniwersalny - 3 łyżki (30 ml)
 Przyprawy - papryka chili, w proszku - 3 i 1/3 łyżeczki (10 g)
 Przyprawy - kolendra liście, suszona - 3 i 1/3 łyżeczki (10 g)
 Sok z cytryny - 3 i 1/3 łyżki (20 ml)
 Przyprawy - garam masala - 10 g



Przygotowanie:

Obieramy ugotowany bób (dla zniecierpliwionych - można pominąć tę czynność). Wrzucamy do miski z kleikiem ze zmielonego lnu, zmiążdżonym czosnkiem, olejem i mąką. Dokładnie miksujemy, doprawiamy solą, pieprzem, ostrą papryką (chili), przyprawą Garam Masala. Ponownie mieszamy. Formujemy drobne kotleciki obtoczone w sezamie i suszonej kolendrze. Pieczemy do zarumienienia ok. 20 min. z jednej i 10 min. z drugiej strony w 180 st na papierze do pieczenia skropionym olejem (najlepiej za pomocą pędzelka posmarować też kotleciki na wierzchu).
 * sprawdzi się każda mąka pełnoziarnista typu 2000.

Sezon na bób w pełni, zatem aż szkoda nie wykorzystać tak wartościowej rośliny bogatej we wszystkie niezbędne aminokwasy! Czy to lunch, czy późniejszy obiad - warto zjeść w ciągu nawet najbardziej letniego dnia - chociażby jeden ciepły posiłek. Twój żołądek nie lubi być ciągle ziębiony ;)

Uwierz mi, że ja również uwielbiam prostotę w kuchni i gotowany bób jest dla mnie na tyle atrakcyjny, że po bardziej wyszukane przepisy sięgam jedynie od święta. A wydanie newslettera Bieg do Łódki jest świetną okazją do świętowania! Czekam Cię sporo niespodzianek, a tymczasem rozsmakuj się w kotlecikach z bobu, których smak zapamiętasz na długo :)

Jeśli, tak jak ja - jesteś uczulona na soję - możesz spokojnie zamienić sos czosnkowy na prosty sos ze świeżych pomidorów, na cebulce zeszkłonej z wędzoną papryką. Będzie również poezja smaków!

Kolacja

Polsoja - Tofu tradycyjne Wędzone	4 i 1/2 plastra (90 g)
Chleb żytni	2 i 3/4 kromki (100 g)
Pomidor	1 sztuka (170 g)
Rukola.	1/2 garści (10 g)

JADŁOSPIS

Bakłażanowy z ziemniakiem i oliwkami BDL

1 porcja

PRZEPIS: Bakłażanowy z ziemniakiem i oliwkami BDL (2 PORCJE)



Składniki:

Bakłażan - 1 i 3/4 sztuki (420 g)
 Cebula - 1 sztuka (100 g)
 Koperek świeży - 1 łyżeczka (4 g)
 Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
 Ziemniaki wczesne - 2 sztuki (180 g)
 Mleczko kokosowe - 4 łyżki (40 ml)
 Oliwki zielone, nadziewane migdałami, NETTO (200g) - 6 sztuk (42 g)



Przygotowanie:

Bakłażany obieramy i kroimy w cienkie słupki. Wrzucamy do miski, mieszamy dłońmi z łyżeczką soli i zostawiamy na chwilę, aby warzywo puściło sok. Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę. W garze szklimy cebulkę, dodajemy bakłażana i smażymy, aż będzie szklisty i prawie rozpadający się, po czym dorzucamy ziemniaki. Podlewamy wrzącą wodą do wysokości warzyw i gotujemy pod przykryciem, aż ziemniaki będą miękkie. Mieszmamy z mleczkiem kokosowym. Dekorujemy koperkiem i pokrojonymi oliwkami. Doprawiamy solą i pieprzem.

Zauważyłam, że w Polsce kolacja kojarzy się z kanapkami. Niestety zazwyczaj bardzo okrojonymi w wartości odżywcze, a dostarczającymi np. masę tłuszczów nasyconych, których niekorzystne działanie nie ma nawet możliwości być zneutralizowane przez porządną michę warzyw.

Ja mam dla Ciebie propozycję na niebanalne kanapki, pękające w szwach od dobroci! Bo kanapki mogą być super zdrowe i sprzyjające utrzymaniu sylwetki w Twoim optimum. Zwróć uwagę, aby pieczywo, które wybierasz było z mąki żytniej/orkiszowej na zakwasie, ale bez drożdży. Nic się nie stanie oczywiście, jeśli od czasu do czasu zjesz sobie bułkę, jednak nie czyni z tego codzienności. Menu bogate w pieczywo bez zakwasu mocno ogranicza wchłanianie żelaza i cynku (to sprawka kwasu fitynowego). A nie chcesz przecież w tak błahy sposób dorobić się anemii czy kiepskiego stanu włosów, paznokci i skóry!

Niebanalność dzisiejszej kolacji polega na tym, że przygotowany wcześniej i schłodzony bakłażan z ziemniakiem tworzą wspaniałe, zawiesziste pokrycie pieczywa - coś a la pasta, a jednak z wyczuwalnymi warzywami. Najbardziej mistrzowska wersja tych kanapek to chrupiące pieczywo z opiekacza bądź bardzo świeże prosto z piekarni, na nie bakłażan, plasterki surowego tofu, soczyste letnie warzywo (a najlepiej cała chmara!) i koniecznie coś zielonego. Jeśli lubisz orientalne smaki, świetnie sprawdzi się też szczypta kuminu rzymskiego do oprószenia całości. Ja już jestem głodna ;)

Tak może wyglądać idealny letni WOLNY dzień. Podkreślam wolny, bowiem sama nie narzekam na ilość czasu na gotowanie w biegu dnia codziennego i Ciebie też nie podejrzewam o nadprzyrodzone możliwości. Zatem rozłóż te posiłki, tak aby było Ci wygodnie cieszyć się ich smakiem, a nie być styraną gospożą domową ;)

Kwestię organizacji w kuchni z największą dokładnością wdrażam u moich podopiecznych, szykując dla nich plany żywieniowe. Ty dostałaś wyjątkowy prezent na jeden dzień. Jeśli ciekawi Cię, jak można pogodzić zdrowe roślinne odżywianie z obowiązkami, planowaniem, zakupami, koniecznie napisz do mnie w celu współpracy indywidualnej. Głęboko wierzę w wielozadaniowość kobiet, ale też czasem warto dać sobie pomóc ;)

Masz ode mnie 20% zniżki na każdy pierwszy plan żywieniowy czy konsultację.

Wszystkiego smacznego! Do usłyszenia niebawem ;)

 LISTA ZAKUPÓW

Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------|-------|
| ☐ | Chleb żytni | 100 g |
| ☐ | Płatki orkiszowe Tesco | 60 g |
| ☐ | Płatki owsiane górskie Kupiec | 140 g |
| ☐ | Mąka z orkiszu pełnoziarnista | 40 g |



Warzywa

- | | | |
|--------------------------|-------------------|------------------------|
| ☐ | Pietruszka, natka | 3 g |
| ☐ | Pomidor | 170 g (1 sztuka) |
| ☐ | Jarmuż | 15 g |
| ☐ | Czosnek | 25 g |
| ☐ | Ziemniaki wczesne | 540 g (6 sztuk) |
| ☐ | Kalarepa | 80 g (1/2 sztuki) |
| ☐ | Marchew | 180 g (4 sztuki) |
| ☐ | Bób | 320 g |
| ☐ | Bakłażan | 420 g (1 i 3/4 sztuki) |
| ☐ | Cebula | 100 g (1 sztuka) |
| ☐ | Koperek świeży | 4 g |



Oleje i tłuszcze

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-------|
| ☐ | Olej lniany | 5 ml |
| ☐ | Olej rzepakowy, uniwersalny | 40 ml |
| ☐ | Oliwa z oliwek | 15 ml |



Cukier i słodczyce

- | | | |
|--------------------------|-----------------|-------|
| ☐ | Miód pszczeleli | 112 g |
|--------------------------|-----------------|-------|



Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|------------------|-------------------|
| ☐ | Arbuz | 350 g |
| ☐ | Morele | 90 g (2 sztuki) |
| ☐ | Porzeczki czarne | 40 g |
| ☐ | Banan | 60 g (1/2 sztuki) |

 LISTA ZAKUPÓW

☐	Borówka amerykańska	100 g
☐	Jabłko	180 g (1 sztuka)
☐	Kiwi	80 g (1 sztuka)
☐	Nektarynka	90 g (1 sztuka)
☐	Dynia, pestki	30 g
☐	Migdały	30 g
☐	Orzechy laskowe	60 g
☐	Rodzynki suszone	60 g
☐	Słonecznik łuskany	20 g
☐	Sezam, nasiona	10 g
☐	Siemię lniane	10 g



Napoje

☐	Woda	200 ml
☐	Sok z cytryny	30 ml



Przyprawy

☐	Cynamon	2 g
☐	Sól morską Sante	2 g
☐	Przyprawy - oregano, suszone	3 g
☐	Przyprawy - tymianek, suszony	3 g
☐	Przyprawy - papryka chili, w proszku	1 g
☐	Przyprawy - kolendra liście, suszona	3 g
☐	Przyprawy - garam masala	6 g



Produkty wegetariańskie

☐	Polsoja - Tofu tradycyjne Wędzone	90 g
☐	Mleczko kokosowe	60 ml
☐	Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia	150 ml
☐	Polsoja - Tofu tradycyjne Naturalne	180 g
☐	Płatki drożdżowe nieaktywne	10 g



Pozostałe



LISTA ZAKUPÓW

☐	Orzechy brazylijskie	8 g (2 sztuki)
☐	Rukola.	10 g
☐	Oliwki zielone, nadziewane migdałami, NETTO (200g)	42 g (6 sztuk)



Subskrybent newslettera Biegiem do Lodówki

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					Śniadanie Olej lniany Kwaskowe Smoothie Bowl BDL (SR) Miodowa granola BDL	
					Przekąska Arbuz Morele Porzeczki czarne Orzechy brazylijskie	
					Obiad Pietruszka, natka Pieczone ziemniaczki z oregano i tymiankiem BDL. Surówka z kalarepką BDL Roślinny sos czosnkowy BDL Egipskie kotleciki z bobu BDL	
					Kolacja Polsoja - Tofu tradycyjne Wędzone Chleb żytni Pomidor Rukola. Bakłażanowy z ziemniakiem i oliwkami BDL	