PRZEPISY OMEGA

INSPIRACJA NA
ŚNIADANIA
OBIADY
KOLACJE
KOKTALJE
KISZONKI

Seria przepisów jest dedykowana daniom, przekąskom, deserom, które zawierają przede wszystkim źródła wielonienasyconych i jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.

tomaszjeżewski

Witaj w moim podręcznym zbiorze prostych ma nadzieję omega przepisów. Ta seria przepisów jest dedykowana daniom, przekąskom, deserom, które zawierają przede wszystkim źródła wielonienasyconych i jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Jednym słowem założeniem tego zbioru przepisów było zainspirowanie Ciebie i pokazanie Ci w jaki sposób można bardzo łatwo wplatać do swojej codziennej diety te bardzo wartościowe składniki odżywcze. Dlatego właśnie w bardzo wielu przepisach znajdziesz siemię lniane, nasiona chia, orzechy, oliwki, awokado, pestki dyni i wiele innych nieprzetworzonych naturalnych źródeł dobrych tłuszczów.

Chcę podkreślić, że ideą tworzenia i włączenia akurat tych konkretnych przepisów był ich nieprzetworzony charakter. Po prostu staramy się komponować posiłki z podstawowych składników. Drugim założeniem była jak największa marginalizacja, jak największe wykluczanie koncentratów tłuszczowych - czyli staraliśmy się wykluczać oleje ze składu tych kompozycji.

Czemu to wszystko miało służyć?

W przeciwzapalnym kursie omega starałem się dostarczyć Ci całej teorii dotyczącej wagi dostarczania zdrowych tłuszczów dla Twojego organizmu. Z kursu mogliście dowiedzieć się:

- dlaczego te tłuszcze są takie istotne,
- na jakie funkcje naszego organizmu najbardziej wpływają
- jakie są konsekwencje zaburzenia tak zwanej omega równowagi.

Z drugiej strony osiągnięcie omega równowagi jest możliwe pod warunkiem stosowania takiego systemu odżywiania, który gwarantuje systematyczne dostarczanie dobrych tłuszczów dla Twojego organizmu. Mam nadzieję, że osiągniesz ten cel również przy pomocy przepisów, które znajdziesz poniżej. Jeśli nauczysz się wprowadzać dobre tłuszcze do swojej diety to z pewnością osiągniesz mnóstwo korzyści zdrowotnych. Codzienne wartościowe posiłki będą fundamentem do budowania Twojej omega równowagi.
W przeciwzapalnym omega kursie powtarzałem to wiele razy, że obecnie absolutna większość ludzi ma nieprawidłowe, zaburzone wskaźniki proporcji kwasów tłuszczowych w błonach komórkowych. Osoby, które osiągają i utrzymują omega równowagę stanowią nieliczną ale zdrowszą - rzadziej chorującą grupę.

Ja wiem, że większość ludzi myśli o tym, że te omegi to po prostu trzeba suplementować, ale nawet z pomocą suplementacji lecz bez właściwej diety i bez nawyku wplatania naturalnych źródeł dobrych tłuszczów w codziennych posiłkach nie osiągniesz omega równowagi!

Warunkiem Twojego sukcesu jest połączenie zdrowej omega diety z suplementacją (wtedy kiedy jest ona jeszcze dodatkowo potrzebna).

Jeżeli nie miałaś/eś okazji zapoznać się z omega kursem - zachęcam do tego. Właściwie nasze omega przepisy stanowią pewien nierozerwalny pakiet właśnie z tym kursem.

W obecnych czasach fast foodów, przemysłowo przerobionego jedzenia, mnóstwa konserwantów, dodanej do jedzenia chemii, kiepskiej jakości tłuszczów, olbrzymiej ilości jedzenia dosładzanego większość ludzi utrzymuje przewlekły stan zapalny w swoim organizmie.

Przepisy jakie znajdziesz poniżej mają za zadanie pomóc wyciszać właśnie tę niekorzystną stymulację zapalną. Mam nadzieję, że będzie to dla Ciebie dobra, fajna i przede wszystkim praktyczna inspiracja do kolejnego kroku w kierunku ewolucyjnego zmieniania swoich nawyków dotyczących codziennej diety. Omega przepisy mają ułatwić Ci wykonanie dużego kroku w kierunku zapobiegania schorzeniom przewlekłym, wspierania swojej własnej odporności, wspierania regeneracji wszystkich komórek twojego organizmu.

Dziękuję za zainteresowanie moimi materiałami
Pozdrawiam i życzę Ci dużo zdrowia
Dr n. med. Tomasz Jeżewski

tomaszjeżewski

ŚNIADANIA

Owsianka z nasionami lnu i owocami:

Składniki:

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1 łyżka nasion lnu (siemię lniane złote)
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. sojowe, migdałowe)
- 1 łyżka syropu klonowego lub stewii (opcjonalnie, dla osłodzenia)
- Świeże owoce (np. truskawki, jagody) do dekoracji

Przygotowanie:

1. W garnku zagotuj mleko roślinne.
2. Dodaj płatki owsiane i gotuj na średnim ogniu, mieszając, aż owsianka zgęstnieje.
3. Dodaj nasiona lnu do gotowej owsianki i wymieszaj.
4. Jeśli chcesz, dodaj syrop klonowy lub stewię dla osłodzenia.
5. Podawaj owsiankę udekorowaną świeżymi owocami.

Pasta słonecznikowa z dodatkiem nasion lnu:

Składniki:

- 1 szklanka nasion słonecznika
- 2 łyżki nasion lnu (siemię lniane złote - źródło Omega-3)
- 1 łyżka syropu klonowego lub daktylowego (opcjonalnie, dla osłodzenia)
- Sok z jednej limonki
- Sól i pieprz do smaku
- Woda (do uzyskania pożądanej konsystencji)

Przygotowanie:

1. W blenderze umieść nasiona słonecznika i nasiona lnu.
2. Dodaj syrop klonowy lub daktylowy, sok z limonki, sól i pieprz.
3. Stopniowo dodawaj wodę i miksuj składniki, aż uzyskasz gładką pastę o pożądanej konsystencji.
4. Dopraw pastę do smaku, dodając ewentualnie więcej soli, pieprzu lub soku z limonki.

Ta wegańska pasta słonecznikowa z nasionami lnu jest świetną alternatywą dla past olejowych i dostarcza cennych kwasów tłuszczowych omega-3. Możesz podawać ją na kromkach pełnoziarnistych lub jako dodatek do warzyw. Smacznego!

Pasta śniadaniowa z zielonego groszku i pestek słonecznika:

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanego zielonego groszku (mrożonego lub świeżego)
- 1/2 szklanki pestek słonecznika (źródło Omega-3)
- 1 łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego (dodatkowe źródło Omega-3)
- 1 ząbek czosnku
- Sok z połowy cytryny
- Pokrojone marchewki lub ogórki
- Pieczywo pełnoziarniste/razowe
- Sól i pieprz do smaku
- Natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. W blenderze umieść ugotowany zielony groszek, pestki słonecznika, siemię lniane, obrany ząbek czosnku oraz sok z połowy cytryny.
2. Miksuj składniki aż do uzyskania gładkiej pasty, dodawaj wody dla uzyskania pożądanej konsystencji.
3. Dopraw pastę solą i pieprzem według własnego smaku.
4. Podawaj pastę na grzance z pełnoziarnistego lub razowego pieczywa – lub zdrowsza alternatywa na pokrojonych marchewkach lub ogórkach.
5. Posyp pastę posiekaną natką pietruszki przed podaniem.

Pasta z ciecierzycy i pestek dyni z dodatkiem siemienia lnianego:

Składniki:

- 1 puszka ciecierzycy, odcedzona
- 2 łyżki pestek dyni (źródło Omega-3)
- 2 łyżki zimnej wody
- 1 łyżeczka nasion lnu (siemię lniane złote)
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- Sok z jednej limonki
- Sól i pieprz do smaku
- Rzodkiewki do dekoracji

Przygotowanie:

1. W blenderze umieść odcedzoną ciecierzycę, pestki dyni, nasiona lnu, posiekany czosnek i sok z limonki.
2. Miksuj składniki aż do uzyskania gładkiej pasty dodając wodę.
3. Dopraw pastę solą i pieprzem według smaku.
4. Podawaj pastę na kromkach chleba pełnoziarnistego lub jako dodatek do warzywnych sałatek.
5. Posyp pastę posiekanymi rzodkiewkami przed podaniem.

Ta wegańska pasta z ciecierzycy i pestek dyni dostarcza nie tylko smaku, ale także cennych kwasów tłuszczowych omega-3. Smacznego!

Pasta z fasoli i nasionami lnu:

Składniki:

- 1 puszka czerwonej fasoli, przepłukana pod bieżącą wodą i dobrze odcedzona
- 2 łyżki nasion lnu (źródło Omega-3)
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- Sok z jednej limonki
- 2 łyżki zimnej wody
- Sól i pieprz do smaku
- Natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. W blenderze umieść czerwoną fasolę, nasiona lnu, posiekany czosnek, sok z limonki.
2. Miksuj składniki aż do uzyskania jednolitej pasty dodając wodę.
3. Dopraw pastę solą i pieprzem według smaku.
4. Podawaj pastę na kromkach chleba pełnoziarnistego lub grzankach.
5. Posyp pastę posiekaną natką pietruszki przed podaniem.

Ta wegańska pasta z fasoli i nasionami lnu dostarcza nie tylko smakowego doświadczenia, ale także wartości odżywcze, w tym cenne kwasy tłuszczowe omega-3 z nasion lnu. Smacznego!

Placki z tofu i bananem z dodatkiem siemienia lnianego:

Składniki:

- 200g tofu, dobrze odsączonego i pokrojonego w kostkę
- 2 dojrzałe banany
- 1 łyżka siemienia lnianego (źródło Omega-3)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. sojowego lub migdałowego)
- 1 łyżka syropu klonowego (opcjonalnie, dla osłodzenia)

Przygotowanie:

1. W blenderze umieść tofu, banany, nasiona chia, proszek do pieczenia, mąkę, mleko roślinne i syrop klonowy.
2. Miksuj składniki, aż uzyskasz jednolite ciasto.
3. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu.
4. Na rozgrzaną patelnię bez dodatku oleju, wlej porcję ciasta, formując placki.
5. Smaż z obu stron, aż placki staną się złociste.
6. Powtórz proces, aż zużyjesz całe ciasto.

Podawaj placki ciepło, np. z owocami, syropem klonowym lub jogurtem roślinnym ze szczyptą cynamonu. To smaczne i pożywne danie bogate w białko i Omega-3!

Tofu scramble z awokado i nasionami lnu:

Składniki:

- 200g tofu, rozdrobnione
- 1 awokado, pokrojone w kostkę lub rozgniecione w zależności od preferencji
- 1 łyżka świeżo zmielonych nasion lnu (źródło Omega-3)
- 1 łyżka mleka migdałowego (lub więcej dla konsystencji)
- 1/2 cebuli, posiekanej
- 1 pomidor, pokrojony w kostkę
- 1 łyżeczka kurkumy (dla koloru i smaku)
- Czarna sól Kala Namak i pieprz do smaku
- Drożdże nieaktywne (płatki) odrobina do posypania
- Chleb pełnoziarnisty do podania

Instrukcje:

1. Podsmaż cebulę na odrobinie wody do momentu zeszklenia.
2. Dodaj tofu i kurkumę, mleko migdałowe i mieszaj często.
3. Gdy tofu się zrumieni, dodaj pomidora i odrobinę drożdży nieaktywnych kontynuuj smażenie.
4. Wymieszaj awokado, nasiona lnu, sól Kala Namak i pieprz.

Podawaj wystudzone na chlebie pełnoziarnistym pod pierzynką z awokado. To pożywne śniadanie roślinne z Omega-3, które zaspokoi Twój apetyt!

OBIADY

Chili sin carne z awokado i nasionami chia

Składniki:

- 1 puszka czerwonej fasoli, odcedzona
- 1 puszka czarnej fasoli, odcedzona
- 1 puszka kukurydzy, odcedzona
- 1 cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 papryka czerwona, pokrojona w kostkę
- 1 papryka żółta, pokrojona w kostkę
- 1 marchew, pokrojona w kostkę
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 2 łyżeczki mielonego kuminu
- 2 łyżeczki papryki w proszku
- 1 łyżeczka oregano
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki nasion chia
- 2 awokado, pokrojone w plastry (do podania)
- Posiekana świeża kolendra (opcjonalnie, do posypania)

Instrukcje:

1. W garnku na odrobinie wody lub bulionu warzywnego podsmaż cebulę i czosnek na średnim ogniu, aż będą miękkie.
2. Dodaj papryki, marchew, pomidory krojone, czerwoną fasolę, czarną fasolę, kukurydzę, kumin, paprykę w proszku, oregano, sól i pieprz. Gotuj na wolnym ogniu przez 15-20 minut.
3. Dodaj nasiona chia i gotuj jeszcze przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
4. Danie podawaj na gorąco udekorowane plastrami awokado.
5. Posyp świeżą kolendrą, jeśli lubisz.

To danie obiadowe jest pełne białka, błonnika, i oczywiście, bogate w Omega-3 dzięki nasionom chia, bez użycia oleju. Smacznego!

Curry z fasolą

Składniki

- ¼ szkl. czarnej fasoli
- ½ szkl. fasoli adzuki
- ¼ szkl. fasoli mung
- sól
- 3 plasterki imbiru
- 3 liście laurowe
- 3 ziela angielskie
- szczypta majeranku
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 marchewka
- Łyżka oliwy z oliwek
- Szczypta mielonego kardamonu
- Szczypta kurkumy
- 2 szczypty kuminu
- 80 ml passaty pomidorowej
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczkę syropu z agawy
- szklanka przegotowanej wody
- pół pęczka pietruszki
- Sól, pieprz
- Łyżka drożdży nieaktywnych
- 1/2 szklanki ryżu brązowego lub basmati lub dzikiego.

Instrukcje:

1. Wszystkie gatunki fasoli namocz na noc, a rano przepłucz je na sitku pod bieżącą wodą. Ugotuj każdą fasolę osobno z dodatkiem soli, plasterka imbiru, liścia laurowego, ziela angielskiego, szczyptą kminku i majeranku . Gotuj tak długo aż fasole będą miękkie (fasola mung około 20 minut, pozostałe fasole około 40 minut).
2. Cebulę i czosnek obierz ze skórki. Cebulę pokrój w piórka, a czosnek przeciśnij przez praskę. Obierz marchewkę i zetrzyj na grubych oczkach. Na łyżce bulionu warzywnego lub wody podduś pokrojoną cebulę, a następnie dodaj czosnek, kardamon, kurkumę i kumin. Duś wszystko około 2 minuty.
3. Dodaj passatę, sok z cytryny, syrop z agawy. Dodaj pieprz i duś dalej około 15 minut.
4. Na koniec dodaj ugotowane fasole. Dodaj przegotowaną wodę i gotuj jeszcze przez 5 min. Dopraw solą do smaku.
5. Gotowe curry podawaj z ryżem ugotowanym według przepisu na opakowaniu, posypane drożdżami nieaktywnymi oraz poszatkowaną pietruszką.

Falafel z quinoa i sałatka z jarmużu

Składniki:

Falafel z quinoa:

- 1 szklanka ugotowanej quinoa (ostudzonej)
- 1 puszka ciecierzycy, odcedzona
- 1 cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1/4 szklanki świeżej natki pietruszki, posiekanej
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżka mąki z ciecierzycy lub innej mąki do zagęszczenia
- Sok z połowy cytryny

Instrukcje:

1. W blenderze umieść ciecierzycę, przekrojoną na 4 części cebulę, czosnek, natkę pietruszki, kumin, kolendrę, sól, pieprz, mąkę z ciecierzycy i sok z cytryny.
2. Zblenduj składniki na gładką masę. Jeśli masa jest zbyt sucha, możesz dodać minimalną ilość wody.
3. Przenieś masę do miski, dodaj ugotowaną i ostudzoną quinoę, dobrze wymieszaj.
4. Z przygotowanej masy formuj kulki wielkości mandarynki i ułóż je na blasze do pieczenia wyłożonej papierem, lekko spłaszczając widelcem.
5. Piecz falafele w nagrzanym piekarniku do 200°C przez około 20-25 minut, obracając je w połowie czasu, aż staną się złociste.

Ciąg dalszy przepisu na kolejnej stronie

Falafel z quinoa i sałatka z jarmużu

Składniki:

Sałatka z Jarmużu:

- Świeży jarmuż, umyty i posiekany
- Pomidory, pokrojone w kostkę
- Ogórek, pokrojony w plasterki
- Czerwona cebula, cienko pokrojona
- Quinoa, ugotowana według zaleceń na opakowaniu
- Sok z cytryny do skropienia
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotuj falafel z quinoa według wybranego przepisu lub użyj gotowego produktu.
2. Wymieszaj jarmuż, pomidory, ogórek, cebulę i ugotowaną quinoę w misce, tworząc sałatkę.
3. Na talerzu ułóż porcję sałatki, a obok umieść falafel z quinoa.
4. Skrop danie sokiem z cytryny i lekko dopraw solą i pieprzem.
5. Podawaj danie obiadowe z falafelami z quinoa. Smacznego!

Kasza gryczana z pieczonymi warzywami

Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 bataty, pokrojone w kostkę
- 1 bakłażan, pokrojony w kostkę
- 1 cukinia, pokrojona w plastry
- 1 czerwona cebula, pokrojona w piórka
- 2 łyżki siemienia lnianego (źródło Omega-3)
- Sól i pieprz do smaku
- Zioła i przyprawy według upodobania (np. oregano, tymianek)

Instrukcje:

1. Kaszę gryczaną ugotuj według zaleceń na opakowaniu, odcedź i odstaw na bok.
2. W międzyczasie rozgrzej piekarnik do 200°C.
3. Na blasze do pieczenia ułóż pokrojone bataty, bakłażana, cukinię i cebulę.
4. Posyp warzywa ziołami, solą i pieprzem, delikatnie wymieszaj.
5. Piecz warzywa w nagrzanym piekarniku przez około 25-30 minut lub do momentu, gdy staną się miękkie i lekko zrumienione.
6. W międzyczasie, na suchej patelni podgrzej siemię lniane, aż zacznie wydzielać aromat. Następnie dodaj je do ugotowanej kaszy gryczanej.
7. Dopraw do smaku solą, pieprzem i dodaj ewentualnie ulubione zioła.
8. Po upieczeniu warzyw, podawaj je razem z kaszą gryczaną i siemieniem lnianym.

Krem z brokułów

Składniki:

- 500 g brokułów, umytych i podzielonych na różyczki
- 2 średnie ziemniaki, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 duża cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1,5 litra bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki pestek dyni (źródło Omega-3)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki

Instrukcje:

1. W dużym garnku podsmaż cebulę i czosnek, na średnim ogniu, używając niewielkiej ilości bulionu warzywnego, aż będą miękkie.
2. Dodaj pokrojone ziemniaki i brokuły do garnka. Zalej wszystko bulionem warzywnym.
3. Gotuj warzywa na średnim ogniu, aż staną się miękkie.
4. W międzyczasie, na suchej patelni upraż pestki dyni, aż zaczną lekko skwierczeć. Odstaw do ostudzenia.
5. Gdy warzywa w garnku są gotowe, zblenduj całą zupę na gładki krem. Dopraw solą i pieprzem według własnych upodobań.
6. Podawaj zupę w miseczkach, posypując każdą porcję uprażonymi pestkami dyni i świeżą natką pietruszki.

Ryż basmati z warzywami i nasionami lnu

Składniki:

- 1 szklanka ryżu basmati
- Mieszanka warzyw (np. marchew, groszek, papryka) - 2 szklanki
- 3 łyżki nasion lnianych świeżo zmielonych
- 1 łyżka płatków drożdżowych

Instrukcje:

1. Ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.
2. Na patelni na odrobinie wody lub bulionu warzywnego podsmaż mieszankę warzyw do momentu, gdy staną się miękkie.
3. Dodaj ugotowany ryż do warzyw na patelnię, mieszaj.
4. Wymieszaj nasiona lniane, dodając je do potrawy tuż przed zakończeniem gotowania, aby zachować świeżość i cenne składniki odżywcze.
5. Podawaj oprószone płatkami drożdżowymi

Sałatka z awokado i ciecierzycy:

Składniki:

- 4 szklanki świeżych liści(np. rukola, szpinak, sałata masłowa)
- 1 puszka ciecierzycy, odcedzona
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w kostkę
- 1 szklanka pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 ogórek, pokrojony w plasterki
- 1/2 czerwonej cebuli, cienko pokrojonej

Sos - Składniki:

- 2 łyżki musztardy dijon
- 1 łyżka syropu klonowego (lub innego słodzika naturalnego)
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki wody (opcjonalnie, aby dostosować konsystencję)

Instrukcje:

1. W dużej misce umieść mieszankę sałat, dodaj ciecierzycę, pokrojone awokado, pomidory, ogórek i czerwoną cebulę.
2. W oddzielnej miseczce przygotuj sos: w misce połącz musztardę dijon, syrop klonowy, ocet jabłkowy i posiekany czosnek. Jeśli chcesz dostosować konsystencję, dodaj 1-2 łyżki wody, a następnie dokładnie wymieszaj składniki, aż uzyskasz jednolitą konsystencję. Dopraw sos solą i pieprzem według własnych upodobań.
3. Polej sałatkę przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.
4. Na koniec dodaj ugotowaną ciecierzycę, wymieszaj.
5. Podawaj od razu, ciesząc się smakiem świeżych warzyw i zdrowych kwasów omega-3 z ciecierzycy.

KOLACJE

Chia na mleku kokosowym orzechami

Składniki:

- 4 łyżki nasion chia
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub syropu z agawy (opcjonalnie)
- Garść orzechów, np. migdałów, orzechów włoskich lub orzechów nerkowca, posiekanych
- Garść nasion granata

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj nasiona chia z mlekiem kokosowym. Możesz dodać syrop klonowy lub syrop z agawy jeśli chcesz uzyskać słodszy smak.
2. Mieszaj składniki energicznie przez około 2-3 minuty, aby uniknąć gęstnienia nasion chia. Zostaw miksturę na kilka minut, a następnie ponownie wymieszaj.
3. Przenieś miskę do lodówki na co najmniej 2-3 godziny lub najlepiej na całą noc, aby chia napęczniała i uzyskała konsystencję puddingową.
4. Przed podaniem posyp wierzch posiekanymi orzechami i nasionami granata.

Kasza jaglana z warzywami

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2-3 łyżki bulionu warzywnego
- 1 papryka czerwona, pokrojona w kostkę
- 1 cukinia, pokrojona w plastry
- 2 marchewki, starte
- 3 łyżki nasion sezamu
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Ugotuj kaszę jaglaną zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.
2. W rondlu rozgrzej bulion warzywny, dodaj paprykę, cukinię i marchewkę. Smaż warzywa przez kilka minut, aż zmiękną.
3. Dodaj ugotowaną kaszę jaglaną do warzyw w rondlu, mieszaj delikatnie.
4. Posyp mieszankę nasionami sezamu, mieszaj jeszcze przez chwilę.
5. Dopraw całość solą i pieprzem według własnego smaku.
6. Podawaj ciepłe, można udekorować świeżymi ziołami.

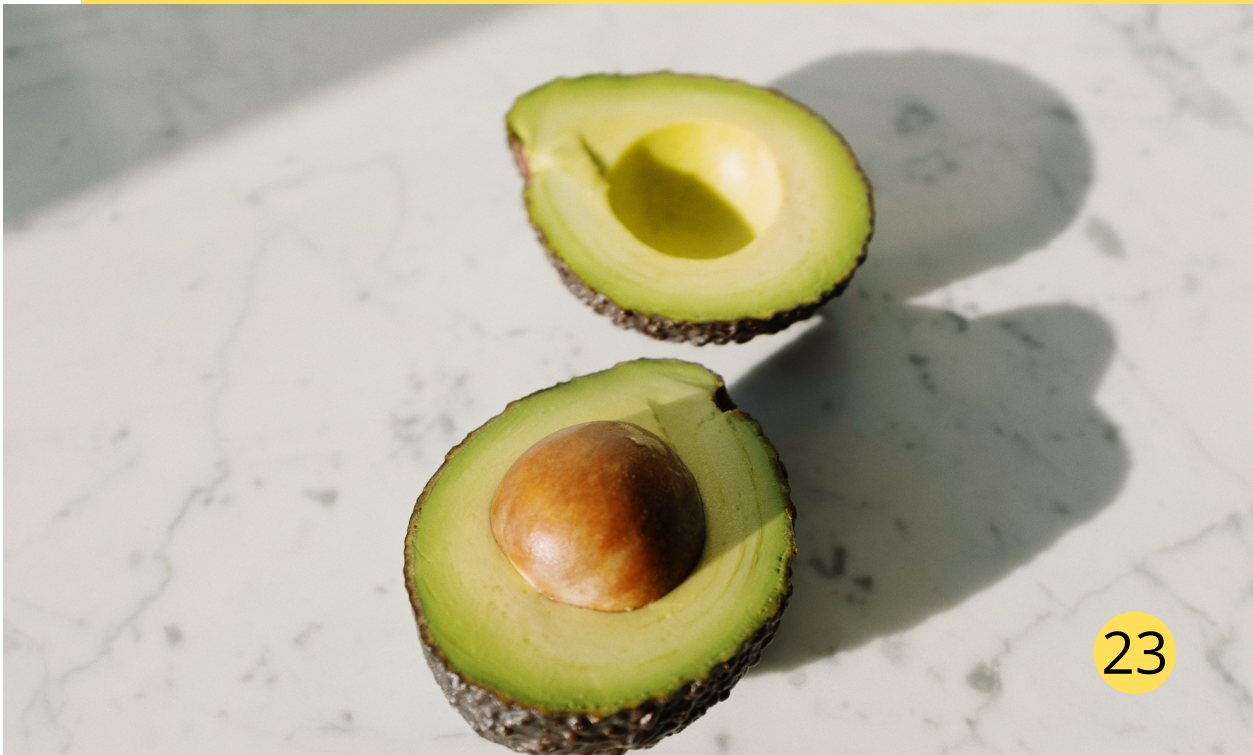
Pasta z awokado z cebulą i nasionami lnu:

Składniki:

- 2 awokado, dojrzałe
- 1 duży, dojrzały pomidor
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 łyżki świeżo zmielonych nasion lnu (źródło Omega-3)
- Sok z połowy cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Chleb pełnoziarnisty do podania
- Szczypta drożdży nieaktywnych

Instrukcje:

1. W misce rozgnieć miąższ awokado widelcem.
2. Dodaj drobno posiekaną cebulę, pokrojony w kostkę pomidor, nasiona lnu oraz sok z cytryny.
3. Wymieszaj wszystko dokładnie.
4. Dopraw pastę solą i pieprzem według własnego smaku.
5. Podawaj pastę na kromkach chleba pełnoziarnistego.



Pieczone bataty z fasolą, kukurydzą i guacamole

Składniki:

- 2 średnie bataty, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 puszka czarnej fasoli, odcedzona
- 1 szklanka kukurydzy (świeżej lub z puszki)
- 3 awokado, obrane i rozgniecione
- 1 pomidor, pokrojony w kostkę
- 1 cebula, drobno posiekana
- Sok z 1 limonki
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Tortille do podania

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Na blasze do pieczenia ułóż pokrojone bataty. Skrop je lekko olejem lnianym i posyp solą. Piecz przez około 25-30 minut, aż staną się miękkie i lekko zrumienione.
3. W międzyczasie, przygotuj guacamole. Wymieszaj rozgniecione awokado z pomidorem, cebulą, sokiem z limonki, solą i pieprzem.
4. Gdy bataty są gotowe, podawaj je na talerzu, wraz z fasolą, kukurydzą i guacamole lub w tortillach zapieczonych w tosterze
5. Dekoruj świeżą kolendrą, jeśli lubisz.

Pizzę z orzechami i rucolą

Składniki na ciasto

- 20 g oliwy z oliwek
- 220 g wody, w temp. pokojowej
- 1 łyżeczka cukru
- 20 g świeżych drożdży, pokruszonych
- lub 2 łyżeczki suchych drożdży
- 400 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli

Składniki na sos:

- 2 szklanki passaty pomidorowej
- 2 ząbki czosnku, przeciśniętego przez praskę
- 2 łyżeczki oregano
- 1 łyżeczka bazylii
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki na pizze

- 1/2 szklanki orzechów włoskich, posiekanych
- 1/2 szklanki oliwek kalamata, pokrojonych
- 2 pomidory pokrojone w cienkie plasterki
- 1/2 szklanki cebuli czerwonej, pokrojonej w cienkie piórka
- 1/2 szklanki rukoli

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj składniki na ciasto. Zagnieć elastyczne ciasto, uformuj kulę i przełóż do natłuszczonej oliwą miski.
2. Przykryj miskę folią spożywczą i odstaw na 30-60 min. w ciepłe miejsce aż ciasto podwoi swoją objętość.
3. Rozwałkuj ciasto na oprószony mąką blacie na placek. Rozłóż na wyłożonej papierem blasze do pieczenia
4. Wymieszaj składniki na sos pomidorowy: passatę pomidorową, czosnek, oregano, bazylię, sól i pieprz. Rozprowadź równomiernie na cieście.
5. Dodaj oliwki, cebulę czerwoną i pomidory
6. Piecz w nagrzanym piekarniku (220°C) przez około 15-20 minut, aż brzegi będą złociste.
7. Wyjmij pizzę z piekarnika i posyp posiekanymi orzechami włoskimi i rucolą.

Sałatka z cykorii z tofu

Składniki

- 1 główka cykorii, umytej i pokrojonej
- 200g tofu w 1 cm kostkę
- 1 łyżka syropu z agawy
- 1 ogórek, pokrojony w plasterki
- 1 pomidor, pokrojony w kostkę
- 1 awokado, obrane i pokrojone w plastry
- 2 łyżki nasion chia
- 1 łyżka nasion konopi
- Sok z 1 limonki
- 3 łyżki sosu sojowego (niskosodowego)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. W rondlu rozgrzej 1 łyżkę syropu z agawy z 1 łyżką sosu sojowego i delikatnie podsmaż kostki tofu, aż staną się złociste. Ostudź.
2. W dużej misce połącz cykorię, ogórek, pomidora i awokado.
3. Dodaj podsmażone tofu.
4. W osobnej misce przygotuj dressing, mieszając sok z limonki z sosem sojowym. Dopraw pieprzem.
5. Polej sałatkę dressingiem, delikatnie wymieszaj i razie potrzeby dopraw solą.
6. Posyp nasionami chia i konopi.
7. Podawaj od razu, aby zachować świeżość i chrupkość.

Szybka sałatka z tempehem

Składniki:

- 200g tempehu, pokrojonego w kostkę
- 1 łyżka świeżo zmielonego złotego siemienia lnianego
- 2 łyżki sosu sojowego (niskosodowego)
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub agawy
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- Sól i pieprz do smaku
- Ulubione warzywa na sałatkę (np. rukola, pomidor, ogórek)

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj sos sojowy i syrop klonowy (lub z agawy) oraz posiekany czosnek.
2. Dodaj kostki tempehu i dokładnie zamieszaj, aby tempeh pokrył się sosem.
3. Na rozgrzanej patelni smaż tempeh przez około 5-7 minut, aż stanie się złocisty. W międzyczasie delikatnie mieszaj tempeh.
4. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. Podawaj smażony tempeh na ulubionych warzywach na sałatkę.

KOKTAJLE

Jabłkowy koktajl z pieprzem cayenne

Składniki:

- 1 szklanka soku jabłkowego
- 1 średnia marchew, pokrojona na kawałki
- Kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), obrany i pokrojony
- 1 łyżka nasion lnianych
- Szczypta pieprzu cayenne (dodaj według preferencji)

Instrukcje:

1. Umieść sok jabłkowy, kawałki marchwi, pokrojony imbir i nasiona lniane w blenderze.
- Miksuj składniki do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Dodaj szczyptę pieprzu cayenne i miksuj przez krótki czas, aby wszystko się dobrze połączyło.
- Sprawdź smak i dostosuj ilość pieprzu cayenne według własnych upodobań.
- Podawaj w szklance.

Jogurtowy Koktajl z Borówkami i Orzechami Włoskimi

Składniki:

- 1 kubek wegańskiego jogurtu
- 1/2 szklanki świeżych borówek
- 1/4 szklanki orzechów włoskich
- 1-2 łyżki syropu klonowego (do smaku)
- Garść orzechów włoskich

Instrukcje:

1. Włóż jogurt, borówki, połowę porcji orzechów włoskich i syrop klonowy do blendera. Zblenduj składniki na gładką konsystencję.
2. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dodaj trochę wody lub mleka roślinnego i ponownie zblenduj.
3. Posyp koktajl resztą posiekanych orzechów włoskich przed podaniem.

Koktajl Awokado-Szpinakowy z Omega-3

Składniki:

- 1/2 awokado
- 1 garść świeżego szpinaku
- 1 banan
- 1 łyżka nasion konopi
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego lub kokosowego) lub soku najlepiej świeżo wyciskanego z jabłek lub pomarańczy

Instrukcje:

1. Obierz awokado i usuń pestkę.
2. Włóż do blendera awokado, szpinak, banana, nasiona konopi i mleko roślinne.
3. Blenduj wszystkie składniki na gładką konsystencję.
4. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dodaj trochę więcej mleka roślinnego i blenduj ponownie.
5. Wlej koktajl do szklanki i podawaj od razu.

Koktajl na bazie mleka roślinnego

Składniki:

- 1 banan
- 1 łyżka nasion chia
- ½ szklanki jagód (mogą być mrożone)
- 1 szklanka mleka roślinnego (migdałowe, owsiane, sojowe - wybierz to, które lubisz najbardziej)
- 100g tofu
- Garść orzechów włoskich lub pestek dyni
- 1 łyżka syropu z agawy lub suszonych daktyli (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. W blenderze zmiksuj banana, nasiona chia, jagody, tofu i mleko roślinne na gładką masę.
2. Posyp koktajl rozgniecionymi w dłoni orzechami włoskimi lub pestkami dyni.
3. Jeśli wolisz bardziej słodkie śniadania, dodaj łyżkę syropu z agawy lub suszonych daktyli (opcjonalnie).

Koktajl Jarmużowo-Truskawkowy z Omega-3

Składniki:

- 1 garść świeżego jarmużu
- 1 filiżanka truskawek
- 1 łyżka nasion chia
- 1 banan
- 1 szklanka mleka migdałowego

Instrukcje:

1. Opłucz jarmuż pod bieżącą wodą.
2. Włóż jarmuż, truskawki, banana i mleko migdałowe do blendera. Miksuj składniki na gładką konsystencję.
3. Podczas miksowania dodaj nasiona chia i kontynuuj blendowanie przez kilka sekund.
4. Przelej koktajl do szklanki i wypij od razu.

Koktajl z malinami i migdałami:

Składniki:

- 1 szklanka malin (świeżych lub mrożonych)
- 1/4 szklanki migdałów, namoczonych przez noc lub sparzonych
- 1 garść świeżego szpinaku
- 1,5 szklanki mleka migdałowego (bez dodatku cukru)
- 1 łyżka nasion chia (opcjonalnie, dla dodatkowego zastrzyku Omega-3)

Instrukcje:

1. W blenderze umieść maliny, migdały, szpinak i mleko migdałowe. Zmiksuj składniki do uzyskania jednolitej konsystencji.
2. Dodaj nasiona chia i kontynuuj miksowanie przez kolejne kilka sekund, aby dobrze połączyć składniki.
3. Sprawdź konsystencję i ewentualnie dostosuj ilość mleka migdałowego według preferencji.
4. Przelej koktajl do szklanki i wypij od razu.

Koktajl z mango z siemieniem lnianym

Składniki:

- 1 dojrzałe mango (może być mrożone), obrane i pokrojone
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1 banan
- 1 łyżka siemienia lnianego (do posypania)

Instrukcje:

1. Włóż pokrojone mango, mleko kokosowe, siemię lniane i banana do blendera. Zblenduj składniki na jednolitą masę.
2. W razie potrzeby dodaj trochę więcej mleka kokosowego, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
3. Przelej koktajl do szklanki i wypij od razu.

Koktajl z owoców jagodowych

Składniki:

- 1,5 szklanki owoców jagodowych - mieszanka malin, borówek, jagód (mogą być mrożone)
- 1 banan
- 2 łyżki siemienia lnianego (źródło Omega-3)
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego lub kokosowego)
- 1 łyżka syropu z agawy (opcjonalnie, do słodzenia)

Instrukcje:

1. Włóż owoce jagodowe, banana, siemię lniane i mleko roślinne do blendera. Zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Sprawdź smak i dodaj syrop z agawy, jeśli chcesz, aby koktajl był słodszy.
3. Kontynuuj miksowanie przez kilka sekund, aby składniki dobrze się połączyły.
4. Przelej koktajl do szklanki i wypij od razu.

KISZONKI

Kiszonki

Kiszonki są bogate w pre i probiotyki, które wspierają zdrowie jelit poprzez promowanie dobrej, różnorodnej, przeciwzapalnej mikroflory bakteryjnej. Dzięki procesowi fermentacji, kiszonki są źródłem naturalnych enzymów, które ułatwiają trawienie i wchłanianie innych składników odżywczych. Regularne spożywanie kiszonek wycisza stymulację zapalną i wzmacnia układ odpornościowy.

Dzieje się tak dzięki bogatej zawartości witamin, antyoksydantów i mikroelementów oraz stymulacji mikrobioty jelitowej do wspierania funkcji immunologicznych między innymi poprzez bardziej efektywne wydzielanie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych takich jak octany, propioniany i maślany.

Kiszonki są niskokaloryczne, co może być korzystne dla osób dbających o linię i kontrolujących wagę. Dodatkowo kiszonki mogą również pomóc w regulacji poziomu glukozy we krwi, co korzystnie wpływa na zdrowie metaboliczne. Dlatego właśnie zdecydowałem się Ci o nich przypomnieć - warto je włączać do codziennych posiłków...

7 propozycji kiszonek

1. Kapusta kiszona:
Pół szklanki kiszonej kapusty na dzień. Kapusta kiszona jest bogatym źródłem probiotyków, wielu witamin w tym sporej ilości witaminy C oraz co istotne na diecie roślinnej witaminy K2MK7

2. Kiszone ogórki:
Trzy średnie ogórki kiszone dziennie. Zawierają witaminy A, K oraz jak w większości kiszonek kwas mlekowy.

3. Kiszone buraki:
Jeden średni kiszony burak dziennie. Buraki kiszone są pełne błonnika, witaminy C i żelaza.

4. Kiszone rzodkiewki:
Pół szklanki kiszonych rzodkiewek dziennie. Są one niskokalorycznym źródłem witaminy C i błonnika.

5. Kiszone pomidory:
Jedna średnia pomidora kiszonego dziennie. Zawierają one likopen, witaminę C i potas.

6. Kiszone papryki:
Dwie małe papryki kiszone dziennie. Papryki kiszone są bogate w witaminę C i mają delikatny smak.

7. Kiszone marchewki:
Jedna duża kiszona marchewka dziennie. Są one bogate w witaminę A, błonnik i potas.

Pamiętaj, żeby zawsze przestrzegać zaleceń dotyczących spożycia kiszonek, ponieważ nadmiar może prowadzić do niepożądanych skutków zdrowotnych.

Kiszone buraki

Składniki:

- 1 kg świeżych buraków
- 2 łyżki soli kamiennej nierafinowanej
- Woda filtrowana

Instrukcje:

Przygotowanie buraków:

- Umieść buraki pod bieżącą wodą i dokładnie je umyj, usuwając ewentualne zanieczyszczenia.
- Odetnij liście i ogonki, pozostawiając około 2 cm ogonków.
- Nie obieraj skórki, ponieważ zawiera ona wiele cennych składników odżywczych.
- Pokrój buraki w cienkie plasterki lub w kostkę, zależnie od preferencji.
- Możesz także zetrzeć buraki na tarce o grubych oczkach.

Przygotowanie solanki:

- W dużym garnku wymieszaj wodę filtrowaną z solą, aż się rozpuści.
- Pamiętaj, aby proporcja soli do wody wynosiła około 2 łyżki soli na litr wody.

Napełnienie słoików:

Umieść pokrojone buraki w słoikach, starając się je upakować jak najwięcej, ale pozostawiając miejsce na solankę.

Zalewanie solanką:

Zalej pokrojone buraki solanką, tak aby były całkowicie zanurzone.

Fermentacja:

- Zakręć dokładnie słoiki, a następnie pozostaw je w temperaturze pokojowej przez 3-7 dni.
- Codziennie sprawdzaj słoiki, aby upewnić się, że buraki są zanurzone w solance, dodając więcej solanki, jeśli to konieczne.

Przechowywanie:

Po zakończeniu procesu fermentacji przenieś słoiki do lodówki, gdzie kiszone buraki mogą być przechowywane przez około miesiąc.

Kiszone rzodkiewki

Składniki:

- 500 g świeżych rzodkiewek
- 2 łyżki soli kamiennej nierafinowanej
- Woda filtrowana

Instrukcje:

Przygotowanie rzodkiewek:

- Umieść rzodkiewki pod bieżącą wodą i dokładnie je umyj, usuwając ewentualne zanieczyszczenia.
- Odetnij liście i ogonki, pozostawiając około 1 cm ogonków.
- Pokrój rzodkiewki w plasterki lub w kostkę, zależnie od preferencji.
- Możesz także zetrzeć rzodkiewki na tarce o grubych oczkach.

Przygotowanie solanki:

W dużym garnku wymieszaj wodę filtrowaną z solą, aż się rozpuści.
Pamiętaj, aby proporcja soli do wody wynosiła około 2 łyżki soli na litr wody.

Napełnienie słoików:

Umieść pokrojone rzodkiewki w słoikach, starając się je upakować jak najwięcej, ale pozostawiając miejsce na solankę.

Zalewanie solanką:

Zalej pokrojone rzodkiewki solanką, tak aby były całkowicie zanurzone.

Fermentacja:

- Zakręć dokładnie słoiki, a następnie pozostaw je w temperaturze pokojowej przez 3-7 dni.
- Codziennie sprawdzaj słoiki, aby upewnić się, że rzodkiewki są zanurzone w solance, dodając więcej solanki, jeśli to konieczne.

Przechowywanie:

Po zakończeniu procesu fermentacji przenieś słoiki do lodówki, gdzie kiszone rzodkiewki mogą być przechowywane przez około miesiąc.

Kiszone pomidory

Składniki:

- 1 kg pomidorów (najlepiej wybierz pomidory o dojrzałym, ale niezbyt miękkim miąższu)
- 2 łyżki soli kamiennej nierafinowanej
- 2-3 gałązki świeżego lub suszonego tymianku
- 2-3 ząbki czosnku (opcjonalnie)
- Woda filtrowana

Instrukcje:

Przygotowanie pomidorów:

Umieść pomidory pod bieżącą wodą i dokładnie je umyj, usuwając ewentualne zanieczyszczenia.

Usuń szypułki z pomidorów.

Krojenie pomidorów:

- Pokrój pomidory na kawałki o dowolnej wielkości, zależnie od Twoich preferencji.
- Przygotowanie solanki:
- W dużym garnku wymieszaj wodę filtrowaną z solą, aż się rozpuści.
- Pamiętaj, aby proporcja soli do wody wynosiła około 2 łyżki soli na litr wody.
- Dodanie przypraw (opcjonalne):
- Jeśli chcesz dodać dodatkowy smak, możesz wrzucić do solanki gałązki tymianku oraz obrane, ale całe ząbki czosnku.

Napełnienie słoików:

Umieść pokrojone pomidory w słoikach, upewniając się, że są one dobrze ułożone, ale nie zbyt ściśnięte.

Zalewanie solanką:

Zalej pokrojone pomidory solanką, tak aby były całkowicie zanurzone.

Fermentacja:

- Zakręć dokładnie słoiki, a następnie pozostaw je w temperaturze pokojowej przez 3-5 dni.
- Codziennie sprawdzaj słoiki, aby upewnić się, że pomidory są zanurzone w solance, dodając więcej solanki, jeśli to konieczne.

Przechowywanie:

Po zakończeniu procesu fermentacji przenieś słoiki do lodówki, gdzie kiszone pomidory mogą być przechowywane przez około miesiąc.

Kiszone papryki

Składniki:

- 1 kg papryki (mogą być różnych kolorów, dla różnorodności smaku)
- 2 łyżki soli kamiennej nierafinowanej
- 2-3 ząbki czosnku (opcjonalnie)
- Kilka liści laurowych (opcjonalnie)
- Woda filtrowana

Instrukcje:

Przygotowanie papryk:

- Umieść papryki pod bieżącą wodą i dokładnie je umyj, usuwając gniazda nasienne i białe błonki.
- Pokrój papryki na paski lub plastry o dowolnej wielkości.

Przygotowanie solanki:

- W dużym garnku wymieszaj wodę filtrowaną z solą, aż się rozpuści.
- Pamiętaj, aby proporcja soli do wody wynosiła około 2 łyżki soli na litr wody.
- Dodanie przypraw (opcjonalne):

Jeśli chcesz dodać dodatkowy smak, możesz wrzucić do solanki obrane, ale całe ząbki czosnku oraz kilka liści laurowych.

Napełnienie słoików:

Umieść pokrojone papryki w słoikach, upewniając się, że są one dobrze ułożone, ale nie zbyt ściśnięte.

Zalewanie solanką:

Zalej papryki solanką, tak aby były całkowicie zanurzone.

Fermentacja:

- Zakręć dokładnie słoiki, a następnie pozostaw je w temperaturze pokojowej przez 3-5 dni.
- Codziennie sprawdzaj słoiki, aby upewnić się, że papryki są zanurzone w solance, dodając więcej solanki, jeśli to konieczne.

Przechowywanie:

Po zakończeniu procesu fermentacji przenieś słoiki do lodówki, gdzie kiszone papryki mogą być przechowywane przez około miesiąc.

Kiszone marchewki

Składniki:

- 500 g marchewek
- 2 łyżki soli kamiennej nierafinowanej
- Woda filtrowana

Instrukcje:

Przygotowanie marchewek:

- Umieść marchewki pod bieżącą wodą i dokładnie je umyj, usuwając ewentualne zanieczyszczenia.
- Odcinek końcówki i obierz marchewki, jeśli to konieczne.

Pokrojenie marchewek:

Pokrój marchewki w kawałki o grubości około 0,5 cm lub na plasterki, zależnie od Twoich preferencji.

Przygotowanie solanki:

W dużym garnku wymieszaj wodę filtrowaną z solą, aż się rozpuści.
Proporcja soli do wody powinna wynosić około 2 łyżki soli na litr wody.

Napełnienie słoików:

Umieść pokrojone marchewki w słoikach, upewniając się, że są one dobrze ułożone, ale nie zbyt ściśnięte.

Zalewanie solanką:

Zalej marchewki solanką, tak aby były całkowicie zanurzone.

Fermentacja:

- Zakręć dokładnie słoiki, a następnie pozostaw je w temperaturze pokojowej przez 3-7 dni.
- Codziennie sprawdzaj słoiki, aby upewnić się, że marchewki są zanurzone w solance, dodając więcej solanki, jeśli to konieczne.

Przechowywanie:

Po zakończeniu procesu fermentacji przenieś słoiki do lodówki, gdzie kiszone marchewki mogą być przechowywane przez około miesiąc.