Koktajl jagodowy

1. zalej wrzątkiem nasiona słonecznika (20 g) na min. 5 min



odlej wodę

2. dodaj:



mleko sojowe (250 ml)



mrożone jagody (150 g)



sałatę rzymską (100 g)



sok z cytryny (50 ml)



suszone śliwki (25 g)

zblenduj na gładką masę



śniadanie 400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 2 śliwki (15 g)
+ mleko sojowe (50 ml)
+ 5 g słonecznika

Owocowy koktajl z dynią

pół dyni piżmowej (300 g)



1 pomarańcza (250 g bez skórki)



80 ml wody

mrożone maliny (200 g)



mleczko kokosowe (35 ml)



2 łyżki soku z cytryny



5 listków mięty



zblenduj na gładką masę



śniadanie 400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 1 pomarańcza

Zielony koktajl z jabłkiem i orzechami

1.



szpinak (100 g)



seler naciowy (120 g)



małe jabłko (100 g)



250 ml wody



orzechy włoskie (15 g)



suszone śliwki (30 g)



sok z cytryny (30 ml)



całość zblenduj

2.

dla efektu chrupania dodaj:
– posiekane orzechy włoskie (20 g)
– pokrojoną na cienkie plasterki małą łodygę selera naciowego (30 g)





wymieszaj



śniadanie 400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 15 g orzechów włoskich do pochrupania (w pkt. 2)

Owsianka na noc z malinami i karobem

1.



płatki owsiane błyskawiczne lub górskie (40 g)

1 łyżka wiórków kokosowych (6 g)



orzechy laskowe łuskane (10 g)



2 łyżeczki karobu (10 g)

2.



dodaj maliny, świeże lub mrożone (90 g)

3.



wymieszaj

4.



wsyp do słoika

5.



zalej mlekiem sojowym (200 ml)

6. zakręć słoiczek i włóż do lodówki



rano wyjmij i gotowe, dobre też do zabrania w drogę



śniadanie 400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 10 g płatków owsianych
+ 6 g wiórków kokosowych

Owsianka na noc z suszonymi śliwkami

1. do słoika dodaj:



płatki owsiane górskie (50 g)



6 suszonych śliwek, pokrojonych na kawałki (40 g)



szczyptę cynamonu

2. wymieszaj i posyp:
– 1 łyżką wiórków kokosowych (6 g)
– szczyptą cynamonu



3. zalej mlekiem sojowym (150 ml)



4. włóż na noc do lodówki

5. w razie potrzeby dolej rano trochę mleka

jeśli lubisz ciepłe śniadania, możesz ją też podgrzać



śniadanie **400 kcal**

śniadanie 500 kcal:

+ 10 g płatków owsianych
+ 50 ml mleka sojowego
+ 1 łyżka wiórków kokosowych

Bananowa owsianka z makiem

1. płatki owsiane błyskawiczne (50 g) wymieszaj z 1 łyżeczką kakao



2. dodaj:
   - mleko sojowe (220 ml)



   - banan pokrojony na plasterki (90 g)



   - 1 łyżeczkę maku



   - szczyptę soli



3. gotuj, aż owsianka będzie miękka





śniadanie 400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 10 g płatków owsianych
+ 60 ml mleka sojowego
+ 1 łyżeczka maku

Owsianka z jabłkiem

1. 

zagotuj razem:
– płatki owsiane górskie (30 g)
– mleko sojowe (120 ml)

2. 

dodaj starte na grubych oczkach jabłko* (150 g)

3. dodaj 1/4 łyżeczki cynamonu 

4. wymieszaj i gotuj, aż płatki będą miękkie 

5. podawaj posypane:
– startym małym jabłkiem (100 g)
– posiekanymi orzechami włoskimi (15 g)
– 1 łyżeczką wiórków kokosowych
– szczyptą cynamonu



** najlepiej typu Reneta*



śniadanie 400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 15 g płatków owsianych
+ 80 ml mleka sojowego

Gryczanka z suszoną śliwką

1.



kasza gryczana palona (40 g)



pokrojone suszone śliwki (40 g)



mleko sojowe (180 ml)



– 1 łyżeczka erytrytolu
– 1 łyżka kakao

2. gotuj, aż kasza będzie miękka

3. na koniec dodaj mleczko kokosowe (30 ml)



jeśli wrzucisz wszystko do rondelka wieczorem, rano namoczona gryczanka będzie gotować się błyskawicznie



śniadanie 400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 15 g kaszy gryczanej
+ 70 ml mleka sojowego
+ 10 ml mleczka kokosowego

Sałatka z fasolą, pomidorkami i awokado

1.



awokado, pokrojone w kostkę (140 g)



pomidorki koktajlowe (200 g)



fasola czerwona konserwowa (150 g)



sok z cytryny (40 ml)

2.



dodaj szczyptę soli

3.



całość wymieszaj

4.

podawaj posypane:
– 1 łyżką posiekanej natki pietruszki
– kaparami (15 g)







śniadanie 400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 50 g pomidorków koktajlowych
+ 100 g fasoli konserwowej

Sałatka z pomidorkami i borówką

1.



pomidorki koktajlowe (200 g)



borówki (130 g)



ulubione tofu, np. wędzone (90 g)

2.



dressing:
– sok z pomarańczy (30 ml)
– 1 łyżeczka oliwy
– szczypta cynamonu
– szczypta soli

3.



całość wymieszaj

4.



podawaj posypane migdałami (20 g)



śniadanie 400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 20 g migdałów

Sałatka szpinakowa z pomarańczą

1.

szpinak (50 g)



pomarańcza, obrana i pokrojona na cienkie plasterki (250 g)



2.



dodaj dressing:
– sok z pomarańczy (25 ml)
– 1 łyżeczka oliwy
– 1/4 łyżeczki kuminu mielonego
– szczypta soli

3.



podawaj posypane:
– migdałami (25 g)
– szczyptą cynamonu



śniadanie 400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 20 g migdałów

Tofucznica z porem i pomidorkami

1. na 1 łyżeczce oliwy podsmaż przez 3 min:
– 2 pory (160 g)
– 2 szczypty soli





2. dodaj: 120 ml wody



pokruszone tofu (180 g)



2 łyżki płatków drożdżowych

gotuj do wyparowania wody

3. dodaj: pomidorki koktajlowe przekrojone na połówki (200 g)





garść posiekanej bazylii

gotuj jeszcze chwilę

4. podawaj posypane świeżą bazylią





śniadanie 400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 100 ml wody
+ 90 g tofu

Słodka zupa marchewkowa

1. na 1 łyżeczce oliwy podsmaż:
   – 3 nieduże szalotki (70 g)
   – szczyptę soli



2. dodaj:
   300 ml wrzątku



gruszkę (150 g)



marchew pokrojoną w talarki (200 g)



– świeżo starty imbir (5 g)
– 1 łyżeczkę curry

3. gotuj, aż całość będzie miękka

4. zblenduj

5. podawaj z posiekanymi orzechami ziemnymi (25 g)



śniadanie 400 kcal

śniadanie 500 kcal:
+ 15 g orzechów ziemnych

Zupa dyniowa z limonką kafir

1. na 1 łyżeczce oliwy podsmaż przez 3 min:
   – kilka szalotek (80 g)
   – 2 szczypty soli



2. dodaj: 450 ml wody



czerwoną soczewicę (40 g)



dynię piżmową, drobno pokrojoną (200 g)



10 liści limonki kaffir

3. gotuj, aż całość będzie miękka

4. zblenduj na gładko

5. dodaj mleczko kokosowe (35 ml) i wymieszaj

6. podawaj posypane łyżką płatków migdałowych (10 g)



śniadanie 400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 15 g płatków migdałowych

Surowe przekąski na szybko

W ramach słodkiej przekąski możesz też sięgnąć po owoce. Poniżej podaliśmy, ile musisz ich zjeść, aby dana porcja miała kaloryczność 150 kcal oraz 250 kcal (czyli odpowiednio dla diety 1500 kcal oraz 2000 kcal).

Najbardziej wartościowe: owoce jagodowe

Agrest – 340 g / 570 g
Borówki amerykańskie – 260 g / 440 g
Jagody – 250 g / 410 g
Jeżyny – 350 g / 580 g
Maliny – 290 g / 480 g
Porzeczki białe i czerwone – 270 g / 450 g
Porzeczki czarne – 240 g / 400 g
Truskawki – 470 g / 780 g

Owoce, po które możesz sięgać często

Awokado – pół dużego awokado (95 g) / 1 średnie awokado (155 g)
Brzoskwinie – 4 brzoskwinie (385 g) / 7 brzoskwiń (640 g)
Czereśnie – 240 g / 400 g
Grejpfrut czerwony – 1,5 grejpfruta (385 g) / 2,5 grejpfruta (640 g)
Gruszki – 2 nieduże gruszki (260) / 3 nieduże gruszki (440 g)
Jabłka – 2 nieduże jabłka (290 g) / 3 nieduże jabłka (480 g)
Kiwi – 3 kiwi (245 g) / 5 kiwi (410 g)
Mandarynki – 4 mandarynki (280 g) / 7 mandarynek (470 g)
Morele świeże – 7 moreli (310 g) / 12 moreli (520 g)
Nektarynki – 3 nektarynki (340 g) / 5 nektarynek (570 g)
Śliwki – 330 g / 540 g
Pomarańcze – 1,5 pomarańczy (320 g) / 2 pomarańcze (530 g)
Wiśnie – 300 g / 500 g

Owoce, które powinno się jeść z umiarem

Ananas – pół średniego ananasa (300 g) / 1 mały ananas (500 g)
Arbuz – 500 g / 830 g
Banany – 1 duży banan (170 g) / 2 średnie banany (280 g)
Mango – 1 mango (250 g) / 1,5 mango (415 g)
Melon miodowy – 1 mały melon (540 g) / 1 duży melon (890 g)
Winogrona – 220 g / 360 g

Krem karmelowy z fasoli

1.



biała fasola konserwowa (150 g)



masło orzechowe (50 g)



daktyle (50 g)



mleczko kokosowe (40 ml)

2. dodaj:
– 50 ml wody
– szczyptę soli i cayenne



3. całość zagotuj mieszając



4. zblenduj na gładką masę



5. dodaj nasiona chia (10 g)



6. całość wymieszaj



przepis na **5 porcji** (łącznie 750 kcal)

przekąska 5×150 kcal

przekąska 3×250 kcal:

zamiast 5 porcji po 150 kcal otrzymasz **3 porcje** po 250 kcal

Krem czekoladowo-orzechowy

1. zalej daktyle (50 g) wrzątkiem na 5 min  odsącz 

2. dodaj:
   - ciecierzycę konserwową (150 g) 
   -  2 łyżeczki kakao
   - orzechy laskowe blanszowane (40 g) 
   - pastę tahini (20 g) 

3.  całość zblenduj na gładką masę

przepis na **5 porcji** (łącznie 750 kcal)

przekąska 5×150 kcal

przekąska 3×250 kcal:

zamiast 5 porcji po 150 kcal otrzymasz **3 porcje** po 250 kcal

Deser jogurtowy z jagodami i chia

1.



jogurt sojowy naturalny (150 g) wymieszaj z 1 łyżeczką erytrytolu

2.



dodaj: 1 łyżeczkę nasion chia (5 g)



jagody, świeże lub rozmrożone (100 g)

3.

całość wymieszaj

idealny do zabrania w słoiczku w drogę

przekąska 150 kcal

przekąska 250 kcal:

+ 100 ml jogurtu sojowego
+ 1 łyżeczka erytrytolu
+ 100 g jagód

Deser malinowo-ananasowy



ananas (70 g)



mrożone mailny (100 g)



7 listków mięty

mleczko kokosowe (30 ml)



całość zblenduj



przekąska 150 kcal

przekąska 250 kcal:

+ 15 g orzechów włoskich

Budyń malinowy

1. wymieszaj mleko sojowe (80 ml) z 2 łyżeczkami skrobi ziemniaczanej

2. do garnka nieprzywierającego dodaj:





mleko sojowe (220 ml)

maliny, świeże lub mrożone (100 g)

suszone śliwki (20 g)

3. całość zagotuj

4. dodaj mleko wymieszane ze skrobią (pkt 1)

5. zagotuj mieszając

6. zblenduj na gładką masę

7. dodaj:



maliny (70 g)



nasiona chia (10 g)

8. wymieszaj

9. w przypadku bardzo kwaśnych malin dla słodkości warto dodać nieco erytrytolu

przepis na **2 porcje** (łącznie 300 kcal)

przekąska 2×150 kcal

przekąska 2×250 kcal:

+ xxxx

Lody wiśniowe

mrożone wiśnie (180 g)



jogurt sojowy naturalny (60 g)





1,5 łyżeczki melasy (10 g)



sok z limonki (25 ml)



6 listków bazylii



całość zblenduj

przekąska 150 kcal

przekąska 250 kcal:

???????????

Deser jogurtowy z kiwi

1.



jogurt sojowy naturalny (100 g)



szpinak (30 g)



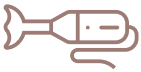
obrane kiwi (80 g)



10 listków mięty



pół łyżeczki erytrytolu



zblenduj na gładką masę

2. dodaj pokrojone w kostkę obrane kiwi (80 g)



przekąska 150 kcal

przekąska 250 kcal:

xxxxxxxxxxxxxxxxx

Twarożek z malinami i bananem

kostka tofu (180 g)



mrożone maliny (200 g)



2 banany (160 g)



całość zblenduj na gładką masę

przepis na **3 porcje** (łącznie 450 kcal)

przekąska 3×150 kcal

przekąska 2×250 kcal:

+ xxxx
zamiast 3 porcji po 150 kcal otrzymasz **2 porcje** po 250 kcal

Kulki z masłem orzechowym

1. zalej wrzątkiem na co najmniej 5 min:
   – nasiona słonecznika (50 g)
   – śliwki suszone (50 g)



2. odsącz

3. dodaj:
   masło orzechowe niesolone (40 g)
   szczyptę soli



4. zblenduj

5. dodaj płatki owsiane błyskawiczne (25 g)



6. całość wymieszaj i uformuj kule

przepis na **5 porcji** (łącznie 750 kcal)



przekąska 5×150 kcal

przekąska 3×250 kcal:

zamiast 5 porcji po 150 kcal otrzymasz **3 porcje** po 250 kcal

Trufle z cieciorki

1.



ciecierzyca konserwowa (150 g)



masło orzechowe (55 g)



30 ml wody



1 łyżka karobu



3 łyżki kakao

śliwki suszone (55 g)



– szczypta soli
– 2-3 szczypty cayenne (dostosuj ostrość do swoich preferencji)



2. całość zblenduj na gładką masę



3. uformuj małe kulki i obtocz w kakao



jeśli chcesz, aby trufle miały jeszcze więcej wartości odżywczych, zamiast ciecierzycy konserwowej ugotuj 55 g ciecierzycy surowej

przepis na **5 porcji** (łącznie 750 kcal)

przekąska **5×150 kcal**

przekąska 3×250 kcal:

zamiast 5 porcji po 150 kcal otrzymasz **3 porcje** po 250 kcal

Kulki mocy z orzechami laskowymi

1.



orzechy laskowe blanszowane (70 g)



morele suszone (70 g)



100 ml wody



zblenduj

2.



dodaj:
płatki owsiane błyskawiczne (70 g)



- szczyptę soli
- 2 łyżeczki kakao



zblenduj

3. uformuj kulki i obtocz w płatkach owsianych błyskawicznych



przepis na **6 porcji** (łącznie 900 kcal)



przekąska **6×150 kcal**

przekąska 4×250 kcal:

+ 15 g orzechów laskowych, zamiast 6 porcji po 150 kcal otrzymasz **4 porcje** po 250 kcal

Kule kokosowe

1. do garnka nieprzywierającego dodaj:

- 200 ml wody
- wiórki kokosowe (70 g)
- daktyle (70 g)
- mleczko kokosowe (40 ml)
- gotuj do wyparowania wody

2. dodaj fasolę białą konserwową (200 g)

3. wymieszaj, odparuj ewentualne pozostałości płynu

4. zblenduj na gładką masę

5. dodaj płatki owsiane błyskawiczne (40 g)

6. wymieszaj i uformuj kulki

7. obtocz w wiórkach kokosowych

jeśli chcesz dodać ugotowaną fasolę, ugotuj 70 g fasoli (waga surowej)

przepis na **8 porcji** (łącznie 1200 kcal)

przekąska **8×150 kcal**

przekąska 5×250 kcal:

+ 15 g płatków owsianych, zamiast 8 porcji po 150 kcal otrzymasz **5 porcji** po 250 kcal

Kule korzenne

1. 

zalej wrzątkiem suszone śliwki (120 g) na 5 min



odsącz

2. 



zmiel blenderem lub w młynku do kawy nasiona słonecznika (70 g)

3. zblenduj razem:











– odsączone śliwki
– zmielony słonecznik (55 g) (pozostałe 15 g odłóż na później)

ciecierzycę konserwową (250 g)

– 1/3 łyżeczki przyprawy korzennej
– 2 łyżeczki kakao

4. uformuj kule i obtocz w zmielonym słoneczniku (15 g)



przepis na **7 porcji** (łącznie 1050 kcal)

przekąska **7×150 kcal**

przekąska 4×250 kcal:

– odejmij 10 g słonecznika, zamiast 7 porcji po 150 kcal otrzymasz **4 porcje** po 250 kcal

Orzechowe batony

1. zalej wrzątkiem daktyle (50 g) na 5 min

odsącz

2. zmiel blenderem lub w młynku do kawy nasiona słonecznika (50 g)

3. zblenduj razem, zachowując kawałki orzechów:

odsączone daktyle

zmielony słonecznik

orzechy ziemne niesolone (100 g)

30 ml wody

w razie potrzeby dodaj odrobinę wody

4. posyp blat wiórkami kokosowymi

rozwałkuj na nich prostokąt o wysokości około 0,5 cm

pokrój na kawałki

przepis na **7 porcji** (łącznie 1050 kcal)

przekąska **7×150 kcal**

przekąska 4×250 kcal:

– odejmij 10 g orzechów ziemnych, zamiast 7 porcji po 150 kcal otrzymasz **4 porcje** po 250 kcal

Czekoladowe trójkąty

1.



czerwona fasola konserwowa (200 g)



przepłukane wrzątkiem daktyle (50 g)



mąka owsiana razowa (50 g)



2 łyżki kakao



2 łyżka melasy



2 szczypty soli



zblenduj na gładką masę

2. uformuj pasek i potnij na trójkąty lub uformuj kule

3. obtocz w kakao



przepis na **4 porcje** (łącznie 600 kcal)



przekąska 4×150 kcal

przekąska 2×250 kcal:

+ xxxx