

## Jaglane oczyszczanie 7 dni

Słowem wstępu Jaglanego oczyszczania.

Generalnie w swoich kulinarnych "ekscesach" ☺ jestem propagatorką diety rozdzielnej, a więc nie łączę białek z węglowodanami.

Węglowodany są trawione przez zupełnie inne enzymy, niż białka czy np. niż owoce. Białka trawią się nawet do 4 h, a węglowodany 2 h. Dlatego tak ważne, jest też, aby wbrew przewrotnej nazwie bloga, nie podjadać (co zwłaszcza mi z trudem przychodzi). Organizm zaczyna proces trawienia, od nowa, gdy tylko dostanie coś. Co w dużym uproszczeniu mówiąc powoduje, że zjadanie razem węgli i białka, doprowadza do sytuacji, że organizm nie wszystko strawi, a część niestrawionych resztek pokarmu gnije w organizmie.

Stąd np. brzydki zapach ust, czy intensywny zapach potu. Dolegliwości jest całe mnóstwo.

Oczywiście, nie dajemy się zwariować to musi smakować. Dlatego też w tym jaglanym detoksie, łączę owoce, ale starałam się tak je dobierać, aby połączenie nie było inwazyjne dla organizmu, jak np. jaglana i banan, lub daktyle.

Generalnie staram się nie jeść zbyt dużo surowych warzyw, zbyt dużo surowych warzywa może powodować ich gnicie w organizmie.

Z racji, iż warzywa zawierają jednak dużo błonnika, którego trochę brakuje w tej diecie, bo dużo kalorii bierzemy z jaglanki, a nie jadamy pieczywa. Dlatego na kolacje zwykle, proponuję warzywne sałatki lub zupy.

Testowałam te potrawy na sobie i na znajomych, podobno są smaczne, można się najeść (choć tutaj ważne, aby się jednak czasem lekko przegłodzić, aby dać szansę organizmowi strawić resztki pokarmów zalegających w jelitach).

Niestety jest też minus, będą produkty kategorycznie zakazane, są to głównie produkty, których zwykle jemy za dużo, a mają działanie zakwaszające organizm.

Lista produktów zakazanych i dozwolonych podczas jaglanego oczyszczania:

### **Produkty zakazane:**

nabiał: sery, mleko, kefir, jogurty, twaróg etc.

warzywa: Ziemniaki, surowa papryka

słodycze: czekolada, kakao, cukier biały, trzciny, miód

napoje: alkohol, kawa, herbata, napoje z kofeiną, napoje słodzone, soki słodzone, sok pomarańczowy, także ten świeżo wyciskany

sosy: ketchup, majonez, musztarda, ocet winny

białko roślinne: soja (jest dziś bardzo modyfikowana), tofu i produkty pochodne soi

orzechy: ziemne, pistacje, makadamia

tłuszcze: oleje rafinowane, masło także klarowane, margaryna

białko zwierzęce: jaja, owoce morza, surowa ryba, wołowina, wieprzowina, baranina

zboża: pszenica, owies, płatki owsiane

owoce: truskawki, pomarańcze, śliwki

Uwaga:

Z zasady wiem, że najbardziej wszystkich przeraża brak codziennej kawy, tak niestety wyeliminowanie picia kawy jest absolutnie niezbędne – kawa ma właściwości bardzo zakwaszające organizm. Przetestowałam to wielokrotnie na sobie i innych i co się okazuje, że najtrudniejsze są 2 pierwsze dni. Potem okazuje się, że kawa nie jest nam potrzebna, że to my sami tak organizm zaprogramowaliśmy, że się jej domagał.

Wielu ludzi, ze mną na czele nie wraca do codziennego rytuału picia kawy, po tym jak przeszli jaglany detoks.

### Produkty dozwolone:

białko roślinne: ciecierzycyca, rośliny strączkowe

białko zwierzęce: indyk, kurczak, ryby ( ja jednak, ograniczyłam do minimum ilość tych produktów, bo chciałabym dać organizmowi odpocząć od trawienia białka zwierzęcego, którego zwykle spożywamy w nadmiarze)

orzechy: nerkowca, włoski, słonecznik, pestki dyni, migdały, sezam, orzechy laskowe

warzywa: wszystkie z wyjątkiem tych z listy niedozwolonych

tłuszcze: awokado, oleje tłoczone na zimno

napoje: woda (absolutnie min. 2 l dziennie, inaczej mogą wystąpić zaparcia) , napary – będę publikować propozycję

słodziki: naturalne typu stewia, ksylitol, erytrol, syrop z agawy, syrop daktylowy, syrop klonowy, karob

sosy: tahini, ocet balsamiczny, ocet jabłkowy

Przypominam, absolutna konieczność codziennie to:

1. na czczo szklanka ciepłej wody z dodatkiem soku z cytryny (sok z cytryny do ciepłej wody, nie do wrzątku, bo straci właściwości)
2. świeżo zmielone siemię lniane 1 łyżeczka po posiłku lub w trakcie - ja czasem dodaję do jaglanki, bo lubię jego smak
2. min. 2 l wody dziennie
3. 1 jabłko nie wcześniej jak 2 godziny od śniadania, a najlepiej na 30 minut przed obiadem spowoduje, że będziecie szybciej najedzeni i szybciej organizm będzie trawił
4. nie pijamy posiłków ani w trakcie ani do 2 godzin po, wyjątek stanowi jabłko, bo jest strawione już po 30 minutach, więc po 30 minutach można pić.

To wszystko pomoże, chociażby uniknąć zaparc, bo one mogą się szczególnie na początku, przy tak dużej ilości węglowodanów się pojawić.

Jak gotować kaszę jaglaną:

Ach i najważniejsze, dla wszystkich tych, którzy uważają, że kasza jaglana jest gorzka i niesmaczna.

1. Wybieramy kasze o najbardziej żółtej barwie, im żółciejsza tym lepsza

2. Suchą kaszę jaglaną prażymy na małym ogniu, co chwilę mieszając drewnianą łyżką, aż do momentu jak wyczujecie taki orzechowy zapach
  3. Zalewamy kaszę wodą, po to aby wypłukać toksyny i gorycz:
    - osoby wychłodzone, którym ciągle jest zimno, płuczemy kaszę wrzątkiem – wtedy kasza zachowuje właściwości grzewcze
    - osoby, które chcą ochłodzić organizm płuczemy kaszę zimną wodą
  4. Teraz dolewamy wody w proporcji 1:2 kasza:woda
  5. Dodajemy olej kokosowy lub oliwa (tłuszcz powoduje, że węglowodany się lepiej wchłaniają, jest tu niezbędny) pod koniec gotowania troszkę soli
  6. Przykrywamy i na małym ogniu 10 minut, nie mieszamy, nie zaglądamy, dajemy jej 10 minut, aż wchłonie wodę
  7. Po wyłączeniu zostawiamy jeszcze na 10 minut pod przykryciem i gotowe
- Po kilku razach dojdziecie do takiej wprawy, że będzie się to działo automatycznie

## Przepisy:

Dzień I

Śniadanie

### **Kasza jaglana z kurkumą i curry na słodko**



Składniki: 1 porcja

70 g	sucha kasza jaglana
110 g	banan
40 g	mleczko kokosowe
10 g	suszone figi

4 g olej kokosowy  
szczypta curry i  
kurkumy

Przygotowanie:

- kaszę jaglaną gotujemy w wodzie w proporcji 1:2 (kasza jaglana:woda), dodajemy kilka kropli oleju kokosowego lub oliwy i szczypta soli
- do ugotowanej kaszy jaglanej dolewamy mleczko kokosowe i dosypujemy suszone figi
- banana kroimy w kostkę podsmażamy na patelni, na oleju kokosowym
- całość mieszamy i posypujemy delikatnie curry i kurkumą

**Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 475 kcal

Węglowodany: 80,2

Białka: 8,9

Tłuszcze: 13,3

Błonnik: 7,5

Obiad:

**Wegetariańskie curry z batatami i jaglanką**

Składniki: 2 porcje

100 g bataty  
zielona fasolka  
150 g szparagowa  
200 g świeży ananas  
80 g cebula  
1 ząbek czosnku  
2 cm imbir  
180 g mleczko kokosowe  
200 g woda  
100 g sucha kasza jaglana  
2 łyżki curry  
1 łyżeczka kurkumy  
5 g oliwa  
szczypta ostrej papryki  
sól do smaku  
natka pietruszki

Przygotowanie:

- pokrojoną cebulę i czosnek, podsmażamy około 3 minuty na oliwie z oliwek
- dodajemy przyprawy i podsmażamy kolejne 30 sekund
- wlewamy mleczko kokosowe oraz wodę
- dodajemy obrane bataty i gotujemy 20 minut
- dodajemy fasolkę szparagowa i gotujemy jeszcze 5 minut
- na samym końcu dodajemy pokrojonego w kostkę ananasa i kaszę jaglaną
- mieszamy 30 sekund
- posypujemy natką pietruszki lub kolendrą

### **Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 507 kcal

Węglowodany: 73,7

Białko: 9

Tłuszcz: 21

Błonnik: 10

Kolacja

### **Wegetariański smalec z fasoli**

Składniki: 2 porcje

40 g cebula

70 g jabłko

250 g fasola czerwona u mnie z puszki, bo było szybciej, ale można też z suchej

2 łyżeczki majeranek

6 g syrop daktylowy

5 g ocet jabłkowy lub balsamiczny

10 g oliwa

1/3 łyżeczki sól do smaku

szczypta pieprze może być biały

1 ząbek czosnek

Przygotowanie:

- na patelni wlać oliwę z oliwek, wrzucić posiekany czosnek i cebulę, dusić aż cebula zmięknie, uwaga aby nie przypalić czosnku
- dodać starte jabłko i dusić jeszcze około 3 minut
- dodać fasolę i pozostałe przyprawy
- całość zblendować na gładką masę

## Porady do przepisu:

**Czosnek:** warto przed użyciem, zmiażdżyć delikatnie nożem i odczekać 10 minut, powoduje to przekształcenie związków siarki w bardzo korzystną dla zdrowia allicynę.

**Fasola:** wybieraj puszki, w których składzie jest tylko fasola, sól i woda. Jeśli użyjesz suchej fasoli, musisz ją wcześniej namoczyć przez noc, a potem gotować do miękkości. Jeśli smalec wyjdzie za suchy dodaj odrobinę wody.

Zamiast syropu daktylowego i octu, powinien być sos sojowy jasny, ale jeśli nie macie takiego, który nie ma pszenicy w składzie (KIKKOMAN taki produkuje na pewno) to ja proponuje alternatywę w postaci sosu z syropu daktylowego, bardzo dobrze to smakuje.

## Dzień 2

Śniadanie:

### **Kasza jaglana z bakaliami i ananasem**

Składniki: 1 porcja

- 60 g sucha kasza jaglana
- 10 g daktyle
- 10 g migdały prażone
- 5 g olej kokosowy do kaszy
- 10 g słonecznik
- 150 g ananas
- olej kokosowy do smażenia
- 3 g ananasa

Przygotowanie:

- kaszę jaglaną gotujemy w wodzie w proporcji 1:2 (kasza:woda)
- dodajemy kilka kropli oleju koksowego lub oliwy i szczypta soli
- do ugotowanej kaszy dodajemy 5 g oleju kokosowego
- daktyle drobno siekamy i dodajemy do ciepłej kaszy
- migdały, słonecznik prażymy na suchej patelni, rozdrabniamy
- mieszamy całość
- ananasa kroimy w kostkę i smażymy na oleju kokosowym
- ananasem posypujemy kaszę

**Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 469 kcal

Węglowodany: 70,3

Białko: 11,2

Tłuszcz: 19,3

Błonnik: 6,1

Obiad:

**Kasza jaglana ze szpinakiem i czosnkiem**

Składniki: 2 porcje

- 160 g sucha kasza jaglana
- 300 g szpinak
- 20 g orzechy laskowe uprażone na suchej patelni, można zastąpić słonecznikiem
- 8 g olej kokosowy lub oliwa
- 500 g brokuł
- 1 szt. ząbek czosnku
- 5 g oliwa z oliwek
- sól morską gruboziarnistą
- świeżo mielony pieprz

Przygotowanie:

- kaszę jaglaną gotujemy w wodzie w proporcji 1:2 (kasza:woda), dodajemy kilka kropli oleju kokosowego lub oliwy i szczypta soli
- na patelni rozgrzewamy olej kokosowy, dorzucamy rozgnieciony czosnek, a następnie po 1 minucie szpinak
- smażymy całość, aż szpinak zmięknie, posypujemy solą i pieprzem do smaku
- gotujemy brokuły
- orzechy laskowe prażymy na patelni, na oliwie
- całość posypujemy solą morską gruboziarnistą

**Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 475 kcal

Węglowodany: 71,7

Białka: 21,4

Tłuszcz: 16,2

Błonnik: 13,2

**Porada do produktów:**

1. Kaszę jaglana możecie ugotować na 3 dni, wtedy tylko odgrzewamy wg potrzeby.  
Średnio 60 g kasza sucha = 192 g kaszy ugotowanej

2. Orzech laskowy: nie kupuj orzechów już wyłuskanych, kup w skorupie. Orzech laskowy po wyłuskaniu jęlczeje w kilka dni. Te gotowe do jedzenia, zawsze smakuja inaczej, fatalnie.  
Na moich warsztatach będziecie mogły porównać smaki orzechów laskowych i zobaczycie kolosalna różnicę gwarantuje, że się zdziwicie do czego nas przemysł spożywczy przyzwyczaił.
3. Brokuł: żeby brokuł był tak pięknie, zielony jak na moim foto, włóż brokuła do goracej wody lub na parze

Kolacja:

### **Salatka z pieczoną marchewką, burakiem i grejpfrutem w sosie balsamicznym**

Składniki: 2 porcje

250 g	świeża marchew
3 g	imbir
200 g	buraczki
5 g	oliwa z oliwek
200 g	mieszane sałaty grejpfrutem (pół grejpfruta)

**Sos:**

2 łyżki	syrop daktylowy (10g)
2 łyżki	ocet balsamiczny (10g)
	sól
	rozmaryn

Przygotowanie:

- marchew pokrój w paski, skrop oliwą, startym imbirem i posyp solą morską, wymieszaj całość
- marchew wstaw do piekarnika, piecz w temp. 180 stopni, aż zmięknie, ale będzie wciąż chrupiąca
- buraczki pokrój w kostkę, posyp solą, rozmarynem, skrop oliwą z oliwek i wstaw do piekarnika na 1 godzinę
- grejpfrutem najlepiej obrać go z tej białej skórki i podzielić na kawałeczki
- całość ułożyć na mieszance sałat: rukola, masłowa, lodowa etc.
- polać sosem (jak ktoś ma ochotę, to sos można podgrzać na patelni, lekko odparować zrobi się gęsty, i smakuje jeszcze lepiej, ale będzie go wtedy mniej)

**Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 204 kcal



Węglowodany: 36,2

Białko: 5,4

Tłuszcz: 3,1

Błonnik: 8

Dzień 3. środa

Śniadanie

### **Deser z kaszy jaglanej, mango i orzechów nerkowca**

Składniki: 1 porcja

50 g	sucha kasza jaglana
80 g	banan
100 g	mango
50 ml	mleczko kokosowe
100 ml	woda
10 g	orzechy nerkowca
10 g	syrop z agawy
1 łyżka	sok z cytryny lub limonki
5 g	pokruszonych nerkowców
1/4 łyżeczki	kurkuma

Przygotowanie:

- orzechy nerkowca namocz w mleku przez min. 3 godziny
- do ugotowanej, ciepłej kaszy jaglanej dodaj nerkowce wraz z mlekiem i pozostałe składniki
- miksuj, aż konsystencja będzie jednolita
- deser podawaj ciepły, posypany kurkumą

**Porada:**

1. Jeśli nie przepadacie za mlekiem kokosowym, lub akurat nie macie w domu, można przygotować własne mleko migdałowe. 1 szklankę. migdałów blanszowanych, zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na ok. 2 h. Po tym czasie blendujemy wszystko i dodajemy 0,5 l wody i znowu blendujemy. Całość odsaczamy przy użyciu gazy

**Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 485 kcal

Węglowodany: 79,5

Białka: 7,9

Tłuszcz: 15,6

Błonnik: 4

Obiad

### **Quinoa i jarmuż w asyście czosnku**

Składniki: 2 porcje

120 g	Quinoa (komosa ryżowa)
1/2	soku z 1 cytryny
8 g	olej kokosowy
100 g	cebula
100 g	jarmuż
100 g	szpinak
60 g	awokado

#### **Pesto**

30 g	orzechów włoskich uprażonych na suchej patelni lub w piekarniku
	sok z 1 cytryny
15 g	mieszanki ziół (oregano, bazylia, tymianek)
15 ml	oliwa z oliwek
1 łyżeczka	tahini
1/2 ząbka	czosnku
	pieprz, sól do smaku

Przygotowanie:

- zblenduj orzechy na miazgę
- dorzuć pozostałe składniki na pesto zblenduj i odstaw
- rozgrzej olej na patelni podsmaż cebulę przez kilka minut
- dorzuć jarmuż, szpinak i smaż kolejne 5 minut
- ugotuj quinoa w proporcji 1:2 wody, skrop sokiem z cytryny, posól i popieprz
- rozłóż quinoa na 2 talerze, dorzuć awokado i polej sprawiedliwie :) pesto

#### **Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 520 kcal

Węglowodany: 49,7

Białka: 16,2

Tłuszcz: 29,1

Błonnik: 10,1

Kolacja:

### **Cieciora z migdałami i granatem na słodko**

Składniki: 2 porcja

90 g          sucha ciecierzycza  
5 g          olej kokosowy  
100 g        owoc granatu  
12 g        migdały uprażone  
              szczypta curry  
1 łyżeczka cynamonu

#### **Do dressingu**

4 g          oliwa z oliwek  
4 g          pasta tahini  
4 g          syrop z agawy  
1 łyżka     sok z cytryny

#### **Przygotowanie:**

- suchą ciecierzycę namocz na noc w zimnej wodzie, wypukaj
- gotuj do miękkości, około 30 minut
- ugotowaną ciecierzycę wrzuć na patelnię, podsmaż na oleju kokosowym wraz z migdałami, curry i cynamonem
- wyłóż do miseczki, polej ciecierzycę dressingiem i posyp owocami granatu
- wymieszaj wszystkie składniki do dressingu i polej ciecierzycę

#### **Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 283 kcal

Węglowodany: 64,2

Białko: 21,5

Tłuszcz: 23,7

Błonnik: 17,2

Dzień 4:

śniadanie

#### **Pudding jaglany z karobem i ananasem**

Składniki: 1 porcja

60 g        sucha kasza jaglana  
10 g        karob  
10 g        daktyle  
70 ml      woda  
35 ml      mleczko kokosowe  
10 g        syrop daktylowy  
100 g      ananas

Przygotowanie:

- kaszę jaglaną gotujemy w wodzie w proporcji 1:2 (kasza:woda), dodajemy kilka kropli oleju koksowego lub oliwy i szczypta soli
- daktyle zmiksuj lub pokrój na małe kawałeczki
- do ugotowanej, jeszcze ciepłej kaszy jaglanej dodaj mleczko kokosowe i wodę, zmiksuj na gładki krem
- pudding polej syropem daktylowym i posyp ananasem

### **Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 411 kcal

Węglowodany: 73,5

Białko: 7,8

Tłuszcz: 8,4

Błonnik: 4,2

### Obiad

#### **Pieczony łosoś w marynacie imbirowej z kalafiolem**

Składniki: 2 porcje

240 g	łosoś płat ze skórą
80 g	cebula
15 g	syrop daktylowy
1/2 Szt.	czosnek
1 łyżeczka	imbir
3 łyżki	ocet balsamiczny
2 łyżki	świeżo wyciskany sok z cytryny
1000 g	kalafior (2 małe główki)
10 g	olej kokosowy
szczypta	kurkumy
szczypta	mielonego kminu
szczypta	cynamonu
szczypta	pieprzu cayenne

### Przygotowanie:

- oddzielić skórę od łososia
- dokładnie wymieszać syrop daktylowy, sok z cytryny, ocet balsamiczny, starty imbir i rozgnieciony czosnek
- gotować przez 1 minuty i wystudzić
- oddzielić połowę marynaty, łososia marynować przez ok. 30 minut, owinać papierem do pieczenia, a następnie folia aluminiowa i piec w piekarniku 20 minut, w temp. 180st. C
- pozostała część marynaty gotować, aż zgęstnieje i poleć upieczonemu łososiu tuż przed podaniem
- kalafior ugotować na parze lub w garnku z osolona woda, a następnie dobrze osuszyć kalafior papierowym ręcznikiem z resztek wilgoci

- obtocz kalafior w oleju kokosowym wraz z przyprawami i wstaw do piekarnika na 10 minut
- w miseczce wymieszaj olej kokosowy z przyprawami, a następnie nasmaruj tym ugotowany kalafior i wstaw do piekarnika

**Porada:**

1. Szczególnie w czasie detoksu, nie powinno się używać folii aluminiowej, stąd najpierw owijamy papierem, a dopiero folia, w ten sposób toksyny nie przedostaną się do ryby.

**Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 418 kcal

Węglowodany: 32

Białko: 37

Tłuszcz: 20

Błonnik: 12

Kolacja

**zupa krem z ciecierzycy**

Składniki: 2 porcje

- 10 g pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- 10 g oliwa z oliwek
- 1 łyżeczka bulion warzywny naturalny (lub BIO)
- 250 g woda
- 220 g ciecierzycy z puszki (BIO bez konserwantów)
  
- 1/3 łyżeczki soli
  
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego
- szczypta rozmarynu

Przygotowanie:

- pietruszkę drobno posiekać i odstawić na bok
- czosnek posiekać, i wrzucić na patelnię, dodać oliwę i dusić ok. 2 minuty na małym ogniu
- dodać pomidory, koncentrat bulionu warzywnego i wodę
- całość gotować 10 minut, wolnym ogniu mieszając
- dodać połowę ciecierzycy, pietruszkę, gotować jeszcze 2 minuty
- całość zmiksować
- dodać sól, pieprz, rozmaryn i pozostała ciecierzycę, całość gotować przez 1 minutę

**Porada:**

W pierwszym momencie zupa ta może Wam nie smakować, jeśli wcześniej nie jadałście ciecierzycy, ale dajcie kubkom smakowym czas na przyzwyczajenie. Z informacji wynika, że jedynym smakiem, którego kubki smakowe nie musiały wcześniej poznać, żeby od razu im smakowało jest smak słodki → no i mamy winowajcę całego zamięłowania do słodkości. Ciecierzycy to skarb warto się do niej przekonać, a hummus to istny rarytas, będę Wam też przedstawiać przepis w przyszłości.

### **Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 200 kcal

Węglowodany: 157,1

Białko: 84

Tłuszcz: 7

Błonnik: 0

Dzień 5

Śniadanie

### **Raffaello jaglane**

Składniki: 1 porcja

- 60 g sucha kasza jaglana
- 60 g banan
- 5 g masło migdałowe
- 35 ml mleczko kokosowe
- 14 g wiórki kokosowe  
opcjonalnie syrop z agawy do smaku
- 1 cm imbir

Przygotowanie:

- kaszę jaglaną gotujemy w wodzie w proporcji 1:2 (kasza:woda), dodajemy kilka kropli oleju koksowego lub oliwy i szczypta soli
- dodajemy mleczko kokosowe gotujemy jeszcze przez 1 minutę
- wiórki prażymy na suchej patelni, aż zbrązowieją
- ostudzoną kaszę jaglaną miksujemy z bananem i masłem migdałowym
- na koniec dodajemy wiórki kokosowe i mieszamy
- można dodać syrop z agawy (a po ukończeniu Jaglanego oczyszczania może to być również miód)
- można odstawić na 1 godzinę do lodówki, ale ja lubię ciepłe

### **Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 443 kcal

Węglowodany: 55,6

Białko: 11,6  
Tłuszcz: 18,8  
Błonnik: 4,4

**Porada:**

1. **Masło migdałowe:** robi się bardzo prosto, migdały blanszowane mielimy kilka razy blenderem dodajemy odrobinę soli morskiej lub himalajskiej i gotowe
2. **Kasza jaglana:** jeśli korzystacie z ugotowanej dzień wcześniej kaszy, to podgrzejecie j wcześniej dolewając na dno odrobinę wody i potem mleczko kokosowe

**Obiad**

**Kasza gryczana z warzywami i prażonym słonecznikiem**

Składniki: 2 porcje

140 g kasza gryczana  
słonecznik uprażony na suchej  
20 g patelni  
100 g marchew  
150 g cebula  
10 g oliwa z oliwek  
400 g cukinia  
sól morską gruboziarnista  
świeżo mielony pieprz

**Przygotowanie:**

- kaszę gryczaną gotujemy w wodzie w proporcji 1:2 (kasza:woda), dodajemy kilka kropli oleju kokosowego lub oliwy i szczypta soli
- na patelnię wlewamy oliwę z oliwek, dodajemy cebulę i chwilę podsmażamy aż cebula zmięknie (uwaga, żeby nie przypalić cebuli, bo całość będzie gorzka)
- dodajemy startą na grubej tarce marchew i podsmażamy do miękkości, gdyby było za mało tłuszczu możemy co jakiś czas dolać łyżeczkę wody
- całość mieszamy z kaszą gryczaną
- cukinię pieczemy na grillu elektrycznym lub na patelni, lekko muśniętej oliwą
- cukinie układamy w asyście kaszy gryczanej

**Porada:**

1. Cukinia może być gorzka, aby tego uniknąć, przed grillowaniem, odcinamy "dupkę" cukinii, posypujemy solą morską i czekamy około 20 minut. Następnie dokładnie, każdy krążek wycieramy ręcznikiem papierowym.

**Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 417 kcal  
Węglowodany: 67

Białko: 14  
Tłuszcz: 12  
Błonnik: 8

Kolacja

### **Świeże warzywa z indykiem cayenne**

Składniki:

200 g indyk lub pierś z kurczaka  
200 g pomidorki koktajlowe  
300 g mieszanka sałat (lodowa, masłowa)  
10 g syrop z agawy  
oliwa z oliwek (najlepiej  
15 g czosnkowa)  
15 g sok z cytryny  
sól morska gruboziarnista  
pieprze cayenne  
świeżo mielony pieprz

Przygotowanie:

- indyka posypujemy solą morską i pieprzem cayenne, marynujemy przez 10 minut
- indyka pieczemy na oliwie z oliwek najlepiej z dodatkiem czosnku
- mieszankę sałat wykładamy na talerz, dodajemy pomidorki koktajlowe
- mieszamy oliwę z oliwek z syropem z agawy, sokiem z cytryny
- całość posypujemy solą morską gruboziarnistą i posypujemy świeżo zmielonym pieprzem

### **Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 232 kcal  
Węglowodany: 10,6  
Białko: 22,1  
Tłuszcz: 12,3  
Błonnik: 1,2

Dzień 6

Śniadanie

### **Kasza jaglana z musem z mango**

Składniki: 1 porcja

60 sucha kasza jaglana  
150 mango  
8 olej kokosowy



- 10 syrop z agawy  
sezam lub opcjonalnie wiórki
- 10 kokosowe

**Przygotowanie:**

- kaszę jaglaną gotujemy w wodzie w proporcji 1:2 kasza:woda
- do ugotowanej kaszy lub podczas odgrzewania dodajmy olej kokosowy
- mango blendujemy z syropem z agawy i podgrzewamy w garnku
- sezam prażymy na suchej patelni, aż zbrązowieje, nie za długo, bo jak się przypali to będzie gorzki
- kaszę polewamy gorącym musem i posypujemy prażonym sezamem

**Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 461 kcal

Węglowodany: 71,5

Białko: 9,8

Tłuszcz: 15,7

Błonnik: 5,1

**Obiad**

**Soczewica-kokos-curry**

Składniki: 2 porcje

- 160 g marchew
- 150 g cukinia
- 5 g oliwa z oliwek
- 150 g soczewica o krótkim czasie gotowania (najlepiej czerwona)
- 200 g woda
- 150 g mleczko kokosowe
- 10 g syrop z agawy lub klonowy
- 2 łyżki curry
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- szczypta mielonej kolendry
- 1/3 łyżeczki Kminku mielonego
- sól

**Przygotowanie:**

- do naczynia włożyć marchew, cukinię, oliwę i curry, dusić 4 minuty
- dodać soczewicę, kurkumę i wodę, gotować 20 minut
- dodać pozostałe składniki i gotować 10 minut, aż soczewica będzie miękka
- podawać delikatnie polane mleczkiem kokosowym i posypane płatkami migdałów

**Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 440 kcal

Węglowodany: 47,1

Białko: 20,5

Tłuszcz: 17,9

Błonnik: 9,6

Kolacja:

**Zupa z ciecierzycy i rzepy**

Składniki: 2 porcje

- 200 g szpinak świeży ewentualnie mrożony
- 90 g ciecierzycy suchej
- 750 ml woda
- 70 g cebula
- 20 g oliwa z oliwek
- 150 g marchew
- 2 ząbka czosnku
- 115 g rzepa (można pominąć, ale warto dodać, bo jest b. zdrowa)
- 1/3 łyżeczki soli
- pieprz do smaku

Przygotowanie:

- świeże liście szpinaku, lekko podgotować na parze do miękkości
- suche ziarna ciecierzycę mielimy na proszek w młynku lub blenderze kubelkowym
- do garnka wlewamy wodę, wsypujemy zmieloną ciecierzycę i rozbijamy trzepaczką lub koziółkiem, żeby nie było grudek
- dodajemy resztę składników: sól oliwę, marchew, czosnek, cebulę, rzepę
- gotujemy na małym ogniu ok. 25 minut, aż warzywa będą miękkie, często mieszając
- wszystko zmiksować i doprawić solą
- do miseczki wyłożyć szpinak, zalać zupą i doprawić pieprzem

**Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 287 kcal

Węglowodany: 35,4

Białko: 9,9

Tłuszcz: 11,9

Błonnik: 11,2

Dzień 7

Śniadanie:

## **Kasza jaglana z bananem i masłem kokosowym**

Składniki: 1 porcja

- 70 g sucha kasza jaglana
- 120 g banan
- 10 g masło kokosowe
- 15 g morele suszone (niesiarkowane) lub rodzynki

Przygotowanie:

- kaszę jaglaną gotujemy w wodzie w proporcji 1:2 kasza:woda
- do naczynia miksującego wsyp 50 g wiórków kokosowych (bio, niesiarkowanych)
- dodaj łyżeczkę oleju kokosowego i miksuj, na gładka masę, całość przełóż do słoiczka i niech zastygnie
- banana kroimy w kostkę
- morele kroimy w kosteczkę
- ciepłą kaszę mieszamy z masłem kokosowym, morelami i bananem

**Porada:**

Zamiast masła kokosowego możecie użyć, po prostu wiórek i oleju kokosowego, ale polecam zrobić to masło, bo można je zjadać potem na grzankach z miodem i masłem kokosowym pyszne.

**Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 256 kcal

Węglowodany: 87,5

Białko: 10,1

Tłuszcz: 8,9

Błonnik: 7,4

Obiad:

**Kasza jaglana z pesto z rukoli**

Składniki: 2 porcje

- 140 g sucha kasza jaglana
- 200 g cukinia
- 20 g orzech włoski
- 3 g olej kokosowy
- Do pesto**
- 100 g rukola
- 12 g uprażony słonecznik
- 5 g pestki dyni
- 1 łyżeczka sok z cytryny
- 1/2 ząbek czosnku

5 g oliwa z oliwek  
5 g olej lniany  
sól morską gruboziarnista

#### Przygotowanie:

- ugotuj lub podgrzej wcześniej ugotowaną kaszę jagłaną, dodaj olej koksowy
- cukinię pokrój w plastry, posyp solą, odstaw aby puściła sok, osusz papierem i upiecz na grillu, w piekarniku lub na suchej patelni
- orzechy włoskie obierz, pokrusz i odstaw
- zmiksuj wszystkie składniki na pesto
- gotową kaszę jagłaną polej pesto i wymieszaj
- układaj warstwami, jagłaną, plastry cukinii, jagłaną, itd..
- całość posyp orzechami

#### Porada:

Olej lniany można zastąpić samą oliwą, ale sugeruje jednak pół na pół, bo olej lniany jest bardzo zdrowy.

#### Wartość odżywcza: 1 porcja

Kalorie: 454 kcal

Węglowodany: 57

Białko: 13

Tłuszcz: 20

Błonnik: 3

#### Kolacja:

#### Zapiekanka z soczewicą

#### Składniki:

150 g cebula  
3 szt. ząbki czosnku  
10 g oliwa z oliwek  
350 g pomidory  
150 g soczewica czerwona  
110 g woda  
300 g bakłażan  
300 g cukinia  
5 g natka pietruszki

3/4 łyżeczki soli  
2 szczypty papryki ostrej mielonej  
pieprz czarny  
płatki migdałów do przystrojenia

**Wartość odżywcza: 1 porcja**

Kalorie: 215 kcal

Węglowodany: 20,9

Białko: 4,3

Tłuszcz: 5,2

Błonnik: 4,7