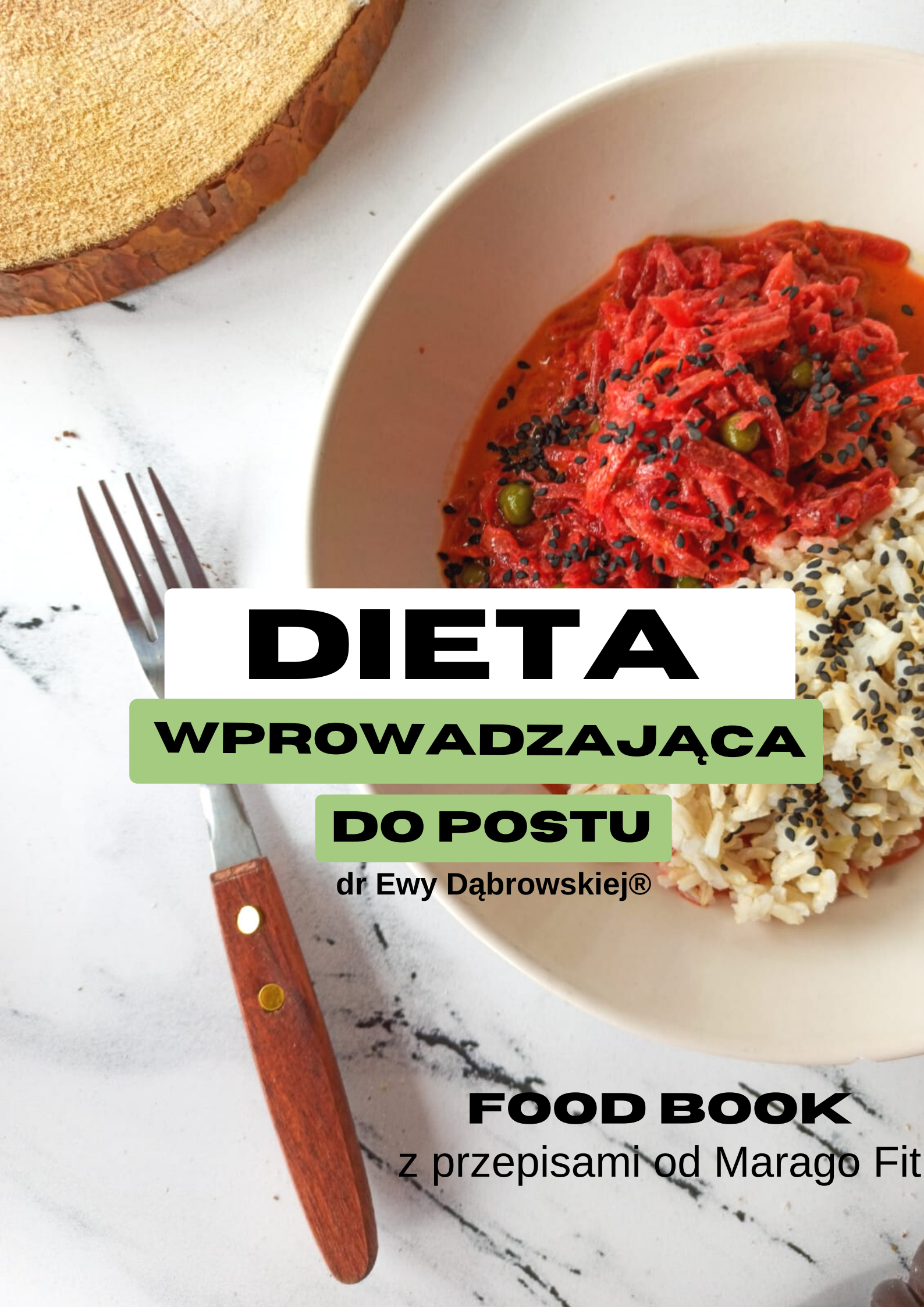




DIETA

WPROWADZAJĄCA

DO POSTU

dr Ewy Dąbrowskiej®

FOOD BOOK
z przepisami od Marago Fit

Spis treści

Śniadania

- Mus z kaszy jaglanej z kakao, daktylami, wiórkami kokosowymi i jagodami goji
- Czekoladowy pudding z tapioki na mleku roślinnym z musem malinowym

obiady

- Papryka faszerowana kaszą gryczaną z warzywami i pieczarkami
- Azjatycka zupa kalafiorowa z makaronem ryżowym

kolacje

- Jaglanka na mleku roślinnym z owocami i orzechami
- Curry warzywne z ciecierzycą, groszkiem i zielonymi warzywami z brązowym ryżem



AUTORZY



mgr Sandra Lipert



mgr Artur Wesoly



mgr Martyna Jaśkiewicz

Mus z kaszy jaglanej z kakao, daktylami, wiórkami kokosowymi i jagodami goji



1 PORCJA

- Mleko sojowe – pół szklanki
- Kakao – 1 łyżka
- Daktyle – 5szt.
- Miód – 1 łyżka
- Wiórki kokosowe – pół łyżeczki
- Jagody goji – pół łyżeczki

Kaszę ugotować na mleku do miękkości.

Daktyle zalać wrzątkiem, odlać wodę i blendować z wcześniej przygotowanym musem z kaszy jaglanej, kakao i miodem. Całość podawać z wiórkami kokosowymi i jagodami goji.



Czekoladowy pudding z tapioki na mleku roślinnym z musem malinowym



1 PORCJA

- Tapioka - 30g
- Mleko sojowe - $\frac{3}{4}$ szklanki
- Kakao - pół łyżeczki
- Czekolada gorzka - 2 kostki
- Miód - łyżeczka
- Maliny - garść
- Erytrytol - łyżeczka

Mleko zagotować, wsypać tapiokę i gotować przez około 20min. Przygotowany pudding wymieszać z miodem, kakao i gorzką czekoladą. Maliny podgrzać w garnuszku z dodatkiem wody i erytrytolu, wymieszać, połączyć z przygotowanym musem i tapioką.



Papryka faszerowana kaszą gryczaną z warzywami i pieczarkami



1 PORCJA

- Papryka czerwona - 1 szt.
- Kasza gryczana - 40g
- Pieczarki - 4 szt.
- Włoszczyzna - 100g
- Cebula - pół szt.
- Czosnek - ząbek
- Olej rzepakowy - łyżeczka

Kaszę gryczaną ugotować, włoszczyznę i pieczarki podsmażyć na oleju rzepakowym. Całość wymieszać z kaszą gryczaną i przyprawić. Z papryki usunąć gniazda nasienne, a następnie przeciąć je na pół. Nafaszerować papryki przygotowanym farszem, piec w 180 stopniach przez około 30 - 40min.

Azjatycka zupa kalafiorowa z makaronem ryżowym



1 PORCJA

- Mleczko kokosowe - 50g
- Kalafior - 200g
- Chińskie warzywa na patelnię - 100g
- Olej rzepakowy - łyżeczka
- Sok z cytryny - łyżeczka
- Kurkuma - pół łyżeczki
- Woda - 100g
- Makaron ryżowy - 25g

Warzywa podsmażyć na oleju, kalafior ugotować. Do mleczka kokosowego dodać przyprawy, wodę, sok z cytryny i warzywa. Całość gotować i przyprawić.



Jaglanka na mleku roślinnym z owocami i orzechami



1 PORCJA

- Płatki jaglane – 3 łyżki
- Mleko sojowe – szklanka
- Miód – łyżeczka
- Truskawki – garść
- Orzechy – kilka sztuk

Płatki ugotować na mleku z dodatkiem miodu.
Podawać z truskawkami i orzechami.



Curry warzywne z ciecierzycą, groszkiem i zielonymi warzywami z brązowym ryżem



1 PORCJA

- Ryż brązowy - 50g
- Ciecierzycyca - 50g
- Brokuł - 60g
- Groszek zielony - 50g
- Cukinia - 60g
- Pomidory z puszki - 50g
- Mleczko kokosowe - 50g
- Skrobia ziemniaczana
- Pasta curry - łyżeczka
- Olej rzepakowy - łyżeczka

Ryż, oraz warzywa ugotować, cukinię pokroić w kostkę. Mleko kokosowe wymieszać z pomidorami, skrobią ziemniaczaną i pastą curry, dodać warzywa i dusić pod przykryciem. Curry przyprawić według uznania, podawać z ryżem.