TOP 18 PRZEPISÓW NA DOJO

ZGODNIE Z PRZEPISAMI

18 PRZEPISÓW / 18 DNI



@cialo.umysl.emocje
centrum ciało umysł emocje

www.cialoumyslemocje.pl
kontakt@cialoumyslemocje.pl
tel. 510 248 915

JESTEM

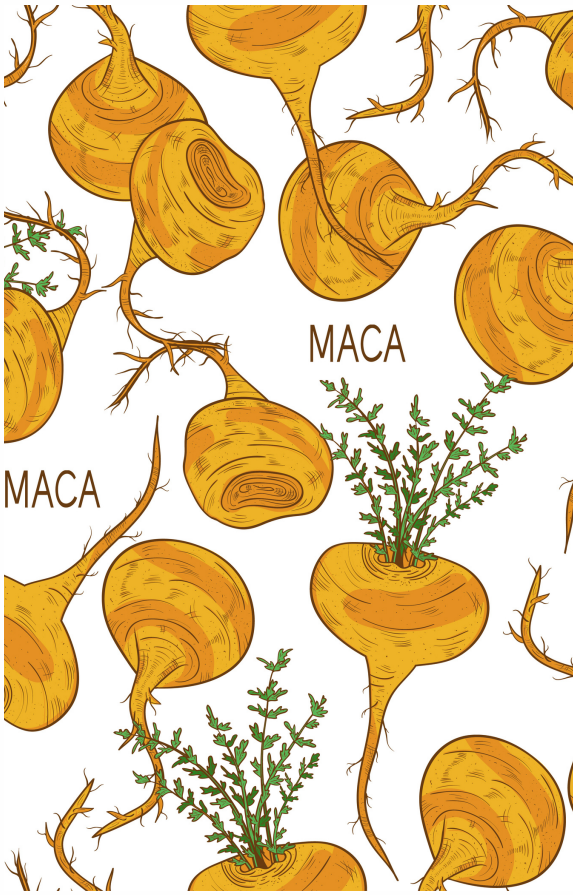
Dietetyczka TMCH, edukator żywieniowy, trenerka rozwoju osobistego, instruktorka Jogi.

Nie jestem rewolucjonistką. Zamiast wywracać czyjeś życie do góry nogami, wolę pokazać, jak skutecznie je ulepszyć metodą małych kroków, zarówno w kuchni, jak i na macie do ćwiczenia jogi. Najważniejsze są podstawy – codzienne drobne, ale konsekwentne zmiany, na miarę każdego z nas. Jesteśmy całością: ciałem i umysłem. Dlatego na moich klientów patrzę holistycznie.

Jestem także założycielką Pracowni Zdrowego Odżywiania oraz Pracowni Jogi. Ukończyłam kurs nauczycielski Vinyasa Yoga oraz Yoga Nidra, posiadam również uprawnienia instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością Hatha Joga.

Ewa Michałowska







SPIS TREŚCI

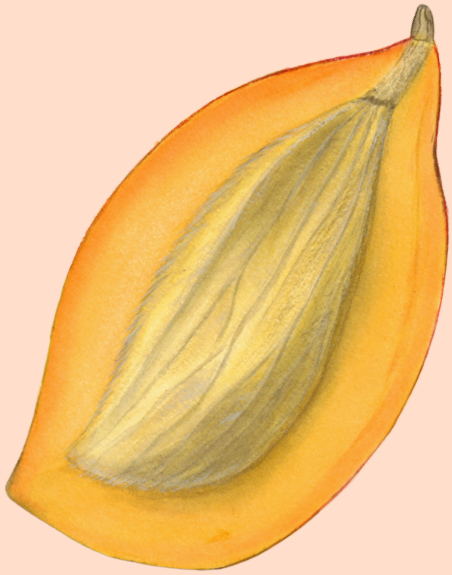
ROZDZIAŁ 1 : CO TO JEST DOJO?

ROZDZIAŁ 2 : CIEPŁE ŚNIADANIA

ROZDZIAŁ 3 : DANIA JEDNOGARNKOWE / OBIADY

ROZDZIAŁ 4 : ZUPY/KOLACJA

ROZDZIAŁ 5 : PRZEKĄSKI BEZ DODATKU CUKRU



ROZDZIAŁ 1

CO TO JEST DOJO?

DOJO, CZYLI PIĄTA PORA ROKU – zrozumienie i przemiany

Dla większości z nas, pięć pór roku brzmi jak koncepcja z dalekiej przyszłości, jednakże w filozofii Pięciu Przemian to rzeczywistość, która pomaga zrozumieć cykle życia i natury. Jednym z tajemniczych okresów w tym cyklu jest DOJO (czytamy: dodżo) – piąta pora roku, która występuje pomiędzy czterema podstawowymi. Ta krótka 18-dniowa podróż ma swoje unikalne znaczenie i wpływ na nasze ciała i umysły.

Każda z pór roku jest związana z konkretnymi cechami i energią. DOJO jest jak przechodnia chwila między jednym sezonem a drugim, aby utrzymać równowagę w naszym życiu. Rozważmy to jako krótką odskocznię od głównego spektaklu natury.

26.01 – 12.02 dojo wiosenne
26.04 – 13.05 dojo letnie
26.07 – 12.08 dojo jesienne
26.10 – 12.11 dojo zimowe

DOJO to czas przemiany ziemi, symbolizujący matkę ziemi i matkę biologiczną, która nas karmi. To także symbol domu, do którego wracamy po podróży przez pozostałe pory roku. To czas harmonii, spokoju i odprężenia. Jest to idealny moment na naprawę więzi międzyludzkich i zadbanie o siebie i bliskich.

Warto docenić i zrozumieć piątą porę roku, która pozwala na zachowanie równowagi i harmonii w naszym życiu, a także na docenienie piękna i mądrości natury.



ROZDZIAŁ 1

DOJO – ODŻYWIANIE

To czas, w którym według prawa 5 Elementów nasze ciało szczególnie związane jest z narządami jak Śledziona i Żołądek. Dlatego w tym czasie warto zwrócić szczególną uwagę na to, co wkładamy na nasze talerze.

Dominuje smak słodki i kolory żółto-pomarańczowe. To idealny moment na czerpanie przyjemności z owoców takich jak brzoskwinie, morele, czy ananasy. Marchewka, fasolka szparagowa i kabaczki stanowią doskonałe wybory, ale nie możemy zapomnieć o dyni i batatach, które powoli zaczynają królować w naszych kuchniach.

Ważną rolę odgrywają zboża, wzmacniając Śledzionę i Żołądek. Kasza jaglana, ryż (szczególnie czerwony, dziki i czarny), oraz biały ryż, nawilżają Płuca. Nasze dania powinny więc składać się z kolorowych kompozycji, pełnych smaków i aromatów.

Pamiętaj, że Śledziona potrzebuje ciepła, dlatego śniadania powinny być ciepłe i pożywne. Natomiast Żołądek korzysta z chłodnych i wilgotnych dań, takich jak kompoty, zupy, oraz świeże owoce i warzywa.

By zrównoważyć działanie wilgotności smaku słodkiego i uniknąć katarów jesienią, warto włączyć do diety aromatyczne zioła. Tymianek, rozmaryn, bazylia i rukola przyniosą ulgę, wspierając nasze zdrowie.

Nie zapomnij także o kardamonie, który nie tylko doda smaku deserom, ale także zapobiegnie nadmiernemu gromadzeniu wilgoci w naszym ciele.

Łzawica ogrodowa, znana również jako Yi Yi Ren, to doskonała alternatywa dla jęczmiennej kaszy, oczyszczając nasze ciała z nagromadzonego śluzu, który często jest wynikiem spożycia lodów, arbuzów czy zimnych sałatek. Można ją dodać do kompotów, owsianek, kotletów i krupniku.

W ciepłe dni warto sięgnąć po gorące napary oraz ciepłą wodę z cytryną i odrobinką soli, co pozwoli ochłodzić ciało i dostarczy niezbędnych minerałów.



ROZDZIAŁ 3

CIEPŁE ŚNIADANIA



CONGEE Z PŁATKÓW OWSIANYCH Z JABŁKIEM

Woda - 500 g (2 x szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x Łyżka)
Żurawina suszona - 24 g (2 x Łyżka)
Daktyle suszone - 10 g (2 x Sztuka)
Olej kokosowy (płynny) - 5 g (0.5 x Łyżka)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Goździki (mielone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
Wszystkie składniki wkładamy do garnka z wodą i doprowadzamy do wrzenia, następnie zmniejszamy ogień i gotujemy minimum 30 minut. Dodajemy tłuszcz.

K:378.9 / B:5.7 / T:8.9 / WP:65.9 / F:8.8 / WW:6.5



FIOLETOWA OWSIANKA NA CIEPŁO ZE ŚLIWKAMI

Napój owsiany - 200 g (0.8 x Szklanka)
Śliwki - 80 g (1 x Garść)
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x Łyżka)
Dynia pestki łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
Ugotuj na napoju owsianym płatki i pestki dyni, a następnie dodaj cynamon oraz pokrojone owoce i jeszcze pogotuj przez 1 minutę.

K:352.0 / B:11.2 / T:11.8 / WP:46.6 / F:7.3 / WW:4.5



OWOCOWY MELANŻ – OWSIANKA NA CIEPŁO Z GRUSZKĄ I ŚLIWKAMI

Napój owsiany - 200 g (0.8 x Szklanka)
Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Śliwki bez pestek, suszone - 21 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
Płatki owsiane ugotuj na napoju owsianym, a następnie w połowie gotowania dodaj pokrojone śliwki i gruszkę. Możesz doprawić całość cynamonem.

K:302.3 / B:7.9 / T:6.6 / WP:50.0 / F:5.5 / WW:5.0

ROZDZIAŁ 4

DANIA JEDNOGARNKOWE OBIADY

CONGEE Z KASZY JAGLANEJ I BATATÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Woda - 1000 g (4 x Szklanka)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Kasza jaglana - 50 g (3.8 x Łyżka)
Ryż brązowy - 50 g (3.3 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 20 g (2 x Łyżka)
Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Curry - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 60 minut
Do garnka z wodą włóż przepłukaną kaszę i ryż, pokrojone w kostkę bataty i przyprawy. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Gdy warzywa i kasza będą już miękkie, dodaj szpinak i dopraw całość do smaku. Jeśli jest zbyt gęste to dodaj trochę wody. Tuż przed podaniem dodaj olej i natkę pietruszki.

K:369.3 / B:7.6 / T:11.5 / WP:53.8 / F:8.1 / WW:5.3

POMARAŃCZOWA SYTOŚĆ – CURRY Z DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Mleczko kokosowe (21%) - 200 g (10 x Łyżka)
Dynia - 100 g (0.5 x Kawałek)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Limonka - 29 g (0.5 x Sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 24 g (2 x Łyżka)
Szalotka - 20 g (1 x Sztuka)
Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Gorczyca - 2 g (2 x Szczypta)
Kolendra (ziarna) - 1 g (1 x Sztuka)
Kmin rzymski (kumin) - 1.2 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 60 minut
Do garnka z wodą włóż przepłukaną kaszę i ryż, pokrojone w kostkę bataty i przyprawy. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Gdy warzywa i kasza będą już miękkie, dodaj szpinak i dopraw całość do smaku. Jeśli jest zbyt gęste to dodaj trochę wody. Tuż przed podaniem dodaj olej i natkę pietruszki.

K:627.1 / B:14.9 / T:50.2 / WP:35.2 / F:8.5 / WW:3.5

ROZDZIAŁ 4

DANIA JEDNOGARNKOWE OBIADY

DYNIOWATE RISOTTO (Z CUKINIĄ I DYNIĄ)



Dynia - 150 g (0.8 x Kawałek), **Cukinia** - 100 g (0.3 x Sztuka)
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 100 g (0.3 x Opakowanie),
Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Passata pomidorowa (przecier) - 50 g (0.5 x Porcja), **Ryż basmati** - 45 g (3 x Łyżka), **Marchew** - 45 g (1 x Sztuka), **Cebula** - 25 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka), **Czosnek** - 5 g (1 x Ząbek)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka), **Ziele angielskie** - 2 g (2 x Sztuka)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta), **Sól morska** - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut
Cebulę oraz czosnek pokrój w drobną kosteczkę, zeszklij na oliwie na patelni.Obierz marchew, dynię oraz cukinię i zetrzyj na grubych oczkach. Całość wrzuć na patelnię i wsyp suchy ryż. Całość zalej wodą, tak aby dokładnie pokryła całość. Dodaj listek laurowy oraz ziele angielskie i duś pod przykryciem. Gdy ryż będzie miękki, dodaj krojone pomidory, pokrojone w kostkę tofu i szczypiorek. Całość zalej passatą, dopraw solą, pieprzem oraz słodką papryką i gotuj przez chwilę pod przykryciem.
K:520.7 / B:21.7 / T:18.8 / WP:60.7 / F:12.9 / WW:5.9

ORZECHOWE TOFU Z RYŻEM I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Ryż basmati - 105 g (7 x Łyżka)
Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)
Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Masło orzechowe - 45 g (3 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Sos sojowy jasny - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut
Duś tofu na patelni bez tłuszczu z dodatkiem sosu sojowego. Ugotuj ryż i brokuła. Wyłóż do miseczki szpinak, ryż, nałóż tofu. Dołóż brokuła.

K:451.6 / B:17.0 / T:20.7 / WP:45.5 / F:3.7 / WW:4.6

ROZDZIAŁ 4

DANIA JEDNOGARNKOWE OBIADY

CURRY Z SOCZEWICĄ, BATATAMI I KALAFIOREM



Kalafior - 150 g (0.3 x Sztuka), **Woda** - 125 g (0.5 x Szklanka)
Bataty - 100 g (0.5 x Sztuka)
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 100 g (0.3 x Opakowanie)
Mleczko kokosowe (21%) - 60 g (3 x Łyżka)
Soczewica zielona - 60 g (5 x Łyżka), **Cebula** - 25 g (0.2 x Sztuka)
Orzechy arachidowe - 15 g (1 x Łyżka), **Imbir** - 5 g (1 x Plaster)
Kurkuma - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x Łyżka)
Kolendra (świeża) - 2 g (2 x Listek)

Czas przygotowania: 45 minut

Soczewicę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka. Batata obierz i pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy. Zeszklij cebulę, a następnie dodaj starty na tarce imbir i przyprawy. Na patelnię dodaj krojone pomidory i pół szklanki wody. Całość zagotuj. Dodaj batata i kalafiora podzielonego na mniejsze różyczki. Całość duś przez ok. 25 minut. Dodaj mleczko kokosowe, wymieszaj i gotuj jeszcze przez 10 minut. Orzechy podpraż na suchej patelni (cały czas mieszając). Curry podaj z ugotowaną soczewicą, prażonymi orzechami i listkami świeżej kolendry.

K:303.7 / B:13.4 / T:11.8 / WP:34.7 / F:9.1 / WW:3.5

KREMOWE RISOTTO Z WARZYWAMI



Bulion warzywny (domowy) - 300 g (1.2 x Szklanka)
Buraki, gotowane w wodzie - 120 g (1 x Sztuka)
Ryż basmati - 60 g (4 x Łyżka)
Soczewica czerwona (ugotowana) - 50 g (2.5 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka), **Pietruszka, korzeń** - 25 g (0.5 x Sztuka)
Płatki drożdżowe - 25 g (6.2 x Łyżka), **Cebula** - 25 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 8 g (0.8 x Łyżka), **Czosnek** - 6 g (1.2 x Ząbek)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka), **Kurkuma** - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

Warzywa pokrój na mniejsze kawałki. Zeszklij cebulę na oliwie, dodaj czosnek. Następnie dodaj ryż i podsmaż go przez kilka minut. Dodaj po kolei warzywa i przyprawy. Wlewaj bulion małymi porcjami i mieszaj, gotuj do miękkości ryżu i warzyw (w razie konieczności dodaj wodę). Na koniec dodaj ugotowaną soczewicę i płatki drożdżowe, wymieszaj. Danie posyp natką pietruszki.

K:545.0 / B:21.1 / T:11.1 / WP:78.0 / F:18.4 / WW:7.8

ROZDZIAŁ 4

DANIA JEDNOGARNKOWE OBIADY

CONGEE Z RYŻU I FASOLKI AZUKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Woda - 2000 g (8 x Szklanka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Ryż brązowy - 100 g (6.7 x Łyżka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 40 g (4 x Łyżka)
Fasola adzuki bio - 30 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 30 g (5 x Łyżeczka)
Sezam czarny (niełuskany) - 14 g (2 x Łyżka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Czas przygotowania: 60 minut
W garnku umieszczamy wodę, ryż, pokrojoną białą część pora, marchew i namoczoną fasolkę. Doprowadzamy do wrzenia, a następnie zmniejszamy gaz i gotujemy aż do czasu, gdy fasolka i ryż będa miękkie. Pod koniec gotowania dodajemy sól, pieprz, starty imbir oraz sezam.

K:480.8 / B:10.8 / T:25.0 / WP:47.9 / F:11.3 / WW:4.8

POTRAWKA Z BOCZNIAKAMI I BIAŁĄ FASOLĄ



Boczniaki - 250 g (5 x Sztuka)
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 100 g (0.3 x Opakowanie)
Fasola biała (konserwowa) - 100 g (5 x Łyżka)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 75 g (5 x Łyżka)
Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Kminek mielony - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Cząber - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Sól morska - 0.1 g (0.1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 0.1 g (0.1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut
Fasolę białą przepłucz pod bieżącą wodą. Cebulkę pokrój i podsmaż na oliwie, dodaj umyte, pokrojone w paseczki grzyby. Chwilę podsmaż, a następnie dodaj pomidory. Dodaj przyprawy oraz fasolę i duś całość do miękkości. Podaj z ugotowaną kaszą. Całość posyp świeżym koperkiem.

K:362.5 / B:19.5 / T:7.3 / WP:49.4 / F:15.7 / WW:4.8

ROZDZIAŁ 4

DANIA JEDNOGARNKOWE OBIADY

LEKKIE PĘCZOTTO Z ORZECHAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Kasza jęczmienna, pęczak - 150 g (10 x Łyżka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut
Pęczak ugotuj na miękko. Szpinak podduś na oleju, dodaj pokrojone pomidory. Połącz z kaszą. 3. Przypraw do smaku. Po wyłożeniu na talerz posyp posiekanymi orzechami.

K:494.5 / B:12.1 / T:21.1 / WP:60.8 / F:8.2 / WW:6.2



ROZDZIAŁ 5

ZUPY/KOLACJA



ZUPA KREM Z SOCZEWICY Z KASZĄ JAGLANĄ

Bulion warzywny (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 48 g (4 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)
Kasza jaglana - 26 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
Bulion zagotuj. Warzywa umyj, pokrój w kostkę. Wrzuć do bulionu wraz z soczewicą. Gotuj do miękkości, dodając wody. Gdy zupa będzie już gotowa, zblenduj, a następnie wyłóż do miski. Podaj z ugotowaną kaszą jaglaną. Polej oliwą i posyp natką pietruszki.

K:360.9 / B:18.0 / T:7.8 / WP:48.8 / F:10.8 / WW:5.0



KRUPNIK JAGLANY NA ODPORNOŚĆ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Por - 140 g (1 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Kasza jaglana - 78 g (6 x Łyżka)
Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Kolendra (ziarna) - 10 g (10 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Sól morska - 2 g (2 x Szczypta)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona gałka muszkatołowa - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
Wszystkie warzywa pokrój w kostkę Do garnka z rozgrzaną oliwą dołóż pokrojoną cebulę, czosnek i białą część pora. Obsmażaj prze chwilę, dodaj zmielona kolendrę i kurkumę, po chwil dołóż warzywa, kaszę i zalej bulionem lub wodą. Gotuj przez 10 minut i podłóż resztę przypraw. Serwuj z natką pietruszki.

K:329.2 / B:12.0 / T:8.2 / WP:45.2 / F:14.6 / WW:4.6



ZUPA KREM Z DYNI I MARCHWI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Dynia - 200 g (1 x Kawałek)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Marchew - 135 g (3 x Sztuka)
Mleczko kokosowe (21%) - 60 g (3 x Łyżka)
Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Ziele angielskie - 6 g (6 x Sztuka)
Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Liść laurowy - 4 g (4 x Listek)
Sól morska - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 40 minut
Warzywa pokrój w kostkę i podduś na oleju. Dodaj około 250 ml wody oraz przyprawy: liście laurowe, ziele angielskie, łyżeczkę kurkumy, łyżeczkę słodkiej papryki w proszku, pieprz i sól do smaku. Gotuj aż warzywa będą miękkie. Zupę zmiksuj na gładki krem. Podawaj z mleczkiem kokosowym i posiekaną natką pietruszki.

K:263.2 / B:5.6 / T:18.0 / WP:16.7 / F:10.4 / WW:1.8

ROZDZIAŁ 6

PRZEKĄSKI BEZ DODATKU CUKRU

JABŁKO PIECZONE Z ŻURAWINĄ I MIGDAŁAMI



Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Migdały w płatkach - 25 g (2.5 x Łyżka)
Żurawina suszona - 12 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
Jabłko umyj, wydrąż środek i włóż żurawinę. Zawiń w folię aluminiową. Piecz ok. 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do 160 stopni. Podaj z posypanym cynamonem i płatkami migdałów.

K:271.9 / B:6.2 / T:13.9 / WP:28.0 / F:8.8 / WW:2.7

JABŁKO ZAPIEKANE Z ŻURAWINOWYM CRUMBLE



Jabłko - 150 g (1 x Sztuka), **Płatki owsiane (górskie)** - 20 g (2 x Łyżka) **Żurawina suszona** - 18 g (1.5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka), **Kakao 16%, proszek** - 4 g (0.4 x Łyżka) **Olej rzepakowy** - 2 g (0.2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
Jabłko umyj i wydrąż środek wraz z gniazdami nasiennymi. Do środka jabłka włóż wymieszaną z cynamonem i kakao żurawinę (lub inne dowolne owoce suszone niesiarkowane). Włóż do piekarnika i zapiekaj przez 20 minut w 200 stopniach. Patelnie posmaruj olejem rzepakowym i podsmaż płatki owsiane, na koniec wyłącz palnik i dodaj syrop klonowy (lub z agawy lub miód), ugnieć uprażone płatki z syropem. Wyjmij jabłko z piekarnika, posyp crumble i posiekanymi orzechami.

K:368.2 / B:6.3 / T:14.2 / WP:49.9 / F:9.3 / WW:5.0

BATONY Z DYNIĄ I NERKOWCAMI (PRZEPIS NA 5 PORCJI)



Dynia (puree) - 200 g (0.8 x Szklanka)
Płatki orkiszowe (błyskawiczne) - 110 g (11 x Łyżka)
Żurawina suszona - 30 g (2.5 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x Łyżka)
Syrop klonowy - 20 g (2 x Łyżka)
Olej kokosowy (płynny) - 10 g (1 x Łyżka)
Kardamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka), **Cynamon** - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 60 minut
Płatki mieszamy z posiekanymi orzechami, żurawiną, solą i przyprawami. Dodajemy mus dyniowy, syrop klonowy i olej i całość mieszamy. Odstawiamy na 20 minut. Masę przekładamy do keksówki, wyłożonej papierem do pieczenia. Wkładamy do rozgrzanego piekarnika 190 stopni na 20 minut. Wykładamy z formy na kratkę, aby przestygło. Dzielimy na 5 batonów.
K:165.4 / B:4.1 / T:5.4 / WP:25.1 / F:4.3 / WW:2.6

TOP 18 – JESIENNE DOJO

TWÓJ PRZEPIŚNIK

18 PRZEPISÓW / 18 DNI



@cialo.umysl.emocje
@ centrum ciało umysł emocje

www.cialoumyslemocje.pl
kontakt@cialoumyslemocje.pl
TEL. 510 248 915