

Praktyka lekkości

lekki jadłospis na 4 dni



16 pysznych,
zbilansowanych
przepisów
od Centrum
Respo

Respo!

PORTAL
YOGI

Praktyka lekkości

lekko na talerzu i w ciele

Po świętach naturalnie szukamy lekkiego jedzenia i powrotu do kojącej rutyny. Ten e-book Ci to ułatwi. Znajdziesz w nim **lekkie, a jednocześnie pożywne i sycące posiłki**. Żadne detoksy ani posty nie są Ci potrzebne, by z lekkością wejść znów na matę.

W ramach tej dietetycznej praktyki lekkości Twoimi sprzymierzeńcami będą:

- warzywa i błonnik, aby wesprzeć trawienie
- regularne źródła białka, które przedłużają sytość
- lekkie odpowiedniki kalorycznych produktów (np. jogurt, a nie majonez)
- nawodnienie – od wody po ciepłe herbaty czy inne zimowe napary
- ruch – ulubione praktyki jogi lub coś dla odmiany z okazji nowego roku

To niepozorne zmiany, które naprawdę robią różnicę. Dzięki nim łatwiej jest wrócić na matę z energią, a do zdrowego rytmu bez presji.

Ten e-book to próbka filozofii Respo, miejsca, w którym codziennie tworzymy idealnie dopasowane diety.

Bez zbędnych restrykcji i zakazów, pełne ulubionych smaków i pasujące do trybu życia naszych podopiecznych – w tym **miłośników jogi, którzy żyją świadomie i zależy im na elastycznej diecie**.

4 filary Respo

Dieta dopasowana do Ciebie

Personalizowany jadłospis uwzględni Twój tryb życia, wyniki badań, preferencje i cele. Będziesz jeść tylko ulubione posiłki. Masz wpływ na każdy z nich.



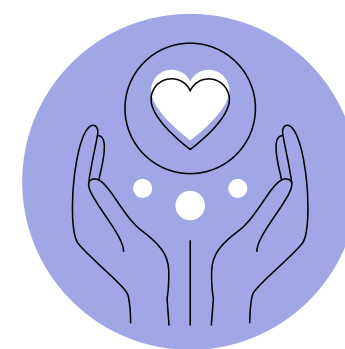
Ruch w Twoim własnym rytmie

Możesz wybrać pakiet z treningiem, jeśli chcesz uzupełnić swoją praktykę o np. ćwiczenia siłowe lub zdecydować się tylko na dietę z uwzględnieniem swoich praktyk jogi.



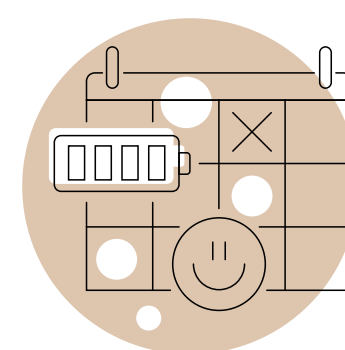
Wsparcie dietetyka

Dobierz wsparcie, którego potrzebujesz. W zależności od pakietu dietetyk może być do Twojej dyspozycji na czacie lub dodatkowo spotkać się z Tobą na konsultacjach online.



Zdrowe nawyki na lata

Regularność działa – i w jodze, i w odżywianiu. Kiedy świadome wybory stają się codziennością, efekty pojawiają się naturalnie, bez drastycznych metod.



[Poznaj Respo](#)

Wierzemy, że ten 4-dniowy jadłospis będzie dobrym przedsmakiem tego, jak wygląda zdrowa, przemyślana i elastyczna kuchnia Respo.

Namaste!

Spis treści



1. Delikatna ryżanka z bananem

06



2. Łosoś na parze z ryżem i warzywami

08



3. Serek wiejski z koperkiem, warzywami i pieczywem

11



4. Kremowy koktajl z banana i mango

13



5. Prażone jabłko z serkiem i płatkami owsianymi

15



6. Sałatka z makaronem ryżowym i krewetkami

17



7. Wrap z duszoną cukinią i dorszem

20



8. Deser z tapioki z musem owocowym

23



9. Kanapka z twarożkiem grani, wędliną drobiową i ogórkiem

26



10. Lekkostrawny kurczak w sosie pomidorowym

28



11. Tortilla z twarożkiem, szynką, sałatą i ogórkiem

31



12. Panna cotta z musem owocowym

34



13. Twarożek z pieczoną papryką i chlebem

37



14. Makaron z sosem bolońskim z tofu

40



15. Szpinakowa zupa z batatem i tofu

43

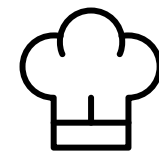


16. Kokosowy deser z tapioki z mango

46



Delikatna ryżanka z bananem



CZAS
PRZYGOTOWANIA **10'**

Składniki

- 1 szklanka mleka (250 g)
- 50 g ryżu białego
- ½ łyżeczki cynamonu (2 g)
- 2 łyżeczki erytrolu (10 g)
- 2 łyżeczki masła (10 g)
- 1 opakowanie jogurtu skyr (150 g)
- 1 banan (120 g)

1

Do garnka wlewamy mleko, dodajemy ryż oraz cynamon i gotujemy na małym ogniu, aż ziarna staną się miękkie. Po ugotowaniu zdejmujemy z kuchenki.

2

Do gorącego ryżu wrzucamy masło i erytrol. Mieszamy, aż składniki całkowicie się rozpuszczą, po czym odstawiamy, by masa lekko ostygła.

3

Kiedy ryż będzie już tylko letni, łączymy go z jogurtem, mieszając do uzyskania jednolitej konsystencji.

4

Na wierzch nakładamy pokrojone kawałki ulubionych owoców.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 478 | WĘGLOWODANY: 87 G | BIAŁKO: 13 G | TŁUSZCZ: 8 G



Łosoś na parze z ryżem i warzywami



CZAS PRZYGOTOWANIA **30'**

Składniki

- 50 g łososia
- 1 łyżka soku z cytryny (6 g)
- 1 szczypta soli (0,25 g)
- 1 szczypta pieprzu (0,25 g)
- ½ łyżeczki ziół prowansalskich (1,5 g)
- 50 g ryżu białego
- ½ cukinii (100 g)
- 1 marchewka (80 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- 1 łyżeczka koperku (4 g)

1

Ryż przygotowujemy zgodnie z instrukcją producenta — gotujemy go, aż będzie miękki i sypki.

2

Filet z ryby oprószamy solą, pieprzem oraz ziołami prowansalskimi. Następnie delikatnie polewamy sokiem z cytryny.

3

Marchew oraz cukinię obieramy, a następnie kroimy na niewielkie kostki.

4

Rybę umieszczamy na sitku przeznaczonym do gotowania na parze lub w urządzeniu parowym. Jeśli korzystamy z garnka, stawiamy sitko nad wrzątkiem, tak aby filet nie miał kontaktu z wodą.

5

Parujemy rybę przez 10–12 minut, aż jej mięso będzie miękkie, jasne i łatwo rozdzieli się widelcem.

6

Warzywa gotujemy w niewielkiej ilości lekko osolonej wody do uzyskania pożądanej miękkości. Alternatywnie można je dorzucić do parowaru razem z rybą.

7

Na talerzu układamy ryż, warzywa i ugotowany filet. Całość skrapiamy odrobiną oliwy i posypujemy świeżym koperkiem.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE 571 | WĘGLOWODANY: 51 G | BIAŁKO: 36 G | TŁUSZCZ: 26 G



Serek wiejski z koperkiem, warzywami i pieczywem



CZAS PRZYGOTOWANIA **10'**

Składniki

- 300 g serka wiejskiego
- 1 ogórek (150 g)
- 1 pomidor (160 g)
- 2 łyżeczki koperku (8 g)
- 3 kromki chleba (90 g)
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek (10 g)

1

Ogórka pozbawiamy skórki i kroimy go w bardzo cienkie plasterki. Pomidora zalewamy wrzątkiem, zdejmujemy z niego skórkę i dzielimy na kawałki o wybranej wielkości.

2

Koperek siekamy na drobne kawałki.

3

Serek łączymy z oliwą oraz posiekanym koperkiem, mieszając do uzyskania gładkiej, jednolitej masy.

4

Na talerzu układamy porcję serka, obok dodajemy przygotowane warzywa, a całość uzupełniamy pieczywem. Chleb można wcześniej podgrzać w tosterze lub piekarniku, aby był przyjemnie ciepły i chrupiący.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 339 | WĘGLOWODANY: 35 G | BIAŁKO: 24 G | TŁUSZCZ: 12 G



Kremowy koktajl z banana i mango



CZAS
PRZYGOTOWANIA **5'**

Składniki

- 1 szklanka napoju migdałowego (250 g)
- 100 g mango
- ½ banana (60 g)
- 3 łyżki płatków ryżowych (30 g)
- 2 łyżeczki oleju rzepakowego (10 g)
- 2 łyżki odżywki białkowej (20 g)
- 2 łyżeczki erytrytolu (10 g)

1

Wkładamy wszystkie składniki do blendera i miksujemy, aż uzyskamy jednolitą, kremową konsystencję.

2

Jeśli koktajl wyjdzie zbyt gęsty, dolewamy odrobinę wody i ponownie blendujemy.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 493 | WĘGLOWODANY: 59 G | BIAŁKO: 23 G | TŁUSZCZ: 19 G



Prażone jabłko z serem i płatkami owsianymi



CZAS PRZYGOTOWANIA **20'**

Składniki

- 1 jabłko (150 g)
- ½ łyżeczki cynamonu (2 g)
- 2 łyżeczki erytrytolu (10 g)
- 1 opakowanie sera homogenizowanego (150 g)
- 2 łyżeczki masła (10 g)
- 4 łyżki płatków owsianych (40 g)
- 2 łyżki odżywki białkowej (20 g)

- 1** Owoce dokładnie myjemy, obieramy i kroimy w niewielką kostkę, po czym przekładamy je do garnka.
- 2** Dodajemy erytrytol oraz cynamon i mieszamy, aby równomiernie pokryły owoce.
- 3** Podgrzewamy całość na średnim ogniu, często mieszając, aż owoce zmiękną i zaczną się delikatnie rozpadać, uważając, by nie przywarły do dna.
- 4** Zdejmujemy garnek z ognia i dodajemy masło. Mieszamy, aż całkowicie się rozpuści i połączy z owocami.
- 5** W oddzielnej miseczce łączymy ser z odżywką białkową i płatkami, mieszając do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 6** Na przygotowanej bazie z sera układamy gorące, prażone owoce.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 591 | WĘGLOWODANY: 68 G | BIAŁKO: 31 G | TŁUSZCZ: 23 G



Sałatka z makaronem ryżowym i krewetkami



CZAS PRZYGOTOWANIA **30'**

Składniki

- 100 g makaronu ryżowego
- 150 g krewetek
- 1 marchewka (80 g)
- 1 ogórek (150 g)
- 1 garść kolendry (4 g)
- ½ awokado (70 g)

Sos

- 100 g mango
- 0,1 opakowania jogurtu naturalnego (40 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (6 g)
- 1 łyżeczka miodu (12 g)
- 1 szczypta soli (0,25 g)

1

Makaron przygotowujemy według wskazówek producenta, gotując go do momentu, aż będzie miękki, lecz sprężysty.

2

Krewetki gotujemy na parze lub w lekko wrzącej wodzie przez 1–2 minuty — gdy zrobią się różowe i zwarte, odstawiamy je do przestygnięcia.

- Jeśli używamy krewetek mrożonych, najpierw je rozmrażamy.
- W przypadku świeżych — odcinamy głowę, zdejmujemy pancerzyk i odnóża, a następnie nacinamy grzbiet i usuwamy jelitko. Ogonki można pozostawić dla dodatkowego aromatu.

- 3 Marchew obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach.
- 4 Ogórka obieramy i kroimy w cienkie paseczki, natomiast awokado pozbawiamy skórki i kroimy na delikatne plasterki.
- 5 Warzywa gotujemy w niewielkiej ilości lekko osolonej wody do uzyskania pożądanej miękkości. Alternatywnie można je dorzucić do parowaru razem z rybą.
- 6 Na talerzu układamy ryż, warzywa i ugotowany filec. Całość skrapiamy odrobiną oliwy i posypujemy świeżym koperkiem.
- 7 **SOS:**
Mango blendujemy z jogurtem, miodem i sokiem z cytryny, aż uzyskamy gładką, jednolitą konsystencję. W razie potrzeby doprawiamy odrobiną soli.
- 8 **PODANIE:**
W dużej misce łączymy makaron, krewetki, startą marchew, ogórka, awokado oraz posiekaną kolendrę. Całość polewamy sosem i delikatnie mieszamy, tak aby każdy składnik został nim równomiernie pokryty.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 327 | WĘGLOWODANY: 60 G | BIAŁKO: 21 G | TŁUSZCZ: 2 G



Wrap z duszoną cukinią i dorszem



CZAS
PRZYGOTOWANIA

50'

Składniki

- 1 tortilla pszenna (60 g)
- 150 g dorsza świeżego
- ½ cukinii (100 g)
- ½ pomidora (80 g)
- 25 g miksru sałat
- 2 łyżeczki oliwy (10 g)
- 1 łyżeczka natki pietruszki (5 g)
- 1/3 łyżeczki cząbrus suszonego (1 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (6 g)
- 1 szczypta soli (0,25 g)
- 1 szczypta pieprzu białego (0,25 g)
- ½ łyżeczki majeranku (2 g)
- 1 łyżeczka koperku (4 g)

1

Rybę skrapiamy sokiem z cytryny i doprawiamy solą, pieprzem oraz majerankiem. Odstawiamy na 15–20 minut, aby filet przeszedł aromatem przypraw.

2

Nagrzewamy piekarnik do 190°C (lub 170°C przy termoobiegu).

3

Doprawionego dorsza umieszczamy w rękawie do pieczenia i szczelnie zamykamy. Pieczemy przez około 15 minut. Następnie delikatnie rozcinamy rękaw i dopiekamy kolejne 3–5 minut, aby powierzchnia ryby lekko się zrumieniła. Upieczony filet dzielimy na mniejsze kawałki.

- 4 Pomidora sparzamy wrzątkiem, zdejmujemy z niego skórkę i kroimy na plasterki lub w drobną kostkę — według preferencji.
- 5 Cukinię obieramy, usuwamy środek z pestkami i kroimy w bardzo cienkie plastry.
- 6 Na patelni z nieprzywierającą powłoką podgrzewamy 2–3 łyżki wody i wrzucamy cukinię. Dusimy pod półprzykryciem przez 6–8 minut, aż zmięknie.
Jeśli po tym czasie zostanie zbyt dużo płynu, zwiększamy ogień i pozwalamy wodzie odparować, dbając jednak, by cukinia nie wyschła. Doprawiamy solą, pieprzem i cząbrem.
- 7 Gdy warzywo osiągnie odpowiednią miękkość, zdejmujemy patelnię z ognia, dodajemy oliwę oraz posiekaną natkę pietruszki i mieszamy.
- 8 Na tortilli układamy kolejno: miks sałat, duszoną cukinię, kawałki upieczonego dorsza oraz pomidora. Całość posypujemy świeżym koperkiem. Zwijamy tortillę w kształt wrapa — najpierw zawijając boki, potem rolując do końca.
- 9 Gotowego wrapa rumienimy na suchej patelni lub w opiekaczu po 2–3 minuty z każdej strony, aż tortilla stanie się chrupiąca i złocista.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 449 | WĘGLOWODANY: 44 G | BIAŁKO: 35 G | TŁUSZCZ: 16 G



Deser z tapioki z musem owocowym

CZAS
PRZYGOTOWANIA**60'**

Składniki

- 6 łyżek tapioki (60 g)
- 1½ szklanki mleka roślinnego (400 g)
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego (1,5 g)
- 1 szczypta soli (0,25 g)
- 2 łyżeczki miodu (24 g)
- 1½ łyżki odżywki białkowej (15 g)
- 100 g truskawek
- 1 łyżeczka erytrołu (5 g)
- orzechy do posypania (10 g)

1

Truskawki razem z erytrytolem przekładamy do małego garnka i podgrzewamy, aż owoce zmiękną i zaczną się rozpadać. Gorący mus przecieramy przez sitko, aby oddzielić pestki i uzyskać gładki sos owocowy.

2

Kulki tapioki zalewamy zimną wodą — tak, aby poziom wody był o około 2 cm wyższy niż tapioka — i pozostawiamy do napęcznienia przez 10–15 minut. Następnie odcedzamy i przekładamy do rondelka.

3

Do rondelka z namoczoną tapioką dodajemy wszystkie pozostałe składniki, z wyjątkiem musu truskawkowego i odżywki białkowej. Gotujemy na małym ogniu, nieustannie mieszając przez około 20–30 minut, aż perełki staną się przezroczyste, a masa zgęstnieje.

Jeżeli w trakcie gotowania całość robi się zbyt gęsta, stopniowo dolewamy gorącej wody, aż uzyskamy odpowiednią konsystencję deseru.

4

Po ugotowaniu pozostawiamy tapiokę na 2–3 minuty do lekkiego przestudzenia, po czym dodajemy odżywkę białkową i dokładnie mieszamy, aby równomiernie się rozprowadziła.

5

Deser przekładamy do pucharków, polewamy musem truskawkowym i posypujemy drobno posiekanymi orzechami. Gotową tapiokę można przechowywać w lodówce do 4 dni.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 636 | WĘGLOWODANY: 120 G | BIAŁKO: 15 G | TŁUSZCZ: 11 G



Kanapka z twarożkiem grani, wędliną drobiową i ogórkiem



CZAS
PRZYGOTOWANIA

10'

Składniki

- 3 kromki chleba pszennego (90 g)
- ½ opakowania twarożku grani (100 g)
- 1 łyżeczka masła extra (10 g)
- 6 plastrów szynki z kurczaka (60 g)
- 2 ogórki kiszane (100 g)
- 1 szczypta soli (0,25 g)
- 1 szczypta pieprzu białego (0,25 g)

- 1** Ogórka obieramy, a następnie kroimy na cienkie plasterki.
- 2** Kromki pieczywa smarujemy masłem, po czym rozprowadzamy na nich równą warstwę twarożku grani.
- 3** Na twarożku układamy plasterki wędliny drobiowej, a na nich plastry ogórka (jeśli ktoś słabiej toleruje skórkę, warto ją wcześniej usunąć).
- 4** Kanapki doprawiamy delikatnie solą oraz białym pieprzem według uznania.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 467 | WĘGLOWODANY: 54 G | BIAŁKO: 33 G | TŁUSZCZ: 14 G



Lekkostrawny kurczak w sosie pomidorowym

CZAS
PRZYGOTOWANIA**40'**

Składniki

- 200 g mięsa z piersi kurczaka
- 1/3 opakowania passaty pomidorowej (200 g)
- ½ szklanki bulionu warzywnego (125 g)
- 1 marchewka (80 g)
- 1 pietruszka (50 g)
- 1 łyżeczka oliwy (5 g)
- ½ łyżeczki bazylii suszonej (2 g)
- ½ łyżeczki oregano suszonego (1,5 g)
- ½ łyżeczki papryki słodkiej (1,5 g)
- 1 łyżeczka erytrolu (5 g)
- 1 szczypta soli (0,25 g)
- 1 szczypta pieprzu białego (0,25 g)
- 2 kromki chleba pszennego (60 g)

1

Marchew oraz pietruszkę obieramy i kroimy w drobną kostkę (około 0,5–1 cm). Warzywa można też zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso z kurczaka dzielimy na niewielkie, cienkie kawałki — najlepiej o grubości do 1,5 cm.

2

Na rozgrzanej, suchej patelni z nieprzywierającą powłoką podsmażamy mięso razem z warzywami, bez przykrycia, przez około 7–8 minut, aż lekko się zarumienią.

3

W osobnym rondelku łączymy passatę z bulionem i podgrzewamy. Dodajemy przyprawy: bazylię, oregano, słodką paprykę, erytrol oraz sól i pieprz według własnego gustu. Doprowadzamy do wrzenia.

- 4 Przekładamy podsmażone mięso z warzywami do gotującego się sosu, zmniejszamy ogień i dusimy pod częściowym przykryciem około 20 minut — do czasu, aż warzywa będą miękkie, a kurczak ugotowany w środku (powinien pozostać jasny po przekrojeniu).
- 5 Jeśli sos okaże się zbyt rzadki, zdejmujemy pokrywkę i zwiększamy ogień na ostatnie kilka minut, aby część płynu odparowała. Jeśli natomiast wolimy bardziej płynną wersję, dolewamy trochę gorącej wody.
- 6 Po ugotowaniu zestawiamy rondelk z ognia i dodajemy oliwę, całość mieszając.
- 7 Pieczywo rumienimy na suchej patelni lub w opiekaczu, aż stanie się chrupiące.
- 8 Danie podajemy z kurczakiem w aromatycznym sosie pomidorowym i świeżo przygotowanymi grzankami.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 530 | WĘGLOWODANY: 57 G | BIAŁKO: 55 G | TŁUSZCZ: 10 G



Tortilla z twarożkiem, szynką, sałatą i ogórkiem



CZAS
PRZYGOTOWANIA

15'

Składniki

- 2 tortille pszenne (120 g)
- 1 opakowanie twarożku grani (200 g)
- 4 plastry szynki z indyka (60 g)
- 1 ogórek (150 g)
- 20 g miksru sałat
- 1 łyżeczka koperku (4 g)
- 1 szczypta soli (0,25 g)
- 1 szczypta pieprzu białego (0,25 g)

- 1 Ogórka obieramy, po czym kroimy go w cienkie plasterki.
- 2 Do miseczki przekładamy twarożek, dodajemy drobno posiekany koperek oraz odrobinę soli i pieprzu. Mieszamy wszystko do momentu, aż powstanie jednolita, kremowa masa.
- 3 Tortille rozkładamy na blacie lub desce. Każdą z nich smarujemy cienką warstwą twarożku, pozostawiając niewielki margines przy brzegach.
- 4 Na posmarowane tortille nakładamy liście sałaty, tak aby równomiernie pokryły całą powierzchnię.
- 5 Następnie układamy plastry szynki z indyka.

6

Na wierzch rozkładamy plasterki lub cienkie paski ogórka, starając się rozmieścić je równomiernie. W razie potrzeby doprawiamy całość solą i pieprzem.

7

Zwijamy tortille w ciasny rulon, tak aby nadzienie pozostało w środku i nie wypadło podczas krojenia czy jedzenia.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 322 | WĘGLOWODANY: 38 G | BIAŁKO: 22 G | TŁUSZCZ: 9 G



Panna cotta z musem owocowym



CZAS PRZYGOTOWANIA **105'**

Składniki

- ½ opakowania mleczka kokosowego (200 g)
- 0,8 szklanki mleka (200 g)
- 2 łyżeczki syropu klonowego (20 g)
- ½ laski wanilii (2,5 g)
- 1 łyżeczka skórki cytryny (3 g)
- 1½ łyżki żelatyny (12 g)
- 0,4 szklanki wody (90 g)
- 200 g malin
- 2 łyżki soku z cytryny (12 g)
- 2 łyżeczki erytrytolu (10 g)

1

Żelatynę zalewamy ciepłą wodą i odstawiamy, aby napęczniała. Następnie mieszamy, aż całkowicie się rozpuści.

2

Maliny, erytrytol i sok z cytryny przekładamy do małego garnka i podgrzewamy, aż owoce zmiękną i zaczną się rozpadać. Gorącą masę przecieramy przez sitko, by oddzielić pestki i uzyskać gładki mus.

3

W kolejnym garnku łączymy mleczko kokosowe z mlekiem. Dodajemy ziarenka wyskrobane z laski wanilii wraz z samą laską, skórkę cytrynową oraz syrop klonowy. Podgrzewamy wszystko na małym ogniu. Gdy całość zacznie delikatnie wrzeć, wyłączamy grzanie i dodajemy przygotowaną żelatynę, dokładnie mieszając. Odstawiamy na około 10 minut.

4

Po tym czasie przelewamy masę przez drobne sitko do foremek, aby była idealnie gładka. Gdy lekko przestygnie, wstawiamy desery do lodówki na minimum 1,5 godziny, aby stężały.

5

Aby wyjąć deser z foremki, nalewamy do miski bardzo gorącą wodę i na kilka sekund zanurzamy w niej foremki — ostrożnie, aby woda nie przedostała się do środka. Przykrywamy foremkę talerzykiem i jednym, szybkim ruchem odwracamy.

6

Gotową panna cottę podajemy z przygotowanym musem malinowym.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 523 | WĘGLOWODANY: 53 G | BIAŁKO: 21 G | TŁUSZCZ: 28 G



Twarożek z pieczoną papryką i chlebem



CZAS
PRZYGOTOWANIA

50'

Składniki

- 1 opakowanie twarożku grani (200 g)
- 1 papryka czerwona (170 g)
- 4 kromki chleba pszennego (120 g)
- 1 ogórek (150 g)
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek (10 g)
- 1 szczypta soli (0,25 g)
- 1 szczypta pieprzu białego (0,25 g)
- ½ łyżeczki oregano (1,5 g)
- ½ łyżeczki bazylii (2 g)
- 1/5 łyżeczki słodkiej papryki (0,5 g)

1

Ustawiamy piekarnik na 220°C (górną-dół) lub 200°C (termoobieg).

2

Paprykę dokładnie myjemy i osuszamy, po czym kładziemy ją w całości na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

3

Wkładamy paprykę do piekarnika i pieczemy przez około 20–25 minut. W tym czasie kilkakrotnie ją obracamy, aby skórka równomiernie się przypiekła i miejscami mocno zczerniała.

4

Upieczoną paprykę przekładamy do miski i przykrywamy talerzem lub folią aluminiową. Po około 10 minutach skórka powinna łatwo odchodzić — wtedy obieramy warzywo, usuwamy pestki i kroimy miąższ na mniejsze fragmenty.

- 5 Twarożek umieszczamy w miseczce, dodajemy do niego kawałki pieczonej papryki i blendujemy całość na gładki krem. Doprawiamy solą, pieprzem, oregano, bazylią i słodką papryką. Delikatnie mieszamy.
- 6 Kromki chleba podgrzewamy na suchej patelni lub w tosterze, aż staną się lekko chrupiące.
- 7 Ogórka obieramy, po czym kroimy na plasterki lub słupki — będzie dodatkiem do kanapek.
- 8 Na ciepłym pieczywie rozsmarowujemy twarożek paprykowy i układamy na nim plasterki ogórka. Możemy również podać pastę osobno w miseczce i jeść z pieczywem lub łyżką.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 332 | WĘGLOWODANY: 44 G | BIAŁKO: 18 G | TŁUSZCZ: 10 G



Makaron z sosem bolońskim z tofu



CZAS PRZYGOTOWANIA **20'**

Składniki

- 100 g makaronu pełnoziarnistego
- 150 g tofu naturalnego
- 1 cebula (100 g)
- 1 marchewka (80 g)
- 1 łodyga selera naciowego (40 g)
- 2 ząbki czosnku (6 g)
- 200 g passaty pomidorowej
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- ½ łyżeczki oregano suszonego (1,5 g)
- ½ łyżeczki bazylii suszonej (1,5 g)
- 1 szczypta soli (0,25 g)
- 1 szczypta pieprzu (0,25 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (6 g)

1

Makaron przygotowujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2

W garnuszku lub na głębokiej patelni łączymy passatę z wodą.

3

Dodajemy erytrol oraz pozostałe przyprawy i podgrzewamy do zagotowania.

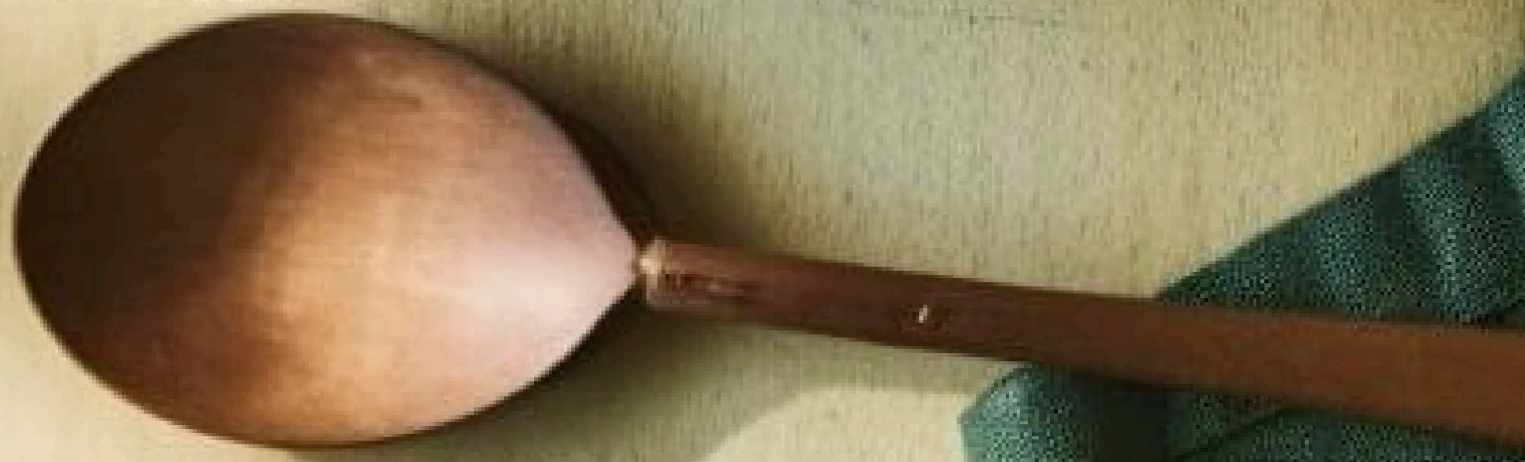
4

Tofu rozgniatamy widelcem na drobne kawałki i dodajemy do gotującego się sosu.

- 5 Gotujemy całość przez kolejne 5–10 minut, aby sos zgęstniał i przejął smak przypraw.
- 6 Zdejmujemy sos z ognia, dodajemy oliwę i mieszamy.
- 7 Podajemy makaron z sosem i tofu.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 592 | WĘGLOWODANY: 76 G | BIAŁKO: 32 G | TŁUSZCZ: 20 G



Szpinakowa zupa z batatem i tofu



CZAS
PRZYGOTOWANIA

30'

Składniki

- 2 szklanki bulionu warzywnego (500 g)
- 1 opakowanie tofu naturalnego (180 g)
- 100 g batata
- ½ cukinii (100 g)
- 1 marchewka (80 g)
- 50 g szpinaku
- ½ łyżeczki lubczyku (1,5 g)
- 1 szczypta soli (0,25 g)
- 1 szczypta pieprzu (0,25 g)
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek (10 g)

1

Warzywa dokładnie myjemy, obieramy i kroimy na mniejsze kawałki (kostka lub talarki). Umieszczamy je w garnku i dodajemy przyprawy.

2

Całość zalewamy bulionem. Gotujemy na średnim ogniu, pod częściowym przykryciem, przez około 20 minut.

3

W międzyczasie tofu kroimy w niewielką kostkę.

4

Do zmiękczających się warzyw dodajemy tofu oraz świeży szpinak. Kontynuujemy gotowanie przez kolejne 5–10 minut, aż bataty będą miękkie.

- 5 Zdejmujemy garnek z palnika, wlewamy oliwę i mieszamy, aby składniki dobrze się połączyły.
- 6 Gotową zupę przelewamy do miseczek i podajemy na ciepło.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 486 | WĘGLOWODANY: 38 G | BIAŁKO: 30 G | TŁUSZCZ: 25 G



Kokosowy deser z tapioki z mango



CZAS PRZYGOTOWANIA **25'**

Składniki

- ½ opakowania mleczka kokosowego (200 g)
- 1 1/5 szklanki wody (300 g)
- 5 łyżek tapioki (50 g)
- 2 łyżki ksylitolu (30 g)
- 200 g mango
- 3 łyżki odżywki białkowej (30 g)

- 1 W garnku podgrzewamy mleczko kokosowe, wodę oraz ksylitol, doprowadzając całość do wrzenia.
- 2 Wsypujemy kulki tapioki i gotujemy na małym ogniu przez około 20 minut, regularnie mieszając, aż staną się miękkie i lekko przezroczyste.
- 3 Zdejmujemy garnek z ognia, dodajemy odżywkę białkową i dokładnie łączymy z tapioką.
- 4 Przekładamy deser do miseczki.
- 5 Podajemy z plasterkami lub kostką dojrzałego mango.

NA 1 PORCJĘ PRZYPADA:

KALORIE: 372 | WĘGLOWODANY: 57 G | BIAŁKO: 13 G | TŁUSZCZ: 13 G