

PRZYKŁADOWY JADŁOSKIS NA JEDEN DZIEŃ ZIMA

I ŚNIADANIE 7:00

PLACKI OWSIANO-BANANOWE

Banan - 0 g (0 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Płatki owsiane - 110 g (11 x łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Wszystkie składniki blendujemy razem, do uzyskania jednolitej masy. Konsystencja powinna być gęsta jak budyń. Masę odstawiamy, aby napęczniała.

2. Na patelni rozgrzewamy olej. Nakładamy porcję łyżką, formując placki. Kolejne placki staramy się smażyć już na suchej patelni.

HERBATA ZIOŁOWA (NAPAR)

Herbata ziołowa (napar) - 250 g (1 x Szklanka)

II ŚNIADANIE 11:00

KOKTAJL ANANASOWO-TRUSKAWKOWY

Ananas - 160 g (2 x Plaster)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Do koktajlu używamy świeżego ananasa. Ananas kroimy w grubszą kostkę.

2. Truskawki kroimy na połówki. Siemię mielimy np. w młynku do kawy.

3. Wszystkie składniki dokładnie blendujemy.

OBIAD 14:00

ZUPA KREM Z PIETRUSZKI

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
Pietruszka, korzeń - 125 g (2.5 x Sztuka)
Ziemniaki - 20 g (0.29 x Sztuka)
Mleko sojowe naturalne bio - 63 g (0.25 x Szklanka)
Tymianek - 1 g (0.25 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Czas przygotowania: 0 minut
1. Posiekaną cebulę szklimy na oleju.
2. Następnie obieramy pietruszkę i kroimy w talarki, a ziemniaka w kostkę.
3. Pietruszkę dodajemy do cebuli i dusimy przez 2 do 5 minut.

NALEŚNIKI GRYZANE Z DUSZONYMI WARZYWAMI

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka gryczana - 60 g (4 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 70 g (0.28 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)
Por - 10 g (0.07 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

4. Wszystkie składniki przekładamy do garnka, zalewamy wywarem i gotujemy 15-20 minut, aż do uzyskania miękkości warzyw. Mleko dodajemy pod koniec gotowania.

5. Zupę blendujemy i doprawiamy.
Wskazówka: Dla uzyskania oryginalniejszego smaku można dodać duszoną gruszkę lub jabłko. Można również posypać zupę prażonymi płatkami migdałów. Wersja z pomarańczą - można również podduścić warzywa w ½ szklanki soku z pomarańczy.

Czas przygotowania: 0 minut

1. Składniki na ciasto naleśnikowe blendujemy. Odrobinę oleju wylewamy na patelnię i podgrzewamy. Gdy olej będzie gorący wylewamy 1 porcję i smażymy 1 naleśnika. Potem kolejne smażymy na suchej patelni.
-> Powinny wyjść 2 naleśniki z tej porcji.

FARSZ:

1. Marchew, pietruszkę oraz seler kroimy w cienkie paski za pomocą obieraczki. Pora kroimy w plasterki.
2. Rozgrzewamy olej na głębokiej patelni. Smażymy najpierw marchew ok. 2 min., potem każde kolejne warzywo 2 min. Warzywa mieszamy, następnie przyprawiamy kuminem i pieprzem. Takim nadzieniem wypełniamy gotowe naleśniki.

Woda mineralna niegazowana - 250 g (1 x Szklanka)

PODWIECZOREK 16:00

JOGURT Z NASIONAMI SEZAMU I SUSZONYMI MORELAMI

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
Morele, suszone - 24 g (3 x Sztuka)
Sezam, nasiona - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Morele kroimy na mniejsze kawałki. Sezam i morele mieszamy razem z jogurtem.

KOLACJA 19:00

SAŁATKA Z PIECZONEJ MARCHWI

Daktyle, suszone - 15 g (3 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Sok pomarańczowy - 10 g (0.04 x Szklanka)
Czas przygotowania: 0 minut

1. Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni.

2. Marchew obieramy i kroimy na grube plasterki. Następnie skrapiamy niewielką ilością oleju

każdy talarek i rozcieramy na każdym kumin oraz sól. Marchewki układamy na blasze wyłożonej papierem i pieczemy 15 do 20 min.

3. Jabłka kroimy na ćwiartki i skrapiamy sokiem z cytryny. Daktyle siekamy.

4. Przygotowujemy sos: mieszamy sok pomarańczowy z cytrynowym.

5. Marchew, jabłka i daktyle mieszamy z sosem. Doprawiamy pieprzem, solą i kuminem.

PASZTET Z SELERA

Czosnek - 1 g (0.2 x Ząbek)
Kasza jagłana - 26 g (2 x Łyżka)
Morele, suszone - 8 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 1 g (0.1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 3 g (0.5 x Łyżeczka)
Por - 15 g (0.11 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 180 g (3 x Plaster)
Ziele angielskie - 0 g (0 x Sztuka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Mielona gałka muskatołowa - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Majeranek - 1 g (0.25 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Kolendra (suszone liście) - 1 g (0.25 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Sos sojowy ciemny - 2 g (0.2 x Łyżka)
Czas przygotowania: 0 minut

1. Pora kroimy w talarki. Na patelni rozgrzewamy olej i nakładamy pora oraz dodajemy

ziele angielskie i liście laurowe. Dusimy na małym ogniu, do momentu uzyskania przez pora miękkości i szklistości. Po duszeniu usuwamy przyprawę.

2. Selera obieramy. Następnie ścieramy na tartce o grubych oczkach. Czosnek siekamy.

3. Do pora dodajemy selera i czosnek. Warzywa dusimy na małym ogniu 10-15 minut, do uzyskania przez nie miękkości.

4. Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni.

5. W misce blendujemy: kaszę jagłaną, morele suszone, olej, sos sojowy i przyprawę (w tym lubczyk i posiekaną natkę pietruszki). Ma powstać gładka masa. Doprawiamy pieprzem i solą.

6. Masę przenosimy do keksówki i pieczemy 30-45 minut. Pozostawiamy pasztet do przestudzenia na noc.

Źródło: „Jadłonomia. Kuchnia roślinna. 100 przepisów nie tylko dla wegan”, Marta Dymek, Warszawa, 2017.