

Post Daniela
**PRZEWODNIK
Z PRZEPISAMI**

ŁATWE W PRZYGOTOWANIU PRZEPISY



**PONAD 30 PROPOZYCJI NA ŚNIADANIA, OBIADY,
KOLACJE I PRZEKĄSKI**

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ

01

Wprowadzenie

ROZDZIAŁ

02

Przepisy

ROZDZIAŁ

03

Schemat posiłków
i wersety biblijne

ROZDZIAŁ

04

Dodatek

≡ Witaj ≡

Przewodnik po Poście Daniela: propozycje posiłków i przekąsek



CZEŚĆ, JESTEM KASIA

Dziękuję, że tu jesteś! Ogromnie się cieszę, że podjąłeś decyzję o wyruszeniu w tę podróż. Niezależnie od tego, czy robisz to dla korzyści duchowych, czy zdrowotnych, jedno mogę Ci obiecać: będziesz zadowolony ze swojej decyzji.

Nazwa "Post Daniela" nawiązuje do Księgi Daniela 10:2-3, gdzie Daniel przez 21 dni jadł wyłącznie owoce i warzywa.

Jeśli jesteś podobny do mnie, z pewnością czujesz pewien obawy przed zmianą diety na 21 dni, zwłaszcza za pierwszym razem. Ale wiesz co? Bóg daje na to łaskę, więc po prostu z niej skorzystaj.

A oto najważniejsza część: niech to będzie celowy czas łączenia się z Bogiem poprzez Jego Słowo i modlitwę. To zmieni Twoje życie!

CO JEŚĆ

Zauważyłam, że istnieją różne interpretacje i preferencje dotyczące tego, co można jeść podczas Postu Daniela, oparte na osobistych przekonaniach.

Zebrałam te przepisy w oparciu o moje rozumienie ogólnie przyjętych grup żywności, ze szczególnym uwzględnieniem opcji roślinnych: owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, orzechów, nasion i zdrowych tłuszczów.

Żywność, której należy unikać podczas Postu Daniela, to produkty odzwierzęce, żywność wysokoprzetworzona oraz kofeina.

A co najważniejsze, pozwól Bogu się prowadzić, On zna Twoje serce.



PRZEWODNIK BIBLIJNY

Jeśli jesteś osobą wierzącą, Post Daniela staje się jeszcze bardziej znaczący, gdy w okresie postu spędzasz czas z Bogiem. Wyznacz czas na uwielbienie i oddawanie czci. Czytaj i rozważaj Słowo Boże.

Zaproś Ducha Świętego, aby działał w Tobie zgodnie z Listem do Filipian 2:13: „Albowiem to Bóg jest w was sprawcą i chcenia, i działania zgodnie z Jego wolą”.

21 wersetów biblijnych zawartych w szablonie planera posiłków to świetne miejsce, aby zacząć. Spędzaj czas na rozważaniu Słowa Bożego i patrz, jak On przemienia Twoje życie.



Wiara całkowite
zaufanie lub pewność pokłada
w kimś lub w czymś

Śniadanie

Smoothie z Mango i Bananem

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki mrożonych kawałków mango
- 1/2 banana
- 1/2 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżka wiórków kokosowych (Opcjonalnie)
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 250 kcal
- Białko: 5 g
- Węglowodany: 35 g
- Tłuszcz: 10 g
- Błonnik: 9 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- W blenderze umieść mrożone kawałki mango, banana, mleko migdałowe i nasiona chia. Zblenduj na gładką masę.
- Przelej smoothie do szklanki i posyp wiórkami kokosowymi.
- Podawaj w szklance.

Ilość: 1 porcja



Pełnoziarniste placki

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej (orkiszowej lub owsianej)
- 1/2 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 1/2 banana, rozgniecionego
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka musu owocowego (np. jabłkowego)
- 1 łyżeczka oleju kokosowego do smażenia
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 300 kcal
- Białko: 8 g
- Węglowodany: 45 g
- Tłuszcz: 10 g
- Błonnik: 6 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mleko migdałowe, rozgniecionego banana, cynamon i mus owocowy, aż składniki dobrze się połączą.
- Rozgrzej olej kokosowy na patelni na średnim ogniu. Wylewaj ciasto na patelnię, formując placki.
- Smaż, aż na powierzchni pojawią się bąbelki, a następnie przewróć i smaż, aż będą z obu stron złocistobrązowe.

Ilość: 1 porcja



SKŁADNIKI

- 1/2 kostki twardego tofu, pokruszonego
- 1/4 szklanki pokrojonej w kostkę papryki
- 1/4 szklanki pokrojonej w kostkę cebuli
- 1/4 szklanki posiekanego szpinaku
- 1/4 łyżeczki kurkumy
- Szczypta soli morskiej i czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 220 kcal
- Białko: 15 g
- Węglowodany: 10 g
- Tłuszcz: 12 g
- Błonnik: 5 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej oliwę na patelni na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i cebulę, podsmażaj do miękkości.
- Dodaj pokruszone tofu, posiekany szpinak, kurkumę, sól morską i czarny pieprz. Smaż, aż tofu będzie gorące i lekko zarumienione.

Ilość: 1 porcja



SKŁADNIKI

- 1 pełnoziarnista tortilla kukurydziana lub orkiszowa
- 1/4 szklanki czarnej fasoli, odsączonej i wypłukanej
- 2 łyżki pokrojonych w kostkę pomidorów
- 2 łyżki pokrojonego w kostkę awokado
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- Szczypta soli morskiej i czarnego pieprzu
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 280 kcal
- Białko: 10 g
- Węglowodany: 40 g
- Tłuszcz: 8 g
- Błonnik: 10 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Podgrzej tortillę na patelni na średnim ogniu.
- Nałóż na tortillę czarną fasolę, pomidory, awokado, salsę, kolendrę, sól i pieprz.
- Zwiń boki tortilli do środka, tworząc burrito.

Ilość: 1 porcja



SKŁADNIKI

- 1 mrożony banan, pokrojony w plasterki
- 1 szklanka szpinaku lub jarmużu
- 1/2 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 łyżka masła migdałowego
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 350 kcal
- Białko: 10 g
- Węglowodany: 45 g
- Tłuszcz: 15 g
- Błonnik: 10 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- W blenderze połącz mrożonego banana, szpinak lub jarmuż, mleko migdałowe i masło migdałowe. Zblenduj na gładką masę.
- Przelej smoothie do miseczki i posyp nasionami chia oraz wiórkami kokosowymi.

Ilość: 1 porcja



Śniadaniowa Miska z Komosą Ryżową

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- 1/2 szklanki mieszanych owoców jagodowych (np. truskawki, borówki, maliny)
- 1 łyżka posiekanych orzechów (migdały, orzechy włoskie lub pekan)
- 1 łyżka niesłodzonych płatków kokosowych
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka jogurtu greckiego
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 300 kcal
- Białko: 8 g
- Węglowodany: 45 g
- Tłuszcz: 10 g
- Błonnik: 7 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- W średnim garnku połącz komosę ryżową z 700 ml wody. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez 15 minut.
- W misce połącz ugotowaną komosę, owoce jagodowe, posiekane orzechy, płatki kokosowe i cynamon.

Ilość: 1 porcja



Grillowany Słodki Ziemniak z Awokado

SKŁADNIKI

- 1/2 średniego słodkiego ziemniaka (batata), ok. 200g
- 1/4 awokado, pokrojonego w plasterki
- 1 mały pomidor, pokrojony w plasterki
- Szczypta soli morskiej i czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka posiekanej świeżej kolendry (opcjonalnie)
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 312 kcal
- Białko: 8 g
- Węglowodany: 45 g
- Tłuszcz: 10 g
- Błonnik: 7 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Pokrój słodkiego ziemniaka w szerokie plastry, tak jak pokazano poniżej.
- Grilluj, aż będą złocistobrzowe.
- Rozgnieć pokrojone awokado i pokrój pomidory.
- Rozprowadź rozgniecione awokado równomiernie na plasterkach ziemniaka.
- Na wierzch połóż plastry pomidora, posyp solą morską, czarnym pieprzem i kolendrą (jeśli używasz).

Ilość: 1 porcja



Pudding z Nasionami Chia

SKŁADNIKI

- 2 łyżki nasion chia
- 1/2 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 1 łyżka posiekanych mieszanych orzechów (migdały, orzechy włoskie lub pekan)
- 1/4 szklanki mieszanych owoców jagodowych
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 220 kcal
- Białko: 6 g
- Węglowodany: 25 g
- Tłuszcz: 11 g
- Błonnik: 12 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- W misce wymieszaj nasiona chia, mleko migdałowe i ekstrakt z wanilii. Odstaw na 10 minut, mieszając od czasu do czasu.
- Gdy masa zgęstnieje, ułóż warstwami z posiekanymi orzechami i owocami jagodowymi. Śniadanie gotowe!

Ilość: 1 porcja



Owsianka z Owocami i Orzechami

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki płatków owsianych górskich
- 1 szklanka wody lub niesłodzonego mleka migdałowego
- 1/2 banana, pokrojonego w plasterki
- 2 łyżki mieszanych orzechów (migdały, orzechy włoskie lub pekan)
- 1/4 szklanki mieszanych owoców jagodowych
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 300 kcal
- Białko: 8 g
- Węglowodany: 45 g
- Tłuszcz: 10 g
- Błonnik: 7 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- W rondelku doprowadź wodę lub mleko migdałowe do wrzenia. Dodaj płatki owsiane i gotuj do uzyskania kremowej konsystencji, przez około 5 minut.
- Przełóż owsiankę do miski i udekoruj plasterkami banana, orzechami i owocami jagodowymi. Jeśli chcesz, polej miodem lub syropem klonowym.

Ilość: 1 porcja



Smoothie Jagodowe

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki mrożonych owoców jagodowych (borówki, truskawki itp.)
- 1/2 banana
- 1/2 szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżka wiórków kokosowych (Opcjonalnie)
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 250 kcal
- Białko: 5 g
- Węglowodany: 35 g
- Tłuszcz: 10 g
- Błonnik: 9 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- W blenderze umieść mrożone owoce jagodowe, banana, mleko migdałowe i nasiona chia. Zblenduj na gładką masę.
- Przelej smoothie do szklanki i posyp wiórkami kokosowymi.
- Podawaj w szklance.

Ilość: 1 porcja



Obiad i
Kolacja

Salatka z Komosą Ryżową i Czarną Fasolą

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- 1/2 szklanki czarnej fasoli, odsączonej i wypłukanej
- 1/4 szklanki pokrojonej w kostkę papryki
- 1/4 szklanki pokrojonego w kostkę ogórka
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z limonki
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 250 kcal
- Tłuszcz: 7 g
- Cukier: 2 g
- Białko: 10 g
- Błonnik: 8 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Wymieszaj wszystkie składniki w misce.
- Podawaj schłodzone.

Ilość: 1 porcja



Brązowy Ryż z Warzywami

SKŁADNIKI

- 1 szklanka mieszanki warzyw (np. brokuły, papryka, marchew)
- 1/2 szklanki ugotowanego brązowego ryżu
- 1 łyżka sosu sojowego (wybierz taki bez dodatku cukru)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki posiekanego czosnku
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 280 kcal
- Tłuszcz: 5 g
- Cukier: 3 g
- Białko: 7 g
- Błonnik: 7 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej oliwę na patelni.
- Dodaj czosnek i warzywa, smaż (typu stir-fry), aż zmiękną.
- Dodaj ugotowany brązowy ryż i sos sojowy, dobrze wymieszaj.

Ilość: 1 porcja



Warzywna Zupa z Soczewicy

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki ugotowanej soczewicy
- 1 szklanka mieszanki warzyw (np. cebula, marchewka, seler naciowy)
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki mielonej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 220 kcal
- Tłuszcz: 1 g
- Cukier: 4 g
- Białko: 15 g
- Błonnik: 10 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- W garnku wymieszaj wszystkie składniki i gotuj na wolnym ogniu przez 15-20 minut.
- Podawaj na gorąco lub po ostudzeniu.

Ilość: 1 porcja



Pieczony Batat z Brokułami na Parze

SKŁADNIKI

- 1 średni słodki ziemniak (batat)
- 1 szklanka brokułów gotowanych na parze
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 230 kcal
- Tłuszcz: 4 g
- Cukier: 7 g
- Białko: 5 g
- Błonnik: 8 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (400°F).
- Pokrój batata w słupki i piecz przez 25-30 minut.
- Podawaj z brokułami ugotowanymi na parze, skropione oliwą z oliwek i doprawione solą oraz pieprzem.

Ilość: 1 porcja



Smażona Ciecierzycą z Warzywami

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 1 szklanka mieszanki warzyw (np. papryka, groszek cukrowy, marchewka)
- 1 łyżka sosu sojowego (wybierz taki bez dodatku cukru)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki posiekanego imbiru
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 270 kcal
- Tłuszcz: 5 g
- Cukier: 5 g
- Białko: 10 g
- Błonnik: 10 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej oliwę na patelni.
- Dodaj imbir oraz warzywa i smaż (typu stir-fry), aż zmiękną.
- Dodaj ugotowaną ciecierzycę i sos sojowy, smaż przez kolejne 2 minuty.
- Dobrze wymieszaj i podawaj.

Ilość: 1 porcja



Pieczone Warzywa z Komosą Ryżową

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 1 szklanka mieszanki warzyw (np. papryka, groszek cukrowy, marchewka)
- 1 łyżka sosu sojowego (bez dodatku cukru)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki posiekanego imbiru
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 270 kcal
- Tłuszcz: 5 g
- Cukier: 5 g
- Białko: 10 g
- Błonnik: 10 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej oliwę na patelni.
- Dodaj imbir oraz warzywa i podsmażaj (typu stir-fry), aż zmiękną.
- Dodaj ugotowaną ciecierzycę i sos sojowy, podsmażaj przez kolejne 2 minuty.
- Dobrze wymieszaj i podawaj.

Ilość: 1 porcja



Salatka z Czarnej Fasoli i Kukurydzy

SKŁADNIKI

- 1 i 1/2 szklanki czarnej fasoli, odsączonej i wypłukanej
- 1/2 szklanki ziaren kukurydzy (świeżej lub mrożonej, rozmrożonej)
- 1/4 szklanki pokrojonych w kostkę pomidorów
- 1/4 szklanki pokrojonej w kostkę czerwonej cebuli
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 240 kcal
- Tłuszcz: 6 g
- Cukier: 4 g
- Białko: 9 g
- Błonnik: 8 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Wymieszaj wszystkie składniki w misce.
- Podawaj schłodzone.

Ilość: 1 porcja



Smażone Tofu z Warzywami

SKŁADNIKI

- 1 i 1/2 szklanki tofu, pokrojonego w kostkę
- 1 szklanka mieszanki warzyw (np. brokuły, papryka, grzyby)
- 1 łyżka sosu sojowego (bez dodatku cukru)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki posiekanego czosnku
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 260 kcal
- Tłuszcz: 9 g
- Cukier: 4 g
- Białko: 12 g
- Błonnik: 8 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej oliwę na patelni.
- Dodaj czosnek oraz tofu i podsmażaj, aż tofu się zarumieni.
- Dodaj mieszankę warzyw oraz sos sojowy i podsmażaj, aż warzywa zmiękną.

Ilość: 1 porcja



Faszerowane Pieczarki Portobello ze Szpinakiem

SKŁADNIKI

- 2 duże pieczarki portobello
- 1/2 szklanki pokrojonych w kostkę grzybów
- 1 szklanka posiekanego szpinaku
- 1/4 szklanki pokrojonej w kostkę cebuli
- 1/2 łyżeczki posiekanego czosnku
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 270 kcal
- Tłuszcz: 8 g
- Cukier: 5 g
- Białko: 10 g
- Błonnik: 9 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej piekarnik do 190°C (375°F).
- Usuń trzonki i blaszki z pieczarek portobello.
- Rozgrzej oliwę na patelni, dodaj czosnek oraz cebulę i podsmażaj, aż będą szkliste.
- Dodaj pokrojone grzyby oraz szpinak i smaż, aż zmiękną.
- Nafaszeruj pieczarki portobello przygotowaną mieszanką, ułóż w naczyniu żaroodpornym i piecz przez 20-25 minut.

Ilość: 1 porcja



Stir-fry z Ryżem z Kalafiora

SKŁADNIKI

- Kalafior
- Mieszanek warzyw (papryka, groszek, marchewka itp.)
- Tofu lub tempeh
- Sos sojowy
- Czosnek, imbir, olej sezamowy
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 200-250 kcal
- Białko: 10-12 g
- Tłuszcz: 10-12 g
- Węglowodany: 15-20 g
- Błonnik: 6-8 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozdrobnij kalafiora w malakserze, aż uzyska strukturę przypominającą ryż.
- Smaż (typu stir-fry) z warzywami, źródłem białka i przyprawami, aż wszystko będzie gotowe.

Ilość: 1 porcja



Dynia Żółtodziwa z Soczewicą i Warzywami

SKŁADNIKI

- 1 dynia żółtodziwa
- 1/2 szklanki ugotowanej soczewicy
- 1/2 szklanki mieszanki warzyw (np. marchewka, seler naciowy, cebula)
- 1/4 szklanki pokrojonych w kostkę pomidorów
- 1/2 łyżeczki posiekanego czosnku
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 290 kcal
- Tłuszcz: 7 g
- Cukier: 5 g
- Białko: 11 g
- Błonnik: 10 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej piekarnik do 190°C (375°F).
- Przekrój dynię na pół i usuń gniazda nasienne.
- Połóż dynię rozciętą stroną do dołu na blaszce i piecz przez 30-35 minut, aż będzie miękka.
- W międzyczasie rozgrzej oliwę na patelni, dodaj czosnek oraz mieszankę warzyw i podsmażaj, aż zmiękną.
- Dodaj ugotowaną soczewicę oraz pokrojone pomidory i smaż, aż wszystko się zagrzeje. Nafaszeruj połówkę dyni przygotowaną mieszanką.

Ilość: 1 porcja



Curry z Soczewicy i Warzyw

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki ugotowanej soczewicy
- 1 szklanka mieszanki warzyw (np. kalafior, groszek, marchewka)
- 1/4 szklanki pokrojonej w kostkę cebuli
- 1/2 łyżeczki posiekanego czosnku
- 1 łyżka przyprawy curry
- 1/2 szklanki niesłodzonego mleczka kokosowego
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 290 kcal
- Tłuszcz: 8 g
- Cukier: 5 g
- Białko: 13 g
- Błonnik: 12 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej oliwę na patelni.
- Dodaj czosnek i cebulę, podsmażaj do momentu, aż staną się szkliste.
- Wsyp przyprawę curry i smaż przez 1 minutę.
- Dodaj mieszankę warzyw, ugotowaną soczewicę oraz mleczko kokosowe.
- Gotuj na wolnym ogniu, aż warzywa będą miękkie.

Ilość: 1 porcja



SKŁADNIKI

- 2 szklanki pokrojonych pieczarek
- 1 szklanka mieszanki warzyw (np. brokuły, papryka, grzyby)
- 1 łyżka sosu sojowego (bez dodatku cukru)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki posiekanego czosnku
- 1 mała posiekana cebula
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 290 kcal
- Tłuszcz: 8 g
- Cukier: 5 g
- Białko: 13 g
- Błonnik: 12 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej oliwę na patelni.
- Dodaj czosnek i cebulę.
- Podsmażaj do momentu, aż staną się szkliste.
- Dopraw solą i pieprzem, smaż przez 1 minutę.
- Dodaj mieszankę warzyw i smaż na patelni (typu stir-fry), aż warzywa będą miękkie.

Ilość: 1 porcja



Szaszłyki Warzywne z Pieczonymi Batatami

SKŁADNIKI

- 1 szklanka mieszanki warzyw (np. pomidorki koktajlowe, cukinia, pieczarki, papryka)
- 1 średni słodki ziemniak (batat)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 280 kcal
- Tłuszcz: 7 g
- Cukier: 7 g
- Białko: 5 g
- Błonnik: 8 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej grill lub patelnię grillową.
- Nadziej pokrojone warzywa na patyczki do szaszłyków.
- Skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem.
- Grilluj szaszłyki, aż warzywa będą miękkie i lekko przypieczone.
- Podawaj z pieczonym batatem.

Ilość: 1 porcja



Salatka z Ciecierzycą i Warzywami

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- Awokado
- Pomidory
- Ogórek
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 270 kcal
- Tłuszcz: 5 g
- Cukier: 5 g
- Białko: 10 g
- Błonnik: 10 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Wymieszaj wszystkie składniki w misce.
- Podawaj schłodzone.

Ilość: 1 porcja



Tortilla z Warzywami i Hummusem

SKŁADNIKI

- 1 tortilla pełnoziarnista, kukurydziana lub orkiszowa
- 1/2 szklanki mieszanki warzyw (np. cukinia, bakłażan, papryka)
- 2 łyżki hummusu
- 1 łyżka posiekanej świeżej natki pietruszki
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 290 kcal
- Tłuszcz: 8 g
- Cukier: 4 g
- Białko: 9 g
- Błonnik: 10 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej oliwę na patelni.
- Dodaj czosnek i cebulę, podsmażaj do momentu, aż staną się szkliste.
- Dopraw solą i pieprzem, smaż przez 1 minutę.
- Dodaj mieszankę warzyw i smaż na patelni, aż będą miękkie.
- Rozprowadź hummus równomiernie na tortilli.
- Zwiń tortillę i podawaj.

Ilość: 1 porcja



SKŁADNIKI

- 2 duże liście kapusty
- 1/2 szklanki ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- 1/4 szklanki tartej marchewki
- 1/4 szklanki pokrojonej w kostkę papryki
- 1/4 szklanki ogórka pokrojonego w plasterki
- 2 łyżki hummusu
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 290 kcal
- Tłuszcz: 8 g
- Cukier: 4 g
- Białko: 9 g
- Błonnik: 10 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Zblanszuj liście kapusty we wrzątku przez 1-2 minuty. Wyjmij i osusz ręcznikiem papierowym.
- Rozłóż liście kapusty płasko i na każdym z nich rozprowadź równomiernie hummus.
- Nałóż ugotowaną komosę ryżową, tartą marchewkę, pokrojoną paprykę i plasterki ogórka.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Ściślej zwij liście kapusty, chowając boki do środka.
- Przekrój roladki na pół i podawaj.

Ilość: 1 porcja



Warzywne Curry Kokosowe

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki mieszanki warzyw pokrojonych w kostkę (np. marchew, kalafior, groszek)
- 1/4 szklanki posiekanej cebuli
- 1/2 łyżeczki posiekanego czosnku
- 1/2 szklanki niesłodzonego mleczka kokosowego
- 1 łyżeczka przyprawy curry
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 280-350 kcal
- Tłuszcz: 15 g
- Cukier: 5 g
- Białko: 6 g
- Błonnik: 8 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej oliwę na patelni na średnim ogniu.
- Dodaj posiekany czosnek i cebulę, podsmażaj do momentu, aż cebula stanie się szklista.
- Dodaj mieszankę warzyw i gotuj, aż staną się lekko miękkie.
- Wlej mleczko kokosowe i wsyp przyprawę curry, gotuj na wolnym ogniu przez 10-12 minut, aż warzywa będą gotowe, a sos zgęstnieje.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Ilość: 1 porcja



Curry z Kalafiora i Pomidorów

SKŁADNIKI

- 1 szklanka różyczek kalafiora
- 1/2 szklanki pokrojonych w kostkę pomidorów
- 1/4 szklanki posiekanej cebuli
- 1/2 łyżeczki posiekanego czosnku
- 1 łyżeczka przyprawy curry
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 290 kcal
- Tłuszcz: 8 g
- Cukier: 4 g
- Białko: 9 g
- Błonnik: 10 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej oliwę na patelni na średnim ogniu.
- Dodaj posiekany czosnek i cebulę, podsmażaj do momentu, aż cebula stanie się szkliste.
- Dodaj różyczki kalafiora i pokrojone pomidory, gotuj do momentu, aż kalafior będzie miękki.
- Wsyp przyprawę curry i gotuj na wolnym ogniu przez dodatkowe 5-7 minut.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Ilość: 1 porcja



SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 1/4 szklanki pokrojonych w kostkę pomidorów
- 1/4 szklanki pokrojonej w kostkę cebuli
- 1/2 łyżeczki posiekanego czosnku
- 1 łyżeczka przyprawy curry
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 250 kcal
- Tłuszcz: 5 g
- Cukier: 4 g
- Białko: 9 g
- Błonnik: 8 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej oliwę na patelni na średnim ogniu.
- Dodaj posiekany czosnek i pokrojoną w kostkę cebulę, podsmażaj do momentu, aż cebula stanie się szklista.
- Dodaj pokrojone w kostkę pomidory i gotuj, aż zmiękną.
- Dodaj ugotowaną ciecierzycę, przyprawę curry i bulion warzywny. Gotuj na wolnym ogniu przez 10-12 minut, aż smaki się połączą, a sos lekko zgęstnieje.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Ilość: 1 porcja



Gulasz z Białej Fasoli i Ziemniaków

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki ugotowanej białej fasoli
- 1/2 szklanki pokrojonych w kostkę ziemniaków
- 1/4 szklanki pokrojonych w kostkę pomidorów
- 1/4 szklanki pokrojonej w kostkę cebuli
- 1/2 łyżeczki posiekanego czosnku
- 1/2 łyżeczki mieszanki przypraw (curry, mielona papryka i cynamon)
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Informacje o wartościach odżywczych:
 - +/- 10%
 - Kalorie: 280 kcal
 - Tłuszcz: 6 g
 - Cukier: 5 g
 - Białko: 9 g
 - Błonnik: 10 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rozgrzej oliwę w garnku na średnim ogniu.
- Dodaj posiekany czosnek i pokrojoną w kostkę cebulę, podsmażaj do momentu, aż cebula stanie się szklista.
- Dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki i smaż przez 5 minut.
- Dodaj pokrojone pomidory, ugotowaną fasolę, kmin rzymski, paprykę i mielony cynamon, wymieszaj.
- Wlej bulion warzywny i doprowadź do wrzenia. Gotuj przez 15-20 minut, aż ziemniaki będą miękkie, a gulasz zgęstnieje.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Podawaj na gorąco, opcjonalnie udekoruj posiekaną świeżą natką pietruszki.

Ilość: 1 porcja



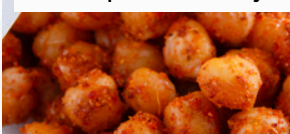
PRZEKASKI

PONIEDZIAŁEK

Jabłko i Masło orzechowe



Pieczona pikantna Ciecierzycza



Rodzynki



WTOREK

Chipsy z Mango



Mieszanka Orzechów



Plasterki rzodkiewki i ogórka



ŚRODA

Daktyle Nadziewane Orzechami



Słupki Warzywne z Hummusem



Pieczone Tofu



CZWARTEK

Chipsy z Jarmużu



Plasterki Ogórka



Kokos i Owoce Jagodowe



PIĄTEK

Grillowane Pomidory



Chipsy z Alg Morskich



Chipsy Bananowe



SOBOTA

Fasolka Edamame



Chipsy ze Słodkich Ziemniaków



Chipsy z Alg Morskich



NIEDZIELA

Orzeszki Ziemne



Pikantne Pestki Dyni



Mieszane Owoce Jagodowe



Planer Posiłków

Tydzień nr: _____

Data _____

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	MODLITWA
PON				
WT				
ŚR				
CZW				
PT				
SOB				
ND				

WERSETY BIBLIJNE

<u>JOELA 2:19</u>	<u>MICHEASZA 7:7</u>	<u>HIOBA 42:2</u>
<u>PRZYPOWIEŚCI SALOMONA 3:10</u>	<u>PSALM 145:8</u>	<u>PRZYPOWIEŚCI SALOMONA 3:33</u>
<u>PSALM 16:11</u>	<u>JEREMIASZA 29:13</u>	<u>IZAJASZA 45:2-3</u>
<u>HEBRAJCZYKÓW 11:6</u>	<u>PSALM 84:11</u>	<u>1 KORYNTIAN 2:19</u>
<u>PSALM 1:6</u>	<u>RZYMIAN 8:28</u>	<u>1 LIST PIOTRA 3:12</u>
<u>RZYMIAN 15:13</u>	<u>IZAJASZA 30:18</u>	<u>MARKA 9:23</u>
<u>PSALM 84:11</u>	<u>PRZYPOWIEŚCI SALOMONA 18:10</u>	<u>JANA 1:12-13</u>

Dodatek

#1

Domowa Tortilla (Pełnoziarnista lub Kukurydziana)

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mąki pełnoziarnistej (do wyboru: kukurydziana, pszenna pełnoziarnista lub orkiszowa)
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- 3/4 – 1 szklanka ciepłej wody (dostosuj według potrzeb)
- Informacje o wartościach odżywczych: +/- 10%
- Kalorie: 150 kcal
- Tłuszcz całkowity: 6 g
- Tłuszcz nasycony: 1 g
- Tłuszcze trans: 0 g
- Cholesterol: 0 mg
- Sód: 295 mg
- Węglowodany: 21 g
- Błonnik: 3 g
- Cukry: 0 g
- Białko: 4 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce wymieszaj mękę pełnoziarnistą, sól i proszek do pieczenia.
- Zrób wgłębienie na środku i wlej oliwę z oliwek.
- Stopniowo dolewaj ciepłą wodę, mieszając łyżką, aż powstanie ciasto.
- Gdy ciasto się połączy, wyrabiaj je na lekko oprószonym mąką blacie przez około 5 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne.

Odstawienie ciasta:

- Uformuj ciasto w kulę i włóż z powrotem do miski.
- Przykryj miskę czystą ściereczką kuchenną lub folią spożywczą i odstaw na 15–20 minut. Pozwala to na rozluźnienie glutenu i ułatwia wałkowanie ciasta.
- Po odpoczynku podziel ciasto na 8 równych części.
- Z każdej części uformuj kulkę, a następnie lekko spłaszcz dłonią.
- Na lekko oprószonym mąką blacie za pomocą wałka rozwałkuj każdą porcję ciasta na cienki krąg o średnicy około 15–20 cm. Obracaj ciasto podczas wałkowania, aby zapewnić równą grubość.

Smażenie:

Rozgrzej nieprzywierającą patelnię lub płytę grzewczą na średnio-wysokim ogniu.

Położ jedną rozwałkowaną tortillę na gorącej patelni i smaż przez około 1 minutę z każdej strony lub do momentu, gdy zaczną pojawiać się pęcherzyki i lekko się zarumieni.

Powtórz czynność z pozostałymi porcjami ciasta, układając usmażone tortille na talerzu i przykrywając je czystą ściereczką, aby pozostały ciepłe i miękkie.

Podawaj domowe pełnoziarniste tortille na ciepło z ulubionymi nadzieniami zgodnymi z Postem Daniela, takimi jak fasola, warzywa lub salsa.