



Fit książka kucharska

UGRYŻ DIETĘ VEGE

5 PRZEPISÓW DO SZYBKIEGO WYKORZYSTANIA W KUCHNI



SPIS PRZEPISÓW

UWAGA!

Zanim zakaszysz rękawy i weźmiesz się do pichcenia, przygotuj już wcześniej telefon bądź aparat fotograficzny. Pstryknij zdjęcie gotowym daniom, a potem pochwal się nim na Instagramie i oznacz nasz profil. Nie możemy się doczekać, by udostępnić u nas fotki Twoich specjałów!

- 01 Makaron ze szpinakiem i brokułami
- 02 Kanapka z masłem orzechowym i ogórkiem konserwowym
- 03 Sałatka z quinoą, jarmużem i owocami
- 04 Warzywa z piekarnika
- 05 Falafele

MAKARON ZE SZPINAKIEM I BROKUŁAMI



Znajdź na półce makaron bezglutenowy, który składa się tylko z mąki kukurydzianej, skrobi kukurydzianej oraz płatków ziemniaczanych. Nie będzie zawierał jaj, więc trafi idealnie w gust osób na diecie wegańskiej!

SKŁADNIKI:

- 250 gram bezjajecznego makaronu bezglutenowego
- 300 gram liści szpinaku
- 100 gram rukoli
- 1 brokuł
- 50 gram suszonych pomidorów
- główka czosnku
- pieprz i sól do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

WYKONANIE:

- 01 Ugotuj makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu. W tym samym czasie możesz ugotować również umyty wcześniej – i pokrojony a różyczki – brokuł.
- 02 Przeciśnij przez praskę czosnek i podsmaż go na patelni z rozgrzaną oliwą. Dodaj szpinak i duś pod przykryciem przez pięć minut.
- 03 Odcedź ugotowany makaron.
- 04 Wymieszaj makaron w garnku lub misce z brokułem, szpinakiem z czosnkiem, suszonymi pomidorami, rukolą oraz przyprawami.
- 05 Możesz wyłożyć na talerze – smacznego!



Makaron bezglutenowy z zielonymi warzywami jest niesamowicie zdrową i pożywną potrawą. Jeśli masz ochotę, sprawdzi się również jako danie do pracy! Wystarczy, że przygotujesz go rano i zapakujesz do lunchboxa.

KANAPKA Z MASŁEM ORZECHEWYM I OGÓRKIEM KONSERWOWYM



Pomysł na przekąskę przed kolacją? Czemu nie! Zamiast standardowej kanapki z masłem orzechowym i dżemem, proponujemy nieco bardziej... wytrawną wersję.

SKŁADNIKI:

- 02 2 ogórki konserwowe
- 02 czubata łyżka masła orzechowego
- 02 2 kromki chleba

WYKONANIE:

- 01 Posmaruj chleb masłem orzechowym, pokrój ogórki w plastry i ułóż je na kanapce. Wiemy, że ten przepis tak naprawdę nie potrzebował instrukcji, ale jest ciekawym eksperymentem!



Jeśli jednak wolisz pozostać przy bezpieczniejszych smakach, proponujemy zastąpić ogórek dżemem. Prawdziwe amerykańskie PB&J!

SAŁATKA Z QUINOĄ, JARMUŻEM I OWOCAMI



Kolorowa sałatka, która podbije Twój stół! Możesz podać ją do dowolnego posiłku, a zachwyci nawet największych niejadków.

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka komosy ryżowej
- 100 gram porwanych liści szpinaku
- 4-5 mandarynek
- szklanka nasion granatu
- ¼ szklanki pokruszonych nerkowców
- 50 gram porwanych liści jarmużu
- ¼ szklanki seru wegańskiego bloku typu feta

WYKONANIE:

- 01 Ugotuj quinoę zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu, a następnie pozwól, żeby ostygła w temperaturze
- 02 W dużej misce wymieszaj razem wszystkie składniki.
- 03 Gotowe! A właściwie... gotowe, jeśli chcesz ;). Zerknij na naszą wskazówkę, by dowiedzieć się, jak zrobić sos do sałatki!



Zrobienie zdrowego sosu do tej sałatki jest banalnie proste. Wymieszaj razem pół opakowania jogurtu kokosowego z paroma sprasowanymi ząbkami czosnku, 3 łyżkami oliwy z oliwek, szczyptą soli, pieprzu, a nawet cukru do smaku. Smacznego!

WARZYWA Z PIEKARNIKA



Masz ochotę na lekką przekąskę przed kolacją? W takim razie nie musisz dalej szukać! Mamy dla Ciebie idealną propozycję.

SKŁADNIKI:

- 01 ziemniaki, marchewki, pietruszki, buraki, papryki, cebule (na ile masz ochotę! My sugerujemy po 2-3 sztuki)
- 02 2 ząbki czosnku (rozniecione)
- 03 4 łyżki oliwy z oliwek
- 04 przyprawy: sól, pieprz, rozmaryn, słodka papryka w proszku, bazylia

WYKONANIE:

- 01 Umyj warzywa, obierz i pokrój je w duże kawałki (słupki bądź talarki).
- 02 Przełóż je do dużej miski. Dodać oliwę, ząbki czosnku i przyprawy, następnie wszystko razem wymieszać tak, by warzywa były „oblepione”.
- 03 Wyjąć warzywa z miski, ułożyć na blasze z piekarnika wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez ok. 30 minut w temperaturze 190 st. C. Jeśli wolisz bardziej chrupiące, możesz piec je nawet przez godzinę, tylko musisz pamiętać, by je przewrócić na drugą stronę w trakcie pieczenia.



Jeśli chcesz, by danie było bardziej treściwe i można było je podać na obiad lub kolację, możesz podać je razem z tofu.

FALAFELE



Danie, którym zająć się będą wszyscy domownicy, niezależnie od przekonań kulinarnych!

SKŁADNIKI:

- 01 400 g suchej ciecierzycy
- 02 1 średniej wielkości cebula
- 03 5 obranych i zgniecionych ząbków czosnku
- 04 1 pęczek poszatowanej natki pietruszki
- 05 2 ½ łyżeczki soli
- 06 1 łyżeczka pieprzu
- 07 1 łyżeczka mielonego kminku rzymskiego
- 08 1/3 łyżeczki: kardamonu, cynamonu, kolendry, gałki muszkatołowej, imbiru
- 09 olej do smażenia (tak, by na patelni była warstwa 2-3 cm)

WYKONANIE:

- 01 Przygotowania zacznij od namoczenia ciecierzycy przez noc w dużej ilości zimnej wody,
- 02 Następnego dnia odcedź ciecierzycę, wrzuć ją do blendera razem z cebulą, ząbkami czosnku, sodą i solą. Blenduj razem na gładką, lepiącą się masę – dodaj wtedy przeprawę oraz natkę pietruszki. Odcedzoną ciecierzycę oraz sól, cebulę, czosnek i sodę zmielić w malakserze. Miksować, aż ciecierzycza zacznie się lepić i kleić. Pod koniec dodaj listki natki pietruszki oraz pozostałe przyprawy.
- 03 Ze zblendowanej masy formuj małe kuleczki, delikatnie je spłaszczaj, a potem wrzucaj na rozgrzaną warstwę oleju na patelni. Smaż po około 3 minuty z każdej strony – często przewracając, by się nie przypaliły. Smacznego!



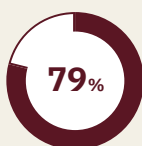
Polecamy falafele z dodatkiem sosu tahini, chlebków pita czy różnych warzyw: będą wtedy pełnowartościowym obiadem.



CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

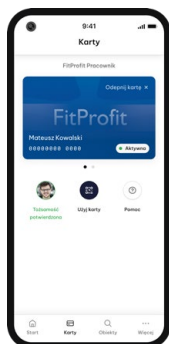


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

