

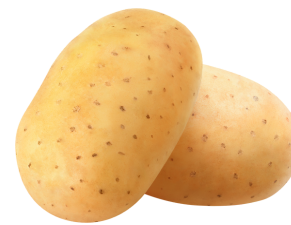
6 PYSZNYCH SAŁATEK + SOSY

SAŁATKA Z ZIEMNIAKAMI I GROSZKIEM

+



PIKANTNY



Ziemniaki



Groszek



Papryka



Czerwona cebula



Mix sałat



Jajko



SAŁATKA Z FASOLĄ I POMIDORAMI KOKTAJLOWYMI

+



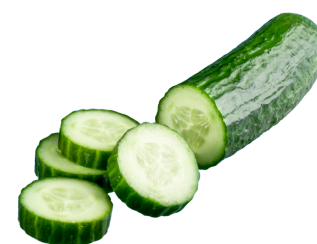
PIKANTNY



Pomidory koktajlowe



Fasola czerwona



Ogórek



Czerwona cebula



SALATKA CAPRESE



Mozzarella



Pomidor



Ocet balsamiczny



Bazyli



Oliwa

SALATKA ZE SZPINAKIE GRUSZĄ I ORZECHAMI



Szpinak



Parmezan



Orzechy włoskie



Gruszka

SAŁATKA Z KREWETKAMI +

KORZENNY



Krewetki



Mix sałat



Awokado



Czerwona cebula

PIECZONA SAŁATA RZYMSKA Z KURCZAKIEM

+

KORZENNY



Sałata
rzymska



Kurczak



Pomidory
koktajlowe

Jak zrobić szybki i zdrowy sos?



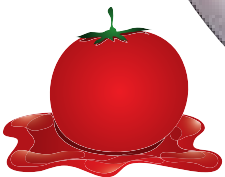
PIKANTNY



KORZENNY



POMIDOROWY



PIETRUSZKOWY



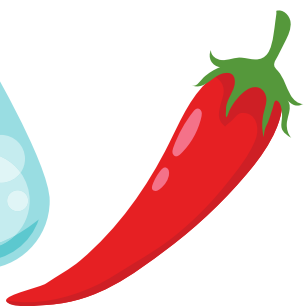
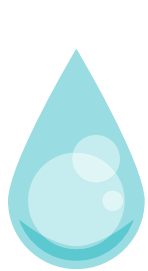
Sos pikantny



SKŁADANKI

- 1/2 papryczki chilli
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka sosu sojowego
- garść kolendry
- 1/2 skórki z limonki
- 25 ml. ciepłej wody
- 1/2 soku z limonki
- 2 łyżki brązow. cukru

WYKONANIE



Wszystkie składniki wrzucamy do moździerza i ugniatamy na jednolitą pastę. Możesz użyć blendera

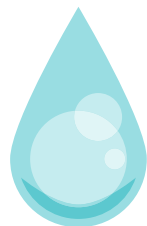
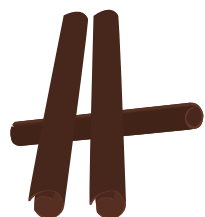
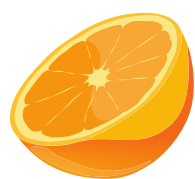
Sos korzenny



SKŁADANKI

- 2 ziarna kardamonu
- 50 ml wody
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/4 soku z pomarańczy
- 1 ząbek czosnku
- 1 laska cynamonu
- 1/2 łyżeczki miodu

WYKONANIE



Wszystkie składniki wrzucamy do moździerza i ugniatamy na jednolitą pastę. Możesz użyć blendera

Sos pomidorowy



SKŁADANKI

- 1 puszka pomidorów
- 2 ząbki czosnku
- sól i pieprz
- 1 pęczek bazylii
- garść oregano
- odrobina cukru

WYKONANIE



Wszystkie składniki wrzucamy do moździerza i ugniatamy na jednolitą pastę. Możesz użyć blendera

Sos pietruszkowy



SKŁADANKI

- 50 ml oliwy z oliwek
- garść pietruszki
- garść mięty
- sól i pieprz

WYKONANIE



Wszystkie składniki wrzucamy do moździerza i ugniatamy na jednolitą pastę. Możesz użyć blendera

S A Ł A T E K



1. Wybierz bazę

WYBIERZ JEDEN LUB DWA SKŁADNIKA Z KAŻDEJ GRUPY

RUKOLA



SAŁATA MASLOWA



BOĆWINA



JARMUŻ



ROSZPONKA



2. Dodaj coś chrupiącego

MARCHEWKA



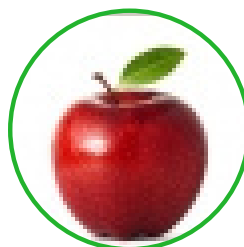
PAPRYKA



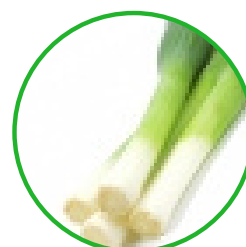
KALAREPA



JABŁKO



POR



3. Pamiętaj o zdrowych tłuszczach

PISTACJE



NERKOWCE



MIGDAŁY



AWOKADO



PEKAN



4. Pamiętaj o proteinach

FASOLA



SOCZEWICA



BÓB



GRILLOWANA RYBA



TOFU



4. Polej smacznym sosem

MUSZTARDA



2 łyżki

MIÓD



2 łyżki

OCET WINNY



2 łyżki

OLIWA Z OLIVEK



2 łyżki

Wszystko dokładnie mieszamy w zamkniętym słoiku lub szklance



800%

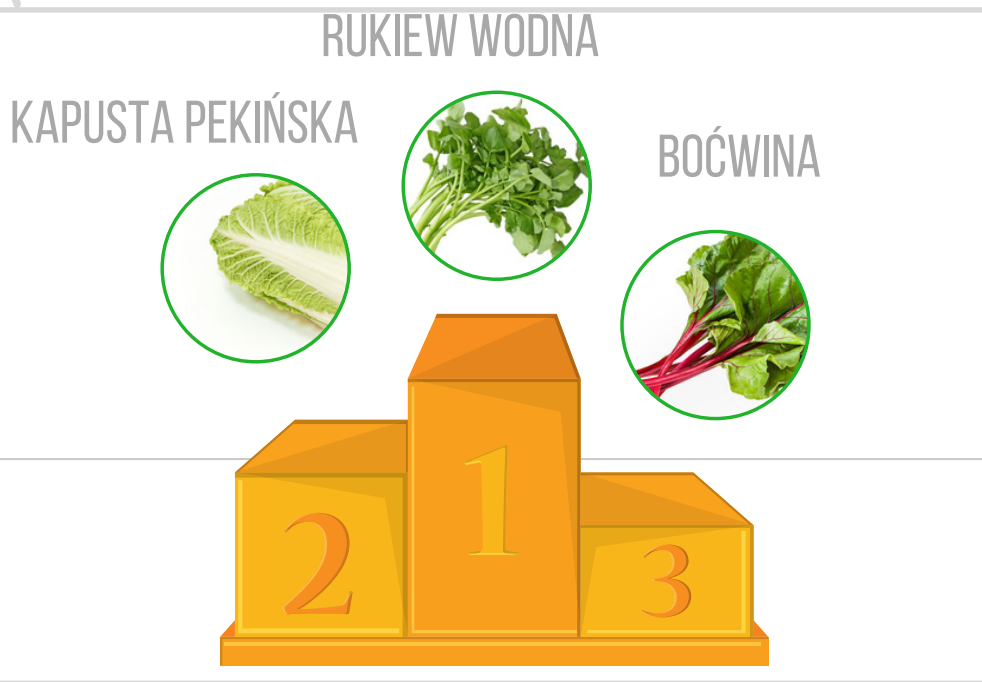
SKALA ANDI - GĘSTOŚĆ WITAMIN I MINERAŁÓW

600

400

200

0



Co to jest skala ANDI - gęstość odżywcza ?

Ilość mikroskładników odżywczych przypadających na 100 kcal surowego produktu np. witaminy, związki mineralne, błonnik, rozmaite aktywne związki fitochemiczne.

DIETA PRZECIĘTNEGO POLAKA

WARZYWA LIŚCIOWE

GRZYBY

WODOROSTY

WARZYWA KAPUSTNE

PSIANKOWATE I DYNIOWATE

OTRĘBY

KIEŁKI

KORZENIOWE I CEBULOWE

POMIDORY

OWOCE MORZA

OWOCE JAGODOWE

NASIONA

RYBY

STRĄCZKOWE

MIĘSA

JAJKA

PEŁNE ZBOŻA

MLEKO

BULWIASTE

OWOCE

SERY

ORZECHY

ZBOŻA OCZYSZCZONE

OLEJE