

A top-down view of various meal prep ingredients and a finished dish. The ingredients are arranged on a white marble surface with a hexagonal pattern. There is a bowl of white rice, a jar of red sauce with basil, a bowl of zucchini noodles, a bowl of red lentils, a bowl of fresh basil, a wooden board with cheese, a head of cauliflower, and a bowl of purple onions. In the bottom right corner, a glass dish contains a finished meal of zucchini noodles, meatballs, and sauce, garnished with basil.

skinnytaste[®]

MEAL PREP

GOTUJ RAZ NA
CAŁY TYDZIEŃ

Gina Homolka
Heather K. Jones, R.D.

skinnytaste®
MEAL PREP
GOTUJ RAZ NA
CAŁY TYDZIEŃ



skinnytaste®

MEAL PREP
GOTUJ RAZ NA
CAŁY TYDZIEŃ

Przepisy na zdrowe,
przygotowywane
z wyprzedzeniem posiłki
i dania do zamrażarki,
które ułatwią ci życie

Gina Homolka

przy współpracy z dyplomowaną
dietetyczką Heather K. Jones



Wszystkim fanom Skinnytaste –
dziękuję za waszą lojalność
i wsparcie! – a także moim
rodzicom, którzy dzielili wspólną
pasję do gotowania i nauczyli
nas radości płynącej
z przebywania w kuchni.



- 6 Wstęp
- 11 Podstawy sztuki przygotowywania posiłków Meal Prep
- 19 Podstawy gotowania i zamrażania
- 26 Plany posiłków Skinnytaste

30
Śniadania

64
Sycące sałatki

92
Bowlę zbożowe,
makaronowe
i warzywne
na ciepło

136
Zdrowe
przekąski

158
Hity z zamrażarki:
dania
wegetariańskie

190
Hity z zamrażarki:
mięso i owoce
morza

246
Duże porcje
i dania z resztek

297 Podziękowania

298 Indeks

Czy dobrze słyszałam? Chyba właśnie zaburczało ci w brzuchu! To znak, że najwyższa pora na obiad! Dzień chyli się ku końcowi, więc raczej czujesz zmęczenie, a myśl o konieczności przygotowania posiłku zapewne cię przytłacza. Dokonujesz pobieżnej analizy i nagle okazuje się, że lista powodów, by nie gotować, jest dłuższa niż kolejka do lodziarni w upalny dzień: nie masz w domu produktów spożywczych koniecznych do przygotowania posiłku; na głowę spadł ci nawet pracy; musisz odrobić z dziećmi całą górę pracy domowej; z powodu ich zajęć pozalekcyjnych wrócisz do domu zbyt późno, żeby przyrządzić sensowną potrawę; każdy członek twojej rodziny będzie chciał zjeść coś innego... a jakby tego było mało, prawdopodobnie i tak wszyscy będą kręcili nosem na to, co przygotowujesz. Tak czy inaczej, chce ci się jeść i musisz koniecznie wrzucić coś na ruszt! Najlepiej coś zdrowego i sycącego, a jednocześnie szybkiego oraz prostego w przygotowaniu.

Brzmi znajomo? Cóż, taki scenariusz jest znany zapewne większości z nas. A ja chciałabym cię przekonać, że wcale nie musi tak być – gotowanie nie musi być stresujące! Prawda jest taka, że ta czynność może się stać wręcz przyjemnością – czymś, na co czekasz i co pomaga ci się zrelaksować. Nie ma potrzeby się podśmiewać, uśmiechać pod nosem ani przewracać oczami... Mówię serio! Jeśli zaczniesz postrzegać gotowanie jako rytuał, a nie nużącą rutynę, zmienisz swoje nastawienie i przekształcisz tę czynność w codzienną formę dbania o siebie i swoje zdrowie.

Możesz mieć wrażenie, że to nie lada wyzwanie, ale uwierz mi – w czasach, w których tak dużą wagę przywiązuje się do wygody, ten cel wcale nie musi być tak trudny do zrealizowania, jak mogłoby się wydawać. Każdy z nas dąży do tego, by maksymalnie uprościć i zoptymalizować życie codzienne, a producenci na wyścigi starają się nam to ułatwić. Do dyspozycji mamy całe mnóstwo sprytnych rozwiązań: od gotowych, już pokrojonych świeżych warzyw czy produktów mrożonych, aż po inteligentne gadżety do gotowania (niektóre nawet zdalnie sterowane przy pomocy smartfona... genialne!). Możesz na przykład powiedzieć Aleksie*, aby dodała składniki danej potrawy do listy zakupów, które zostaną dostarczone wprost pod twoje drzwi dzięki usłudze dostawy artykułów spożywczych do domu. Można chyba śmiało stwierdzić, że w ostatnich latach zyskaliśmy wiele nowych narzędzi, które pozwalają przygotowywać zdrowsze posiłki i zdecydowanie upraszczają proces gotowania, czyniąc go jednocześnie szybszym. Jeśli chodzi o mnie, bardzo mnie to cieszy – tym bardziej że mogłam się do tego przyczynić, pisząc niniejszą książkę, pełną przystępnych przepisów na naprawdę smaczne dania, które z pewnością przypadną do gustu całym rodzinom. Gdy szukałam inspiracji, przeprowadziłam ankietę wśród moich obserwatorów na Facebooku. Trzy pierwsze miejsca na stworzonej przez nich liście zajmowały proste przepisy na posiłki przygotowywane z wyprzedzeniem, łatwe przepisy na potrawy, które można mrozić, i bazy gotowych posiłków robionych na zapas. Słowem kluczem jest tutaj określenie „proste”, postanowiłam więc napisać książkę spełniającą wszystkie te trzy kryteria.

Przyjrzyjmy się teraz, w jaki sposób te oszczędzające czas strategie wpisują się w twój napięty grafik i pozwalają ci się pożegnać z byciem wiecznie skazaną na kupną mrożoną lasagne czy pizzę i śmieciowe jedzenie na wynos!

* Asystent z usługą głosową oferowany przez firmę Amazon, pozwalający m.in. wyszukiwać informacje i kontrolować liczne urządzenia gospodarstwa domowego (przyp. tłum.).

Meal prep – posiłki przygotowywane na zapas

Dzięki tym przepisom zaplanujesz pełnowartościowe posiłki, które przyrządzisz z wyprzedzeniem, schowasz do lodówki i będziesz się nimi cieszyć przez kilka następujących dni – a nawet przez cały tydzień. Co powiesz na przykład na grecki pilaw z kurczakiem (s. 109), bowl z sałatką larb* z kurczakiem (s. 105) czy bowle z farro, brokułami i pecorino (s. 133)? Brzmi smakowicie, prawda? Możesz również przygotować po prostu poszczególne elementy posiłku z wyprzedzeniem, aby usprawnić proces przyrządzania dań. Może to być wstępne pokrojenie warzyw na potrawkę lub do smażenia metodą stir fry albo wcześniejsze ugotowanie ryżu lub komosy ryżowej, tak aby można było ich użyć do przygotowania jedzenia w ciągu tygodnia. Wiesz już chyba, o co w tym wszystkim mniej więcej chodzi? W skrócie: sprowadza się to do przygotowania poszczególnych składników dania, gdy masz akurat wolną chwilę, tak aby nie marnować czasu, gdy ci się spieszy.

Dania zdadne do zamrożenia

To posiłki, które możesz przygotować z wyprzedzeniem i zamrozić. Zupy, potrawy i zapiekanki idealnie nadają się do przygotowania wcześniej i zapakowania w pojemniki, aby wykorzystać je w dogodnym momencie w późniejszym terminie. Pośród moich propozycji z tej kategorii znalazły się m.in. lasagne z pieczonymi warzywami (s. 181), burrito z kurczakiem i czarną fasolą (s. 198), cheeseburgerowe roladki z indykiem (s. 229) czy taquitos z indykiem (s. 225). Możesz przygotować dania z dwóch różnych przepisów naraz – jedną porcję do zjedzenia od razu, drugą do zamrożenia i spożycia innego dnia – albo też zrobić w wolny weekend kilka dań według podanych przepisów, aby zaopatrzyć

* Pikantna sałatka typowa dla kuchni laotańskiej (przyp. tłum.).

się w mrożone zapasy na jakiś czas. Zawsze możesz też zamrozić to, co zostało – jeśli gotujesz na przykład dla jednej czy dwóch osób – lub zrobić podwójną porcję dowolnego przepisu i zamrozić połowę na później. Masz nieograniczone możliwości!

Duże porcje i dania z resztek

Nie mylić z resztkami wczorajszego obiadu, które odgrzewasz! Dania z resztek w tej książce to fantastyczne propozycje wykorzystania tego, co zostało z ostatniego posiłku! Wyobraź sobie, że przygotowujesz ziołowego pieczonego łososia z brocolini i pomidorkami (s. 264) na niedzielny obiad... a potem wyczarowujesz z niego smażony ryż z łososiem i szparagami (s. 267) na wtorek! A może... zamiast piec jednego kurczaka na rodzinny obiad, przygotujesz dwa (zajmuje to tyle samo czasu!), aby jednego popołudnia zjeść pieczonego kurczaka paprykowego (s. 248), a następnego dnia przygotować letnie bowle z pieczonym kurczakiem i aioli z wędzoną papryką (s. 255)? Na kolejnych stronach zawarłam mnóstwo przepisów, ale nie musisz koniecznie na nich polegać – jasna sprawa! Baw się, opracowując własne pomysły – i rób zdjęcia, aby koniecznie podzielić się nimi ze mną w mediach społecznościowych (tag #skinnytaste)! Uwielbiam patrzeć na to, co tworzycie w kuchni!

Opisane przeze mnie wyżej triki oszczędzają mnóstwo czasu i wysiłku. Jeśli przygotowujesz danie z jednego z przepisów, możesz łatwo podwoić porcję i zachować nadmiar, aby wykorzystać go później! Planowanie posiłków z wyprzedzeniem to dobry sposób na wykorzystanie wolnych chwil, dzięki czemu nie musisz się gorączkowo miotać w porze przyrządzania obiadu. Wyobraź sobie, że otwierasz lodówkę i wyjmujesz z niej już gotową, pokrojoną sałatkę (po prostu dodaj swój ulubiony dressing!), ugotowany wcześniej makaron i sos, który wystarczy podgrzać, by gotowy posiłek podać na stół w ciągu kilku minut!

Sekrety skutecznego planowania posiłków

Oprócz ponad 120 przepisów na przepyszne dania w tej książce znajdziesz również wiele przydatnych rad i pomysłów, które pomogą ci się poczuć pewniej w kuchni. Wstępne przygotowywanie posiłków okaże się dziecinnie łatwe, gdy zaznajomisz się z tajnikami gotowania. Wszystko sprowadza się tak naprawdę do poświęcenia na to odrobiny czasu, gdy akurat nie przytłacza cię nadmiar innych obowiązków. Dzięki temu szybko zapełnisz lodówkę zdrowymi, przygotowanymi wcześniej śniadaniem, takimi jak kanapki z omeletem z kiełbasą i serem (s. 51), jogurtowy bowl à la piña colada (s. 35) czy cytrynowe pieczone pankeki z borówkami na maślanie (s. 45). Dowiesz się również, jak wstępnie przyrządzić proste lunchy, między innymi wegańskie jarmużowe wrapy z humusem (s. 90), bowle z ryżem i kurczakiem à la enchilada (s. 106) lub bowle z kurczakiem chili-limonkowym, czarną fasolą i kalaflorem (s. 110), po które możesz sięgnąć do lodówki, gdy tylko poczujesz głód. Możesz mi też wierzyć na słowo: nie ma nic lepszego niż świadomość, że istnieje szereg zup, na przykład zupa z kurczakiem i makaronem cavatelli (s. 195), które – wstępnie przygotowane i zamrożone – wystarczy tylko rozmrozić, aby się cieszyć ich smakiem, a także różnego rodzaju zapiekanki, na przykład musaka w nowej odstonie (s. 233) czy zapiekanka z sycylijskimi kulkami ryżowymi (arancini, s. 226), gotowe do upieczenia i podania na stół – wystarczy, że po powrocie do domu wrzucisz je do piekarnika! Właśnie tego typu przepisy znajdziesz w tej książce. Samo opowiadanie o tym jest dla mnie niesamowicie ekscytujące – i bardzo liczę na to, że ty również cieszysz się na myśl o możliwości przekształcenia systemu przygotowywania posiłków w twoim domu! Planowanie i wstęp-

ne przyrządzanie usuwa całą troskę związaną z myśleniem o tym, co podać i zjeść. Aby opanować tę sztukę, wystarczy tylko nieco sprytu i przedsiębiorczości.

Dobre wyobrażenie o tym, jakie to proste, da ci informacja, że nie musisz nawet ściśle trzymać się przepisów ani zawartego w tej książce planu posiłków! Na stronie 94 znajdziesz część *Mieszaj i łącz*, zawierającą listę wartościowych sezonowych warzyw, łatwych w przygotowaniu baz zbożowych, wstępnie przygotowanych dodatków białkowych, a także szeroki wybór smacznych dodatków. Nie potrzeba przepisu – wystarczy, że wybierzesz swój smak i już za chwilę będziesz się cieszyć pysznym, zdrowym posiłkiem. Znajdziesz też osobny rozdział dla miłośników smakowitych przekąsek (tak, tak – głosy łasuchów również wzięłam pod uwagę!). Jeśli najdzie cię ochota na coś chrupiącego, ale zdrowego, możesz spróbować pieczonego zielonego groszku BBQ (s. 146). Ostrzegam: jest niesamowicie uzależniający! Jeśli zaś szukasz przekąski o niskiej zawartości węglowodanów, zawsze możesz przyrządzić ogórki nadziewane sałatką z tuńczyka (s. 142) (nigdy nie mam ich dość!).

W książce zawarłam również specjalny plan posiłków – dla tych, którzy lubią sobie wszystko z góry zaplanować (s. 26), wskazówki dotyczące przygotowywania dań, podstawy zamrażania, a także przydatne informacje na temat wartości odżywczych dla każdego z przepisów, jak również czytelną legendę. Zaufaj mi: opanujesz tę sztukę w mgnieniu oka! Gotowanie już wkrótce stanie się szybsze, prostsze i przyjemniejsze, niż mogłoby się wydawać! Zapraszam do kuchni!

UWAGA NA TEMAT SOLI

Różne rodzaje soli oferowanej przez poszczególnych producentów różnią się nie tylko zawartością sodu, ale i smakiem. Aby zachować spójność w obrębie moich przepisów – zarówno w ujęciu smakowym, jak

i informacji o wartościach odżywczych – do przyrządzenia opisanych w tej książce potraw użyłam soli koszernej marki Diamond Crystal. Jeśli używasz innego rodzaju, pamiętaj, aby w trakcie doprawiania spróbować dania i w razie potrzeby zmodyfikować ilość soli.

LEGENDA

Dla ułatwienia przepisy zostały opatrzone poniższymi symbolami:

Sz **Szybkie danie**
(gotowe w 30 minut lub mniej)

W **Danie wegetariańskie**

BG **Danie bezglutenowe**

BM **Danie bezmleczne**

ZZ **Zdatne do zamrażania**

SW **Danie do przygotowania w szybkowarze**
(lub innym dowolnym elektrycznym garnku ciśnieniowym)

WW **Danie do przygotowania w wolnowarze**

FB **Danie do przygotowania we frytkownicy beztłuszczowej**




THIS WEEK'S MEAL PLAN

MONDAY
SKillet PAN SALMON & TOMATO and

TUESDAY
SALMON POKE BOWLS

WEDNESDAY
CHICK PEAS



Podstawy sztuki
przygotowywania
posiłków
Meal Prep

Przygotowywanie obiadu każdego dnia (szczególnie gdy pracujesz) to nie lada wyczyn. Dowiezienie dzieci na zajęcia pozaszkolne, nieregularne godziny pracy, konieczność odrabiania z dziećmi prac domowych, nauka i inne zajęcia sprawiają, że przyrządzanie codziennie pełnowartościowego posiłku wydaje się sporym wyzwaniem. Nie będę owijała w bawelnę: to może być wręcz niemożliwe bez odrobiny zmysłowości! Klucz do sprawienia, by w twojej kuchni wydarzyła się magia, kryje się właśnie w tej książce! To w zasadzie dwa proste słowa: meal prep, oznaczające sztukę przygotowywania posiłków lub półproduktów z wyprzedzeniem i na zapas. Dzięki zawartym tu wskazówkom pozwalającym zaoszczędzić czas i przygotować dania, które wystarczy później tylko odgrzać, szybko nauczysz się przyrządzać zdrowe i smaczne posiłki dla całej rodziny.

Jako matce dwójki dzieci nie jest mi obcy stres związany z koniecznością dopilnowania, by każdy zjadł wtedy, kiedy trzeba, i nie napychał się śmieciowym jedzeniem. Bywają takie dni, gdy najlepiej sprawdzają się u mnie potrawy, które przyrządza się błyskawicznie. Innym razem wybieram posiłki, które mogę wrzucić do piekarnika albo szybkwaru (lub innego elektrycznego garnka ciśnieniowego) wprost z zamrażarki, dzięki czemu są gotowe w ciągu kilku minut. W tej książce znajdziesz przepisy na dania, które łatwo przygotować z wyprzedzeniem, a jeszcze łatwiej podać na stół, gdy nadejdzie pora posiłku.

Wstępne przygotowywanie posiłków wymaga odrobiny rozważnego planowania, ale nie zniechęcaj się! Kilka minut przygotowań w weekend pomoże ci zaoszczędzić wiele godzin spędzonych w kuchni w ciągu pracowitego tygodnia. Podzielę się z tobą wszystkimi moimi sekretami, dzięki którym dowiesz się, jak sprawić, aby te weekendowe przygotowania były tak proste i bezbolesne, jak to tylko możliwe. I nie, nie oznacza to

kupowania przetworzonej żywności! Jestem wielką fanką zdrowych, nieprzetworzonych, pełnowartościowych produktów, więc każdy przepis w tej książce opiera się właśnie na takich składnikach. Posiłki, których przygotowanie ci proponuję, będziesz przyrządzać ze świeżych produktów i składników.

Pomogę ci zaskakiwać rodzinę pysznymi daniami w iście błyskawicznym tempie. Oto kilka wskazówek, jak zacząć przygodę z przygotowywaniem posiłków metodą meal prep:

KROK 1

Wybierz przepisy

Pierwszym krokiem jest wybór przepisów, które ci się spodobają. Moim zdaniem to najlepsza część całej zabawy! Możesz wybrać przepisy z tej książki kucharskiej lub zdecydować się na którąś z propozycji dostępnych online. Zajrzyj do spizarni i sprawdź, co chcesz wykorzystać jako bazę twojego posiłku. Lubię w to angażować swojego męża i dzieci, dzięki temu wybieramy dania, które będą smakować każdemu z nas. Możesz również przejrzeć gazetkę ze swojego marketu spożywczego i sprawdzić aktualne oferty, skupiając się na produktach sezonowych, aby uzyskać najlepszy stosunek ceny do jakości. Swoje pomysły zapisuję w planerze posiłków Skinnytaste (dostępnym na stronie internetowej), ale równie dobrze sprawdzi się zwykły notatnik.

KROK 2

Zrób listę zakupów

Udanie się do sklepu bez listy to jak wyprawa do bankomatu bez karty bankomatowej: równie daremne, co frustrujące. Dzięki dzisiejszym technologiom tworzenie takiego spisu jest bardzo proste. Wystarczy, że powiem: „Alexa, dodaj do mojej listy zakupów mleko!”, i dany produkt pojawia się w aplikacji na moim telefonie. Równie dobrze sprawdzi się



jednak stary, wypróbowany sposób: spisywanie listy na kartce.

KROK 3

Zakupy

Krok trzeci to zrobienie zakupów. Możesz ułatwić sobie zadanie, zamawiając produkty online z dostawą do domu (tutaj ponownie: wybierz sposób, który najbardziej ci odpowiada). W przypadku przepisów z wykorzystaniem świeżych owoców morza lub warzyw, które mogą szybko się zepsuć, zazwyczaj kupuj je dzień wcześniej lub w dniu, w którym planują gotować daną potrawę.

KROK 4

Gotowanie!

Teraz wybierz dzień, który najbardziej odpowiada ci na przyrządzanie posiłków. Dla wielu osób będzie to niedziela, ale każdy z nas ma inny grafik. Gdy znajdziesz odpowiedni moment, przygotuj kilka dań, które dobrze zniosą przechowywanie w lodówce i które odgrzejesz w tygodniu. Do tej kategorii należą między innymi zupy, potrawy i gulasze, potrawy jednogarnkowe takie jak chili. Nie bój się też dań z resztek ani większych porcji – idealnie nadadzą się na lunch! Ugotuj wcześniej jajka na twardo, ryż, komosę ryżową, płatki owsiane i inne produkty. Przechowuj je w szczelnych pojemnikach. Z reguły można je trzymać w lodówce od 4 do 5 dni.

Podpisz każdy pojemnik i opatrz go datą. Plastikowe pojemniki możesz oznaczać markerami suchościernymi lub notkami zapisanymi na taśmie klejącej.

Nie poprzestawaj na obiedzie

Planując przygotowanie posiłku, nie zapomnij o potrawach na śniadanie, lunch i przekąskach! Które posiłki są źródłem największego stresu w twoim domu? Może nie masz nic przeciwko gotowaniu obiadu na ostatnią

chwilę, ale denerwujesz się na samą myśl o konieczności spakowania lunchu i szykowania śniadania dla każdego domownika? Żaden problem! Zacznij od przepisów takich jak błyskawiczne bowle śniadaniowe (s. 32) lub bowle à la bánh mì z ryżem i indykiem (s. 118), a w przypadku obiadu zostaw sobie nieco elastyczności. Przygotowywanie lunchu nie sprawia ci problemu, ale nigdy nie wiesz, co przekąsić? Doskonale cię rozumiem! Zacznij od którejś z moich ulubionych przegryzek, na przykład selera naciowego faszerowanego kurczakiem buffalo (s. 141) albo popcornu z solą morską z frytkownicy beztłuszczowej (s. 149).

Niezależnie od tego, czy przygotowujesz jeden obiad w tygodniu, czy też zapełniasz lodówkę śniadaniem, lunchami, przekąskami i daniami obiadowymi, oszczędzisz nie tylko mnóstwo czasu i pieniędzy, ale też stresu!

Przygotuj tyle, ile zdołasz, ale nie wypruwaj sobie żył

Podobnie jak w zdrowym odżywianiu, w przygotowywaniu posiłków kluczowe jest zachowanie równowagi i umiaru. Zacznij małymi krokami i bądź dla siebie wyrozumiały. Zapomnij o zasadzie „wszystko albo nic” – tu się nie sprawdzi!

Zarezerwuj czas w weekend na wstępne przygotowanie posiłków. Jeśli jednak nie masz całego dnia na siekanie, gotowanie na wolnym ogniu i pieczenie, nie musisz ze wszystkiego rezygnować! Istnieje wiele sposobów na to, aby ustalić sobie tygodniowe menu. Oto kilka pomysłów, od tych najmniej wymagających aż po te wymagające najwięcej wysiłku.

- **Przygotuj z wyprzedzeniem niektóre składniki do przepisów, aby przyspieszyć proces gotowania.** To może być coś tak prostego, jak posiekanie warzyw, odmierzenie przypraw czy

wymieszanie sosów. I to wystarczy – śmiało możesz na tym poprzestać! Zapakuj produkty, tak aby były gotowe do użycia w odpowiednim momencie. Wykorzystuję tę metodę w niektórych moich ulubionych przepisach dań do zamrożenia – zajrzyj do przepisu na toskańską zupę ribollita (s. 160) albo zupę krem z kurczakiem i dzikim ryżem (s. 201).

- **Przygotuj część przepisu teraz, a resztę zostaw na później.** Możesz przygotować z wyprzedzeniem domowy sos do makaronu, aby potem tylko podgrzać go z makaronem i warzywami.
- **Przygotuj przepisy partiami.** Podwój ilość składników i zamroź połowę na następny tydzień – to pozwoli ci zyskać jeszcze więcej czasu!
- **Przygotuj jedno lub więcej dań na nadchodzący tydzień,** a następnie wyciągaj z lodówki czy zamrażarki to, na co akurat masz ochotę. Ta metoda jest najbardziej czasochłonna, ale opłaca się! Dzięki niej wysiłek włożony w przygotowanie posiłków w ciągu tygodnia jest minimalny!

Zostaw kilka rzeczy na ostatnią chwilę

Chociaż prawie wszystkie potrawy zawarte w niniejszej książce można przygotować z wyprzedzeniem, przed przystąpieniem do gotowania przeczytaj dokładnie wskazówki dotyczące danego przepisu. Niektóre składniki – takie, które na przykład szybko brązowieją, więdną lub nasiąkają – należy zawsze przygotowywać w ostatniej chwili. Należą do nich awokado i inne owoce, takie jak jabłka czy gruszki – które ściemniają, jeśli pokroisz je za wcześnie. Aby zapobiec brązowieniu, możesz je skropić sokiem z cytryny lub limonki, ale samo krojenie zachowaj w miarę możliwości na ostatnią chwilę. Jeśli zbyt wcześnie wymieszasz liście sałaty z sosem, namokną i zwiócleją. Trzymaj dressing w osobnym niewielkim pojemniku i dodaj go tuż przed spożyciem.

W kanapkach, które będą leżały dłużej niż jeden dzień, rozmięknie pieczywo. Jeśli więc planujesz na przykład zjeść na lunch kanapkę z sałatką z tuńczykiem i białą fasolą (s. 77), przełóż sałatkę do osobnego pojemnika z pokrywką, a chleb lub piętę zawiń w papier wokowany bądź włóż do drugiego pojemnika, tak aby pieczywo zachowało świeżość i walory smakowe do czasu, aż nadejdzie pora posiłku.

Pojemniki do wstępnego przygotowywania posiłków i zamrażania

Nie ma sensu przygotowywać posiłków z wyprzedzeniem, jeśli nie będziesz mieć gdzie ich przechować! Zgadza się: musisz zwolnić miejsce w lodówce i zamrażarce, a także zaopatrzyć się w pojemniki do przechowywania żywności. Będziesz również potrzebować szczelnych pojemników, które nadają się do podgrzewania w kuchence mikrofalowej oraz mycia w zmywarce. Przydadzą się do pakowania potraw, które planujesz zabierać na przykład do pracy. Moje szafki kuchenne pełne są pudełeczek niezbędnych do przygotowywania posiłków z wyprzedzeniem i ich zamrażania.

Pojemniki do przygotowywania posiłków z wyprzedzeniem

- **SZKŁO** to moje ulubione tworzywo, bo najłatwiej się je myje. Ma jednak minusy: jest ciężkie. Szklane pojemniki do przechowywania posiłków można kupić w zestawach po cztery lub pięć sztuk, z jedną, dwiema lub trzema komorami. Mam je w kilku różnych kształtach i rozmiarach – używam zarówno tych prostokątnych, jak i okrągłych, w zależności od rodzaju jedzenia, jakie muszę akurat zapakować (świetny osiemnastoczęściowy zestaw ma w swojej ofercie firma Pyrex).
- **PLASTIK** Plastikowe pojemniki są o wiele lżejsze. Można ich używać w kuchence mikrofalowej, zamrażarce i myć w zmywarce. Występują w różnych kształtach i mają przegródki do segregowania żywności. Zazwyczaj można je wkładać jedno w drugie, dzięki czemu oszczędza się miejsce w szafkach. Pamiętaj, aby wybierać pojemniki wykonane z plastiku niezawierającego BPA*.

Pojemniki do przechowywania i zamrażania dużych porcji

- Szklane, przeznaczone do mrożenia produktów naczynia o wielkości 20 × 20 cm i 22 × 30 cm do zamrażania małych i dużych zapiekane. Pamiętaj, że nie zaleca się podgrzewać produktów zamrożonych. Najlepiej rozmrozić je w lodówce w ciągu nocy przed planowanym podaniem.
- Jednorazowe foremki aluminiowe o wielkości 20 × 20 cm i 22 × 30 cm do małych i dużych zapiekane, przygotowanych do pieczenia.
- Duże, przeznaczone do mrożenia produktów i używania w kuchence mikrofalowej pojemniki na żywność z pokrywkami (o pojemności około 2–2,5 l) idealnie nadają się do zamrażania takich produktów jak makarony czy dania główne.

UWAGA! Nie wkładaj pojemników na żywność prosto z zamrażarki do nagrzanego piekarnika, chyba że w przepisie podano inaczej. Jeśli planujesz podgrzewać je w piekarniku, zostaw je w lodówce na noc do rozmrożenia.

- Średniej wielkości (0,5–0,75 l) pojemniki na żywność (z pokrywką) będą idealne do pakowania lunchów, resztek lub wstępnie przygotowanych warzyw.

* Bisfenol A (BPA) – organiczny związek chemiczny z grupy fenoli, stosowany do produkcji niektórych tworzyw sztucznych. Uznawany jest za substancję mogącą mieć negatywny wpływ na zdrowie (przyj. tłum.).


- Małe (100–250 ml) pojemniki na żywność (z pokrywką) będą idealne do przechowywania przekąsek, dressingów, sosów i dipów.
- Plastikowe torebki strunowe o pojemności 3,8 l są wykonane z grubszej, mniej podatnej na przebicie folii, która zmniejsza ryzyko oparzeliny mrozowej*. To sprawdzony sposób na przechowywanie wstępnie przygotowanych potraw w zamrażarce!
- Litrowe i półlitrowe słoiki będą idealne między innymi do przygotowywania sałatek czy przechowywania płatków owsianych.

Folia spożywcza

- Istnieje wiele rodzajów folii i arkuszy (na przykład pergaminowych), które świetnie nadają się do pakowania i mrożenia żywności. Czy znasz już woskowijkę? Jest doskonałą naturalną alternatywą dla folii spożywczej. To idealne rozwiązanie, gdy musisz schować do lodówki resztę sera, połówkę cytryny lub przykryć miskę, a nie masz wolnych pojemników.

* Skutek utraty wilgoci przez produkty podczas nieodpowiedniego przechowywania w zamrażarce, negatywnie wpływający na ich jakość (przyp. tłum.).





Podstawy
gotowania
i zamrażania

Gotowanie w weekend to niejedyny sposób na przygotowanie posiłków, tak aby cieszyć się gotowymi daniami w tygodniu! Jedno z najbardziej przydatnych narzędzi w twojej kuchni ułatwiających przygotowywanie dań na zapas to zamrażarka. W tej książce znajdziesz wiele przepisów na dania, które możesz przygotować wcześniej i z powodzeniem zamrozić. Dla uproszczenia zostały oznaczone skrótem ZZ (zdatne do zamrażania).

Zamrażanie żywności nie tylko pozwala przygotowywać posiłki z dużym wyprzedzeniem. Pamiętaj, że możesz zamrażać również niejedzone resztki potraw. To świetny sposób na ograniczenie marnowania żywności, dzięki któremu dbasz o środowisko i własny portfel. Mrożenie gwarantuje również oszczędność, ponieważ możesz się zaopatrzyć w większą ilość danego produktu, gdy jest on akurat w promocyjnej cenie.

Do dzieła! Poniżej znajdziesz kilka moich najlepszych rad dotyczących przygotowywania posiłków na zapas, mądrego wykorzystywania resztek, jak również nadmiarowych lub wstępnie przygotowanych składników.

Schłodzić przed zamrożeniem

Bez względu na to, co zamrażasz, upewnij się, że całkowicie wystygnie, nim trafi do zamrażarki. Gorąca żywność paruje. Gdy zostanie ona uwięziona w zamkniętym szczelnie pojemniku w zamrażarce, wytworzą się kryształki lodu, od których po rozmrożeniu żywność może zbyt szybko rozmiękać. Gorące potrawy należy całkowicie wystudzić przed zamrożeniem. Nie oznacza to jednak przechowywania posiłku przez cały dzień w temperaturze pokojowej! Najpierw przenieś jedzenie do lodówki, aby szybko je schłodzić i uniknąć szkodliwych bakterii, które rozwijają się w ciepłe, a potem przełóż produkty do zamrażarki.

Zostaw nieco więcej miejsca na płyny

Czy zdarzyło ci się kiedyś zostawić w zamrażarce butelkę wody, która rozsadziła pojemnik, gdy zrobił się z niej lód? Któż z nas tego nie zna! Zwykle nie musisz się martwić, że żywność wybuchnie w twojej zamrażarce (mrożone owoce i warzywa z pewnością nie rozerwą torebki, w której zostały zamrożone), ale zamrażając, woda powiększa objętość. To samo dotyczy na przykład bulionu drobiowego lub warzywnego. Dlatego torby lub pojemniki należy wypełniać płynami tylko w trzech czwartych – w ten sposób zapobiegiesz otwieraniu się pojemników i pękaniu toreb w zamrażarce.

Podpisane, szczelnie zamknięte i zamrożone

Dwa najważniejsze kroki podczas zamrażania gotowych posiłków to opisywanie pojemników i szczelne ich zamykanie.

Każdy mrożony produkt opatruję datą i opisem. W zależności od tego, co zamrażam, lubię dodawać też inne informacje. Co możesz dopisać?

- Liczbę porcji lub kawałków.
- Wskazówki dotyczące podgrzewania lub przygotowywania.
- Jeśli mrozisz zestawy do komponowania posiłków (s. 24), umieść na pojemniku listę pozostałych składników potrzebnych do przygotowania całego dania. Do opisywania żywności mrożonej w torebkach wystarczy marker permanentny. Zawsze mam też pod ręką taśmę klejącą (świetnie sprawdza się na przykład malarska) lub etykiety listowe, które doskonale nadają się do oznaczania pojemników (zarówno plastikowych, jak i szklanych). Instrukcje dotyczące zamrażania i podgrzewania znajdują się na

końcu każdego przepisu na danie zdatne do zamrażania.

Pamiętaj, że opatrywanie etykietami nie ogranicza się jedynie do tego, co zamrażasz! Naklejanie etykiety z datą na produktach, które trafiają do lodówki, może pomóc wyeliminować sytuacje, gdy dokopujesz się do jej dna i zadajesz sobie pytanie: „Hmm... ile lat to tutaj leży?”.

Kolejny wspomniany przeze mnie wcześniej ważny szczegół to dopilnowanie, by pojemnik lub torebka były szczelnie zamknięte. Jeśli kiedykolwiek zdarzyło ci się znaleźć w zamrażarce otwartą paczkę fasolki szparagowej, z pewnością wiesz, że kontakt z powietrzem to najgorszy wróg zamrażanej żywności. Równanie jest proste: powietrze w zamrażarce + produkt = gwarancja oparzeliny mrozowej. Lepiej jej unikać.

Jak to zrobić? Wystarczy, że dopilnujesz, by twoja żywność była odpowiednio zapakowana! Przed dostępem powietrza doskonale chronią bezpieczne torebki strunowe i pojemniki o szczelnie przylegających pokrywkach. Jeśli planujesz zamrażać mięsa i pieczywo (są szczególnie podatne na oparzelinę mrozową), opakowuj je warstwami: najpierw zawiń produkt w folię spożywczą, potem zapakuj w folię aluminiową, a następnie w torebkę strunową.

Kupuj w sezonie (i na wyprzedazach!) i mroź!

Korzystanie z produktów uprawianych lokalnie i sezonowych to najlepszy sposób na przygotowywanie pysznych, pełnowartościowych posiłków. Gdy owoce i warzywa są idealnie dojrzałe i zebrane tuż przed spożyciem, masz gwarancję produktu o najwyższej jakości i najlepszym smaku, a więc doskonały punkt wyjścia do uzyskania najsmaczniejszych potraw. A co, jeśli najdzie cię ochota, by zrobić cytrynowe pieczone pankeki z borów-

kami na maślanec (s. 45) w samym środku zimy? Cóż, właśnie wtedy do akcji wkraczają mrożone owoce!

Możliwość kupienia zamrożonych owoców i warzyw to wygodne, sprytnie rozwiązanie. Produkty są zbierane, gdy dojrzeją, a następnie zamrażane i dostępne na wyciągnięcie ręki przez cały rok. Zero utraconych wartości odżywczych! Staram się zamrażać w miarę możliwości moje ulubione świeże owoce i warzywa. Gdy tylko na bazarze pojawiają się słodkie, dojrzałe owoce jagodowe lub boskie szparagi, lubię zamrozić ich zapas, aby móc po nie sięgnąć w dowolnym momencie przez cały rok.

To samo dotyczy zaopatrywania się w produkty podczas promocji. Gdy na przykład widzę piersi kurczaka w dobrej cenie, kupuję większą ilość i mrozę w całości lub pokrojone. Niezależnie od tego, czy zamrażasz owoce, warzywa, mięso czy resztki, oto kilka wskazówek dotyczących mrożenia.

Jak mrozić mięso i ryby

- Owiń produkt w kilka warstw, starając się podczas tego procesu usunąć nadmiarowe powietrze. Zaczniń od folii spożywczej, następnie zawiń żywność w folię aluminiową lub zapakuj w torebkę strunową. Jeśli zamierzasz wyjmować kawałki produktu osobno (na przykład jedną pierś kurczaka, kotlet itp.), mroź je oddzielnie.
- Większość ryb możesz przechowywać w zamrażarce przez 3 miesiące, mięso mielone – przez 4 miesiące, a mięsa w całości – przez rok.

Jak mrozić owoce i warzywa

- Możesz zamrozić prawie każdy owoc lub warzywo z wyjątkiem selera naciowego, rukwi, endywii, sałat, kapusty, ogórków

i rzodkiewki (ze względu na dużą zawartość wody wiotczącej po rozmrożeniu). Niektóre warzywa można zamrozić na surowo, ale większości z nich dobrze zrobi krótkie zblanszowanie przed zamrożeniem.

- Nim zamrozisz owoce i warzywa, upewnij się, że są suche – w przeciwnym razie zbiją się w lodową bryłę.
- Jeśli chcesz zapobiec przymarzeniu do siebie poszczególnych kawałków (albo delikatnych owoców, na przykład jagodowych), rozłóż jedną warstwę na blasze wyłożonej folią spożywczą. Gdy będą całkowicie zamrożone, przełóż je do pojemnika i natychmiast przenieś do zamrażarki. W ten sposób lodowa otoczka utworzy się wokół każdego kawałka, a nie wszystkich naraz.
- Pakuj owoce i warzywa w torebki strunowe lub szczelne pojemniki, dbając o to, by w środku znalazło się jak najmniej powietrza.
- Większość owoców i warzyw można przechowywać nawet do roku.
- Zamrażanie sprawdza się również dobrze w przypadku świeżych ziół, takich jak na przykład bazylia, szczypiorek, oregano, mięta czy estragon. Zawijaj małe pęczki w folię spożywczą lub torebki do mrożenia żywności i sięgaj po nie, gdy przepis wymaga użycia świeżych ziół. (W przypadku przepisów, które wymagają użycia rozdrobnionych lub zblendowanych ziół – na przykład na sosy i dressingi – możesz odpowiednio przygotować świeże zioła i przechowywać je w zamrażarce już poporcjowane).

Jak mrozić gotowane zboża (kasze, ryże i in.)

- **Krok 1.** Ugotuj większe porcje dodatku zbożowego. Rozłóż na dużej blasze lub tacy i zaczekaj, aż całkiem ostygną. Powinny przeschnąć, aby nadmiarowa wilgoć nie spowodowała, że podczas zamrażania się zbrylą. Kilka minut po rozłożeniu przemieszaj je widelcem, aby uwolnić parę.
- **Krok 2.** Odmierz odpowiednie porcje i przełóż do mniejszych torebek do zamrażania żywności, układając je w zamrażarce płasko, jedno na drugie.
- **Krok 3.** Opisz torebki, opatrując je szczegółami takimi jak nazwa, data i wielkość porcji – tak aby wiedzieć, ile produktu rozmrozić, gdy będziesz przygotowywać lunch lub obiad.
- **Krok 4.** Wstaw do kuchenki mikrofalowej na mniej więcej 3 minuty lub gotuj na małym ogniu w rondlu z grubym dnem przez 4–5 minut, aż ziarna się zagrzeją, dolewając w razie potrzeby nieco płynu. Przed podgrzewaniem możesz zostawić ziarna do rozmrożenia na noc w lodówce.

ZIARNA, KTÓRE DOBRZE ZNOSZĄ ZAMRAŻANIE

- kasza jęczmienna
- ryż czarny
- ryż brązowy
- kasza bulgur
- farro
- ryż jaśminowy
- komosa ryżowa (quinoa)
- pszenica
- biały ryż

Większość ugotowanych dodatków zbożowych można przechowywać w zamrażarce przez rok.

Jak mrozić zupy i sosy

- Dopilnuj, aby przed zamrożeniem zupy i sosy całkowicie ostygły.
- W torebkach strunowych do mrożenia żywności: napełnij torebki w trzech czwartych, a następnie wyciśnij jak najwięcej powietrza i szczelnie zamknij. Mroź torebki ułożone na płasko jedne na drugich, tak aby optymalnie wykorzystać przestrzeń w zamrażarce.
- W szczelnych pojemnikach: napełnij pojemniki w trzech czwartych i szczelnie zamknij.
- Doskonale sprawdzą się również Souper Cubes, silikonowe pojemniki do zamrażania z pokrywką (przypominają duże foremki do lodu), umożliwiające dokładne poporcjowanie płynów (dostępne na Amazonie).
- Większość zup można przechowywać w zamrażarce przez 6 miesięcy.
- Pamiętaj, że zupy zawierające mleko lub śmietankę nie znoszą zbyt dobrze zamrażania i zazwyczaj rozwarstwiają się po rozmrożeniu. Aby tego uniknąć, dodawaj nabiał do zupy lub sosu po rozmrożeniu.

Jak mrozić zapiekanki

- Zamrażaj skomponowane z nieprzetworzonych produktów (lub tylko częściowo przetworzonych). Inaczej należy postępować podczas mrożenia zapiekanek gotowych, a inaczej skomponowanych i przygotowanych do upieczenia. Przepisy na potrawy takie jak indyjska zapiekanka pasterska (s. 230) czy zapiekane muszle makaronowe nadziewane szpinakiem (s. 170) to pyszne propozycje na mrożone dania, gotowe do upieczenia.
- Komponuj zapiekanki w naczyniach przeznaczonych do mrożenia i żaroodpornych (najlepiej sprawdzają się naczynia szklane i ceramiczne). Owiń je kilkoma warstwami folii spożywczej i zapakuj w folię aluminiową lub szczelnie przykryj pokrywką, tak aby w środku zostało jak najmniej powietrza.
- Większość zamrożonych zapiekanek przed upieczeniem najlepiej rozmrażać przez noc w lodówce. Oczywiście, jeśli zdarzy się, że o tym zapomnisz, możesz piec zamrożone danie – pamiętaj tylko, aby upewnić się, że pieczesz w odpowiednim naczyniu (na przykład jednorazowej foremce aluminiowej; większość pojemników szklanych lub ceramicznych może nie wytrzymać kontaktu z wysoką temperaturą).
- Nie zapomnij usunąć folii spożywczej przed pieczeniem (tak, zdarzyło mi się to! Od tamtej pory zapisuję odpowiednie notatki na opakowaniu).



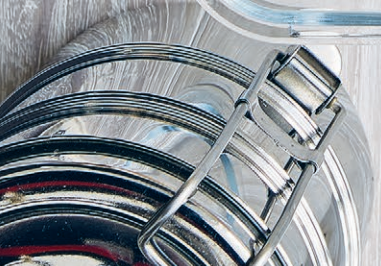
Skomponuj własne zestawy do mrożenia

Wiele dań mrożonych, na które przepisy zawarto w tej książce, można przygotować częściowo z wyprzedzeniem i zamrozić, aby tworzyć własne zestawy. Przygotuj składniki i dopraw odpowiednio produkt białkowy. Jeżeli przepis wymaga użycia smażonego mięsa mielonego lub cebuli, usmaż produkt, a następnie zamroź w małych pojemnikach lub torebkach, pomijając składniki takie jak fasola, pomidory itp., które zajęłyby zbyt dużo miejsca w zamrażarce lub których nie można mrozić, a także nabiał, wszelkie dodatki i cytrusy, które najlepiej sprawdzą się świeże. Opisz półprodukty: podaj nazwę przepisu, datę, składniki i listę produktów, które należy dodać później. Gdy przyjdzie pora na gotowanie, wrzuć zamrożony półprodukt do garnka lub szybkowaru, aby przygotować błyskawicznie pełnowartościowy posiłek. Jeśli przepis wymaga gotowania w wolnowarze lub pieczenia w piekarniku, zostaw półprodukt na noc w lodówce do rozmrożenia. Pamiętaj również, aby sprawdzić wcześniej, czy zamrożone jedzenie zmieści się w garnku, w którym zamierzasz je gotować, tak aby uniknąć konieczności jego odmrażania lub dzielenia na kawałki.





everECO



Plany posiłków Skinnytaste

Na poniższe plany składają się posiłki o wartości energetycznej około 1500 kcal dziennie. Możesz je dowolnie modyfikować, tak aby były jak najlepiej dopasowane do twoich potrzeb.

TYDZIEŃ 1

	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie	Kasza owsiana na białkach (s. 59)	Kasza owsiana na białkach (s. 59)	Kanapki śniadaniowe z omletem z kiełbasą i serem (s. 51) (zamroź resztę) i 1 pomarańcza
Lunch	Bowl z makaronem i grillowanym kurczakiem à la ramen (s. 66)	Budda bowl z pęczakiem i warzywami (s. 126)	RESZTKI Bowl z makaronem i grillowanym kurczakiem à la ramen (s. 66)
Przekąska	30 g sera i 1 gruszka	Rozmaitość orzechów (s. 150) i 1 pomarańcza	Rozmaitość orzechów (s. 150) i 1 jabłko
Obiad	Lasagne z pieczonymi warzywami (s. 181) (upiecz dodatkowe warzywa na środy i czwartkowy lunch)	RESZTKI Lasagne z pieczonymi warzywami (s. 181)	Szarpana wieprzowina w stylu włoskim (s. 272) ze 150 g pełnoziarnistego spaghetti i 120 g pieczonych szparagów

TYDZIEŃ 2

	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie	RESZTKI Cytrynowe pieczone pankeji z borówkami na maśle (s. 45) z 1 łyżką syropu klonowego i 1 pomarańczą	Jajecznica z 2 jaj, 1 kromka pełnoziarnistego pieczywa tostowego i 1 gruszka	Jajecznica z 2 jaj, 1 kromka pełnoziarnistego pieczywa tostowego i 1 gruszka
Lunch	Sałatka z komosą ryżową (s. 89) (ugotuj dodatkową porcję quinoi na poniedziałkowy i wtorkowy lunch)	Zimowe bowl z komosą ryżową i pieczonymi warzywami (s. 134)	Zimowe bowl z komosą ryżową i pieczonymi warzywami (s. 134)
Przekąska	6 krakersów z 30 g sera i 1 szklanką winogron	6 krakersów z 30 g sera i 1 szklanką winogron	Pieczony zielony groszek BBQ (s. 146) i 1 jabłko
Obiad	Pieczony kurczak paprykowy (s. 248) z ¼ szklanki brązowego ryżu i 1 szklanką mieszanych pieczonych warzyw (upiecz 2 kurczaki – drugiego przeznaczone na środy i czwartkowy lunch)	Zapiekanka z dynią piżmową i czarną fasolą (s. 185) z ½ szklanki kukurydzy	Pita z suwłakami z kurczaka (s. 256) z ½ szklanki pieczonych frytek

	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
	Kanapki śniadaniowe z omletem z kiełbasą i serem (s. 51) (mrożone resztki) i 1 banan	180 g odtłuszczonego jogurtu greckiego z 1 szklanką jagód i ¼ szklanki niskotłuszczowej granoli	180 g odtłuszczonego jogurtu greckiego z 1 szklanką jagód i ¼ szklanki niskotłuszczowej granoli	Cytrynowe pieczone pankejski z borówkami na maślanie (s. 45) z 1 łyżką syropu klonowego
	RESZTKI Budda bowl z pęczakiem i warzywami (s. 126)	RESZTKI Budda bowl z pęczakiem i warzywami (s. 126)	RESZTKI Gumbo z kurczakiem i krewetkami (s. 206) z ¾ szklanki brązowego ryżu	RESZTKI Taquitos z indykiem (s. 225) z ½ szklanki smażonej fasoli
	Ogórki nadziewane sałatką z tuńczyka (s. 142)	Ogórki nadziewane sałatką z tuńczyka (s. 142)	30 g sera i 1 gruszka	Zdrowe ciasteczka owsiane z masłem orzechowym i dżemem (s. 153)
	Ragoût z łopatki wieprzowej z polentą kalafiorową (s. 275) i zielona sałata z lekkim winegretem	Gumbo z kurczakiem i krewetkami (s. 206) z ¾ szklanki brązowego ryżu (przygotuj dodatkową porcję ryżu na piątkowy lunch)	Taquitos z indykiem (s. 225) z ½ szklanki smażonej fasoli	Obiad na mieście!

	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
	Jogurtowy bowl á la piña colada (s. 35)	Jogurtowy bowl á la piña colada (s. 35)	Jogurtowy bowl á la piña colada (s. 35)	Smażony ryż śniadaniowy (s. 39) i 1 pomarańcza
	Letnie bowle z pieczonym kurczakiem i aïoli z wędzoną papryką (s. 255)	Letnie bowle z pieczonym kurczakiem i aïoli z wędzoną papryką (s. 255)	RESZTKI Zupa zimowa z kaszą jęczmienną i mostkiem (s. 238) z 60 g bagietki wieloziarnistej	RESZTKI Musaka w nowej odsłonie (s. 233)
	Pieczony zielony groszek BBQ (s. 146) i 1 jabłko	30 g mieszanych orzechów i 1 szklanka krojonych truskawek	30 g mieszanych orzechów i 1 szklanka krojonych truskawek	Hummus dyniowy (s. 157) z 10 słupkami marchewki
	Zupa zimowa z kaszą jęczmienną i mostkiem (s. 238) z 60 g bagietki wieloziarnistej	Paluszki rybne z sosem tatarskim z koperkiem (s. 242) (zrób podwójną porcję, aby zamrozić na później), 1 szklanka pieczonych ziemniaków i 1 szklanka brokułów gotowanych na parze	Musaka w nowej odsłonie (s. 233) z zieloną sałatką i 1 łyżką lekkiego winegretu	Obiad na mieście!

TYDZIEŃ 3

	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie	Ciasto jogurtowe z malinami (s. 63) i 1 jabłko	RESZTKI Ciasto jogurtowe z malinami (s. 63) i 1 banan	RESZTKI Ciasto jogurtowe z malinami (s. 63) i 1 banan
Lunch	Torta pasqualina (s. 178) i 1 pomarańcza	RESZTKI Torta pasqualina (s. 178) i 1 pomarańcza	Wrapy z kurczakiem i rapini (s. 252) i 1 szklanka mieszanych jagód
Przekąska	30 g sera i 1 szklanka winogron	RESZTKI Hummus dyniowy (s. 157) z 10 słupkami marchewki	RESZTKI Hummus dyniowy (s. 157) z 10 słupkami marchewki
Obiad	Pollo asado (s. 251) ze smażoną fasolą po kolumbijsku (s. 276), 60 g awokado i 1 szklanką ryżu z kalafiora (przygotuj 2 kurczaki – drugiego przeznacz na wtorkowy i środowy lunch)	Pomidorowe curry ze szpinakiem i ciecierzycą (s. 173) z $\frac{3}{4}$ szklanki ryżu basmati	Kurczak śródziemnomorski z pieczonymi warzywami (s. 113)

TYDZIEŃ 4

	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie	Nadziewane kulki bajgłowe (s. 42) i 1 szklanka mieszanych jagód	Błyskawiczne bowle śniadaniowe (s. 32)	Błyskawiczne bowle śniadaniowe (s. 32)
Lunch	Sałátka grecka z ciecierzycą (s. 78)	Bowle z farro, brokułami i pecorino (s. 133)	Bowle z farro, brokułami i pecorino (s. 133)
Przekąska	Seler naciowy faszerowany kurczakiem buffalo (s. 141) z 30 g migdałów	Seler naciowy faszerowany kurczakiem buffalo (s. 141) z 30 g migdałów	1 średni banan i 1 łyżka masła orzechowego
Obiad	Bakłażan zapiekany z parmezanem (s. 174) z 1 szklanką makaronu pełnoziarnistego i pieczonymi brokułami (upiecz dodatkową porcję brokułów na poniedziałkowy i wtorkowy lunch)	RESZTKI Bakłażan zapiekany z parmezanem (s. 174) z 1 szklanką makaronu pełnoziarnistego i zieloną sałatką	Ziołowy pieczony łosoś z brocolini i pomidorkami (s. 264) i $\frac{3}{4}$ szklanki brązowego ryżu

	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
	RESZTKI Kanapki śniadaniowe z omeletem z kiełbasą i serem (s. 51) (mrożone resztki) i 1 jabłko (przygotowane z zamrożonych [resztki z tygodnia 2])	RESZTKI Kanapki śniadaniowe z omeletem z kiełbasą i serem (s. 51) (mrożone resztki) i 1 jabłko (przygotowane z zamrożonych [resztki z tygodnia 2])	180 g beztłuszczowego jogurtu greckiego z 1 łyżeczką miodu, 1 szklanką jagód i 2 łyżkami orzechów pekan	Frittata z włoską kiełbasą i ricottą (s. 55) i 1 pomarańcza
	Wrapy z kurczakiem i rapini (s. 252) i 1 szklanka mieszanych jagód	RESZTKI Zupa z soczewicy z boczkiem (s. 241) i 60 g bagietki wieloziarnistej	RESZTKI Zupa z soczewicy z boczkiem (s. 241) i 60 g bagietki wieloziarnistej	RESZTKI Chili z kurczakiem i białą fasolą (s. 213) z 1 łyżką kwaśnej śmietany, 2 łyżkami sera pepper Jack, 30 g awokado i 30 g pieczonych chipsów tortilla
	Popcorn z solą morską (s. 149) i 30 g mieszanych orzechów	Popcorn z solą morską (s. 149) i 30 g mieszanych orzechów	6 krakersów z 30 g sera i 1 szklanki winogron	Jajka faszerowane z wędzonym łososiem (s. 138)
	Zupa z soczewicy z boczkiem (s. 241) i 60 g bagietki wieloziarnistej	Włoskie faszerowane papryczki jalapeño (s. 218) z 2 szklankami sałaty rzymskiej, 1 łyżką świeżo startego parmezanu i 1 łyżką lekkiego dressingu cesar	Chili z kurczakiem i białą fasolą (s. 213) z 1 łyżką kwaśnej śmietany, 2 łyżkami sera pepper Jack, 30 g awokado i 30 g pieczonych chipsów tortilla	Obiad na mieście!

	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
	Jajecznica z 2 jaj, 1 kromka pełnoziarnistego pieczywa tostowego i 1 gruszka	Jajecznica z 2 jaj, 1 kromka pełnoziarnistego pieczywa tostowego i 1 gruszka	180 g odtłuszczonego jogurtu greckiego z 1 szklanką jagód i ¼ szklanki niskotłuszczowej granoli	Śniadaniowe quesadille (s. 52)
	Pikantne hawajskie bowle z łososiem (s. 268)	Pikantne hawajskie bowle z łososiem (s. 268)	RESZTKI Indyjska zapiekanka pasterska (s. 230) z ½ szklanki szpinaku	RESZTKI Paluszki rybne z sosem tatarskim z koperkiem (s. 242) i 10 słupków marchewki (przygotowane z zamrożonych; resztek z 2 tygodnia)
	30 g migdałów i 1 szklanka winogron	1 średni banan i 1 łyżka masła orzechowego	30 g migdałów i 1 szklanka winogron	Zdrowe ciasteczka owsiane z masłem orzechowym i dżemem (s. 153)
	Domowe tacos z kurczakiem (s. 217) z 30 g awokado	Indyjska zapiekanka pasterska (s. 230) z ½ szklanki szpinaku (zrób 2 placki; jeden zamroź na później)	Nadziewany kurczak w parmezanie ze szparagami (s. 114) z ¾ szklanki pełnoziarnistego orzo	Obiad na mieście!

Śniadania



*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

