



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
w Dandenong

Po zdrowie – inaczej

Kuchnia wegetariańska



*„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie,
jako smakujesz, aż się zepsujesz”*

~Jan Kochanowski



Plan dnia

Rano

Szklanka wody z cytryną

Rześki spacer 30 min – 1 godz

Szklanka wody lub szklanka soku z jarzyn, 30 min przed śniadaniem

Śniadanie

Kasze: gryczana, jaglana, perłowa, quinoa;

ryż, ziarna strączkowych roślin, soczewica, fasole, groch

Sałatki surowe

Owoce

Orzechy, nasiona

Mleko: sojowe, migdałowe, kokosowe

Obiad

Jarzyny na parze lub pieczone

Kartofle, słodki ziemniak

Kasze, ryż

Ziarna roślin strączkowych

Sałatki surowe

Tofu

Orzechy

Kolacja

Zupa jarzynowa,

Sok z jarzyn

Zupa miso

Kanapka z awokado

Herbata ziołowa

Pijemy ok. 2 litrów wody dziennie

„Czyż nie wiecie, żeście świątynią Boga...
Jeżeli kto zniszczy świątynię Boga, tego zniszczy Bóg...
a wy nią jesteście” 1 Kor 3:16,17



Kasza gryczana z owocami

Składniki

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- owoce (jabłka zielone, jagody, maliny, truskawki)
- 1 szklanka orzechów nerkowców (cashews)
lub szklanka orzechów brazylijskich (brasil nuts)
- 1 x 800g gruszki w puszcze (bez dodanego cukru)
- 1-2 łyżeczki esencji waniliowej
- cynamon, LSA*, chia

*LSA = siemię lniane + słonecznik + migdały – wszystko razem zmielone

Metoda

- kaszę ugotować
- w międzyczasie przygotować owoce
- jabłka pokroić w plasterki i udusić w małej ilości wody

Przyrządzić krem:

- gruszki, orzechy i wanilię zmiksować w blenderze, do otrzymania gęstej konsystencji

Podawać:

- do kaszy dodać owoce, polać kremem i posypać LSA, cynamonem i/albo chia





Kasza gryczana z cieciorą (chick peas)

Składniki

- 1 szklanka kaszy
- 1 cebula
- 1 czerwona papryka, drobno pokrojona
- 2 łyżki przypraw (Italian herbs)
- 1 łyżeczka kurkumy (Turmeric)
- 130g cieciorki ugotowanej, lub 1/2 puszki
- 2 łyżki posiekanej pietruszki

Metoda

- kaszę ugotować
- cieciorę dobrze wypłukać
- cebulę pokroić i zeszklić na patelni
- dodać paprykę, przyprawy i wymieszać
- wszystko razem połączyć, polać śmietaną kokosową i posypać pietruszką

