



1500
KCAL

25% 45% 30%
B W T

DIETA

W AZJATYCKIM STYLU NA 7 DNI



**PRZEPISY
OPRACOWANE
PRZEZ
DIETETYKA**



**PORADY
I LIFEHACKI**



**LISTA
ZAKUPOW**



Aneta Korzeniecka

**DIETETYCZKA,
SPECJALISTKA DS. ODŻYWIANIA
EKSPERTKA ŻYWIENIOWA MAREK
HOUSE OF ASIA
ORAZ QF QUALITY FOOD**

@ANETA_RODZINNYDIETETYK



Absolwentka Uniwersytetu Warmińsko – Mazurskiego oraz Uczelni Łazarskiego w Warszawie. Dietetyk z ponad 14-letnim doświadczeniem. Pokazuje jak w prosty i zdrowy sposób codziennie bilansować posiłki, bazując na tradycyjnych oraz egzotycznych składnikach. Kieruje się zasadą 80/20, wierząc, że w świadomym odżywianiu jest miejsce na wszystko.

Rekomenduje wprowadzenie małych, ale trwałych zmian w nawykach żywieniowych całej rodziny, które mają znaczący wpływ nie tylko na wygląd, ale przede wszystkim zdrowie.

Jest autorką artykułów, tworzy zbilansowane jadłospisy i przepisy które odpowiadają na potrzeby osób dbających o zdrowy styl życia, w tym osób na diecie bezglutenowej, wegetarian oraz wegan. Interesuje się kuchnią azjatycką. Zachęca do wprowadzania jej elementów dla całej rodziny, również dzieci i osób starszych.

Prywatnie uwielbia czytać książki, spacerować po lesie oraz uprawiać przydomowy ogródek.



Dlaczego dieta azjatycka?

Tradycyjna dieta azjatycka to idealne rozwiązanie dla wszystkich, którzy chcą się zdrowo odżywiać.

Jest bogata w świeże warzywa, ryby, przeciwzapalne przyprawy i zdrowe tłuszcze. Dostarcza wielu witamin i składników mineralnych, zmniejsza stan zapalny, wspiera zdrowie serca oraz stymuluje układ odpornościowy. Dzięki niej zyskasz nie tylko zdrowie, ale też piękny wygląd oraz zgrabną sylwetkę.

Dieta inspirowana kuchnią azjatycką jest doskonałym urozmaicheniem Twojego codziennego menu i idealnym sposobem na wprowadzenie zdrowych nawyków.

Jest odpowiednia zarówno dla miłośników kulinarnych eksperymentów, jak i osób, które chcą spróbować czegoś nowego. Dodatkowo jest lekka, aromatyczna i wbrew pozorom niezbyt skomplikowana. Stanowi idealne połączenie zdrowia i różnorodności na talerzu.

To świetny sposób, aby rozpocząć nowy rozdział w życiu – lekka, pełna smaku i bogata w wartości odżywcze pomoże Ci poczuć się lepiej, zadbać o zdrowie i sylwetkę.



Zbilansowany azjatycki talerz

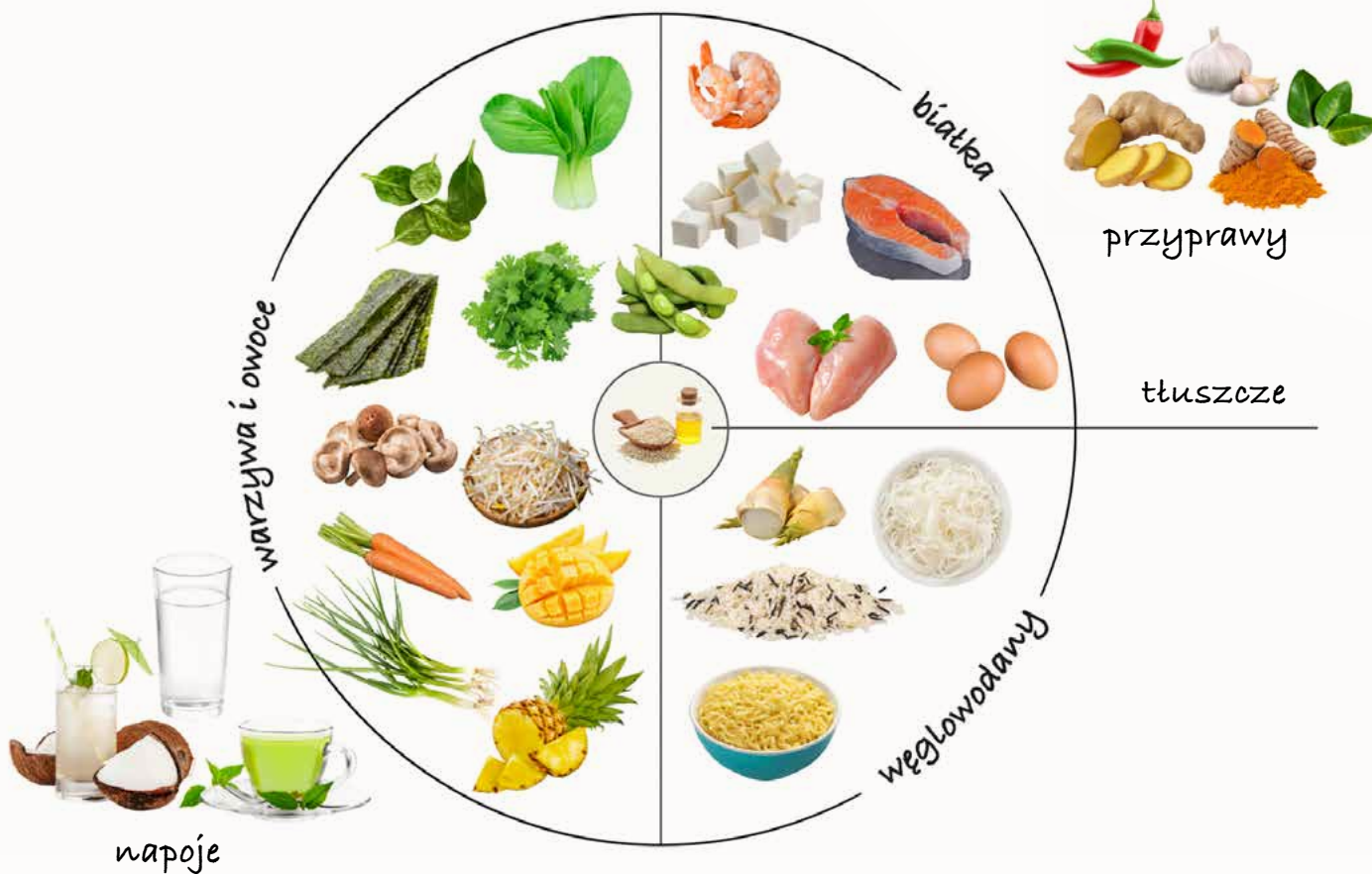


WARZYWA I OWOCE

Połowę talerza powinny stanowić nieprzetworzone produkty roślinne. Ważną jego częścią są również grzyby takie jak mun, shiitake czy enoki.

BIAŁKA

Białka powinny zajmować 1/4 objętości talerza. Jego źródłem są głównie ryby, owoce morza, tofu, jajka oraz chude mięso.



WĘGLOWODANY

Azjatycki talerz powinien zawierać także węglowodany. Ich głównym źródłem są produkty bezglutenowe takie jak ryż, makaron ryżowy czy tapioka. Często pojawia się również energetyczny makaron pszenny.

TŁUSZCZE

Oleje roślinne, mleczko kokosowe, awokado i nasiona sezamu to główne źródła tłuszczu w azjatyckiej diecie.

PRZYPRAWY

Nieodzowny element azjatyckich dań. To nie tylko ważny dodatek wpływający na smak, ale również znacznie podnoszący ich wartość odżywczą.

NAPOJE





























Woda kokosowa, napary - szczególnie te z zielonej herbaty oraz zwykła woda to podstawa azjatyckiego nawodnienia.



Przeczytaj zanim zaczniesz*

- 1. Posiłki są często zaplanowane na dwa dni**, co znacznie oszczędza czas w kuchni i ułatwia organizację.
- 2. Jadłospis łączy produkty azjatyckie i polskie** (np. siemię lniane, jogurt skyr), dostępne przez cały rok, co czyni go zbilansowanym i łatwo dostępnym dla wszystkich.
- 3. Pomiędzy posiłkami zalecane jest picie 2-óch filiżanek zielonej herbaty oraz 1,5 litra wody** mineralnej o niskiej zawartości sodu, by zapewnić odpowiednie nawodnienie. Zielona herbata, bogata w antyoksydanty, wspiera metabolizm, zdrowie serca i pomaga kontrolować masę ciała.
- 4. Można dowolnie zmieniać kolejność posiłków w ciągu danego dnia** – dopasuj je do swojego rytmu i planu zajęć, tak aby jadłospis był jeszcze bardziej komfortowy i wygodny w stosowaniu.
- 5. Dostosuj dietę do własnych preferencji.** Nie lubisz danego makaronu, warzywa, ryby czy mięsa? Nic nie szkodzi! Zastąp tym co lubisz lub masz akurat w lodówce (np. mięso na rybę, a makaron pszenny na ryżowy), trzymając się odpowiedniej gramatury. To podejście pozwala dostosować dietę do indywidualnych preferencji i potrzeb zdrowotnych (dieta bezglutenowa czy wegetariańska), zachowując przy tym jej wartość odżywczą.
- 6. Pomimo, że oliwa z oliwek nie jest typowa dla kuchni azjatyckiej, jest rekomendowana** ze względu na stabilność w wysokich temperaturach i korzyści zdrowotne – obniża poziom cholesterolu i wspiera zdrowie serca.
- 7. Zupy na śniadanie? O tak!** Rozgrzewające zupy są często wybierane przez Azjatów na rozpoczęcie dnia. Pobudzają metabolizm oraz są lekkostrawne dostarczając przy tym wszystkich niezbędnych składników.
- 8. Dla ułatwienia zacznij przygotowania do diety już w niedzielę.**

*Jadłospis jest przeznaczony dla osób zdrowych.
W razie jakichkolwiek wątpliwości skontaktuj się z lekarzem lub dietetykiem.

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PNIEDZIAŁEK	SAŁATKA Z MAKARONEM, IMBIREM I WAKAME 	MACHA LATTE Z MIODEM I OWOCAMI 	MAKARON Z WARZYWAMI I KURCZAKIEM 	BŁYSKAWICZNA ZUPA MISO Z TOFU 
WTOREK	BŁYSKAWICZNA ZUPA MISO Z TOFU 	WARZYWA Z SOSEM ORZECHOWYM 	PIECZONY DORSZ Z DZIKIM RYŻEM 	ZUPA PHO 
ŚRODA	ZUPA PHO 	MACHTA LATTE Z MIODEM I IMBIREM I OWOCAMI 	WOŁOWINA W SOSIE BULGOGI 	TAJSKA SAŁATKA Z INDIKIEM I MAKARONEM 
CZWARTEK	TAJSKA SAŁATKA Z INDIKIEM I MAKARONEM FASOLKI MUNG 	PRZEKĄSKA Z SOSEM ORZECHOWYM 	WEGE CURRY Z DYNIA 	BULION Z ŁOSOSIEM, GRZYBAMI SHIITAKE I WARZYWAMI 
PIĄTEK	BULION Z ŁOSOSIEM, GRZYBAMI SHIITAKE I WARZYWAMI 	WODA KOKOSOWA, MALINY, PISTACJE 	WEGE CURRY Z DYNIA 	KREWETKI SMAŻONE W SOSIE POMIDOROWYM 
SOBOTA	BAJGIEL PO AZJATYCKU 	ZIELONY KOKTAJL ZDROWIA 	ŁOSOŚ TERIYAKI Z RYŻEM 	SAŁATKA LAAB KAI 
NIEDZIELA	MISKA MOCY Z KIMCHI I KOMOSĄ RYŻOWĄ 	POWER SMOOTHIE 	MAKARON Z WARZYWAMI I KURCZAKIEM 	SAŁATKA Z MAKARONEM, IMBIREM I WAKAME 

Sałatka

Z MAKARONEM, IMBIREM I WAKAME



Matcha latte

Z MIODEM, IMBIREM I OWOCAMI



Makaron

Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI



BŁYSKAWICZNA

Zupa miso

W SŁOIKU

Sałatka

Z MAKARONEM, IMBIREM
I WAKAME

ZJEDZ SAŁATKĘ
PRZYGOTOWANĄ
W NIEDZIELĘ.

kliknij i przejdź do przepisu



Śniadanie

364
KCAL

29g 31g 15g
B W T

CZY WIESZ, ŻE...

Algi wakame to prawdziwe bogactwo składników odżywczych? Są źródłem wapnia oraz jodu, który wspiera prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Dodatkowo, wakame dostarcza fukoksantyny – związku, który wspomaga spalanie tłuszczu!



ROZGRZEWAJĄCA
Matcha
Z MIODEM, IMBIREM
I OWOCAMI



15
minut



1
porcja

II śniadanie

169
KCAL

2g 25g 7g
B W T

CZY WIESZ, ŻE...

Jedna filiżanka matchy zawiera więcej antyoksydantów niż kilka filiżanek tradycyjnej zielonej herbaty? A dodatek imbiru nie tylko rozgrzewa organizm, ale także wspiera odporność! PS. Nie musisz martwić się o ścieranie imbiru. Skorzystaj z gotowej pasty, w której znajdziesz aż 24 łyżeczki posiekanego imbiru.



SKŁADNIKI:

- 100 ml Mleczka kokosowego 5 - 7 % House of Asia
- 1 łyżeczki Pasty z imbiru House of Asia
- 1 łyżeczka herbaty matcha
- 1/2 łyżeczki miodu
- 150 ml wody
- 100 g dowolnych owoców, preferowane np. borówki, maliny, jeżyny, kiwi, mandarynka, pomarańcze

PRZYGOTOWANIE:

1. Herbatę matcha wymieszaj z 50 ml mleczka kokosowego.
2. Pozostałe mleczko połącz z wodą i podgrzej do około 50 - 60 stopni. Dodaj miód, matchę, imbir i dokładnie wymieszaj.
3. Wypij ciepłą herbatę i zjedz owoce.



Makarony

Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

ZJEDZ DANIE
PRZYGOTOWANE
W NIEDZIELĘ.

kliknij i przejdź do przepisu



obiad

655
KCAL

43g 79g 19g
B W T

CZY WIESZ, ŻE...

Stir-fry to zdrowa metoda przygotowania potraw. Smaży się krótko na dużym ogniu, co pozwala na zachowanie kruchości warzyw i większości składników odżywczych. Dzięki małej ilości używanego tłuszczu i różnorodności składników, takich jak warzywa i chude mięso, stir-fry jest niezwykle smacznym, a jednocześnie pożywnym posiłkiem.



BŁYSKAWICZNA Zupa miso

W SŁOIKU



5 minut



2 porcje

kolacja

284
KCAL

19g 26g 12g
B W T

SKŁADNIKI:

- 1/2 opakowania **Makarony świeżego Ramen** House of Asia
- 2 łyżeczki **Białego sezamu** House of Asia
- 1 łyżka **Wodorostów Wakame** House of Asia
- 2 łyżki **Pasty Miso Shiro jasnej** House of Asia
- 1 łyżka **Sosu sojowego jasnego** House of Asia

- 200 g tofu drobno pokrojonego
- 100 g marchewki pokrojonej w cienkie paseczki
- 2 łyżki dymki pokrojonej w 3 cm słupki
- Około 600 ml gorącej wody lub lekkiego bulionu

PRZYGOTOWANIE:

Do dwóch słoików poukładaj składniki w podanej kolejności: makaron, wodorosty wakame, tofu, marchew, sezam, dymkę, sos sojowy oraz pastę miso. Na koniec jeden słoik zalej gorącą wodą/bulionem. Zakręć i delikatnie wymieszaj. Odczekaj kilka minut i zjedz.



UŁATW SOBIE ŻYCIE

Drugi słoik zabierz ze sobą do pracy i zjedz we wtorek na śniadanie. Przed jedzeniem zalej składniki gorącą wodą/bulionem (ok 300 ml), dokładnie wymieszaj i odczekaj kilka minut.

BŁYSKAWICZNA
Zupa miso
Z TOFU



Warzywa
Z SOSEM ORZECHOWYM



Pieczony dorsz
Z DZIKIM RYŻEM



Zupa pho

BŁYSKAWICZNA Zupa miso W SŁOIKU

ZJEDZ
PRZYGOTOWANĄ
WCZEŚNIEJ
2 PORCJĘ



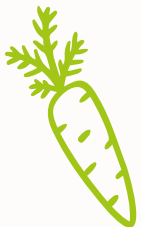
Śniadanie

284
KCAL

19g **26g** **12g**
B **W** **T**

CZY WIESZ, ŻE...

W wielu krajach Azji zupa na śniadanie to tradycja sięgająca setek lat. W Japonii wierzy się, że jedzenie zupy miso rano pomaga wzmocnić odporność, poprawia trawienie i dostarcza energii na cały dzień. Warto z tego skorzystać!



Warzywa Z SOSEM ORZECHOWYM



5 minut



1 porcja

II śniadanie

396
KCAL

17g **53g** **16g**
B **W** **T**

CZY WIESZ, ŻE...

Orzechy włoskie wyglądem przypominają mózg, co jest nieprzypadkowe – zawierają one bowiem cenne kwasy tłuszczowe omega-3, które doskonale wspierają jego pracę! Dzięki to świetny sposób na poprawę koncentracji, pamięci i ogólnego zdrowia mózgu.

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki **Sosu Satay** Ros Thai Thai
- 1/2 opakowania jogurtu naturalnego Skyr
- 20 g orzechów włoskich
- 1 gruszka pokrojona w słupki
- 1 marchew pokrojona w słupki
- Kawalek zielonego ogórka pokrojonego w słupki
- 1/2 sztuki czerwonej papryki
- Kilka liści sałaty rzymskiej

PRZYGOTOWANIE:

Jogurt dokładnie wymieszaj z sosem i zjedz z pokrojonymi składnikami.



Drugą porcję jogurtu użyjesz do przekąski innego dnia.



Pieczony dorsz

Z DZIKIM RYŻEM



10 minut



1 porcja

obiad

475
KCAL

46g B 59g W 8g T

SKŁADNIKI:

- 1 łyżeczka **Sosu rybnego** House of Asia, pieprz, skórka z limonki oraz 1 łyżeczka oliwy z oliwek do zamarynowania ryby
- 1 łyżeczka **Sosu sojowego** House of Asia
- 200 g dorsza filet bez skóry
- 1 ząbek czosnku drobno pokrojony
- 1/4 szalotki pokrojonej w cienkie piórka
- 3 - 4 pomidorki cherry przekrojone na pół
- 300 g mieszanki brokuła i kalafiora podzielonych na różyczki
- 50 g ryżu czarnego ugotowanego

PRZYGOTOWANIE:

- Rybę zamarynuj w sosie rybnym, pieprzu i skórce z limonki, skrop oliwą z oliwek.
- Rybę ułóż w naczyniu do gotowania na parze. Dodaj pokrojony czosnek, szalotkę i pomidorki. Gotuj na parze razem z brokułami i kalafiolem około 10 - 15 minut. Pod koniec polej sosem sojowym.
- Podawaj z ugotowanym ryżem



Ugotuj dwie porcje ryżu (100 g) do dania na następny dzień.

CZY WIESZ, ŻE...

Ryby, bogate w białko, omega-3, witaminy i składniki mineralne, wspierają zdrowie serca i mózgu. W diecie Azjatów, szczególnie Japończyków, regularne spożywanie ryb przyczynia się do długowieczności i niskiego ryzyka chorób serca.



Zupa Pho



10 minut



2 porcje

Kolacja

301
KCAL

19g B 45g W 5g T

SKŁADNIKI:

- 1 saszetka **Pasty zupy Pho** House of Asia
- 100 g **Makaronu Ramen świeżego** lub **Makaronu ryżowego** (5,7 lub 10 mm) House of Asia
- 1-2 łyżeczki **Pasty z chili** House of Asia
- 600 ml bulionu wołowego (lub warzywnego)
- 100 g polędwicy wołowej pokrojonej w cienkie plastry (lub podsmażonej/upieczonej piersi z kurczaka)
- 1/2 sztuki kapusty pak - choi podzielonej na liście
- 2 łyżki szczypiorku drobno posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- W garnku zagotuj bulion, a następnie dodaj pastę Pho. Całość dobrze wymieszaj i doprowadź do wrzenia.
- Makaron przygotuj według przepisu na opakowaniu.
- Do miski włóż połowę składników: makaron, pastę z chili, liście kapusty pak - choi, pokrojoną surową polędwicę (lub usmażoną pierś z kurczaka) oraz szczypiorek. Całość zalej wrzącym bulionem.



UŁATW SOBIE ŻYCIE

Przygotuj drugą porcję dania na śniadanie w dniu następnym, dla ułatwienia może to być w słoiku.

Środa

Zupa Pho



Matcha latte

Z MIODEM, IMBIREM I OWOCAMI



Wołowina

W SOSIE BULGOGI



Tajska sałatka

Z INDYKIEM I MAKARONEM

Zupa Pho



ZJEDZ
PRZYGOTOWANA
WCZEŚNIEJ
2 PORCJE

Śniadanie

301
KCAL

19g **45g** **5g**
B **W** **T**

CZY WIESZ, ŻE...

Tradycyjnie do zupy Pho używa się makaronu ryżowego, który jest bezglutenowy i lekkostrawny. Lecz jeśli dobrze reagujesz na gluten, możesz zamienić go na inny makaron, który akurat masz pod ręką np. ramen. Pho to tradycyjna wietnamska zupa, która nie tylko urzeka smakiem, ale także ma wiele wartości odżywczych.



ROZGRZEWAJĄCA
Matcha
Z MIODEM, IMBIREM
I OWOCAMI



15
minut



1
porcja

II śniadanie

169
KCAL

2g **25g** **7g**
B **W** **T**

CZY WIESZ, ŻE...

Mleczko kokosowe to naturalnie bezlaktozowy produkt, który spożywany z umiarem może być zdrowym i bezpiecznym dodatkiem do diety? Zawiera średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe (MCT), które szybko dostarczają energii, oraz kwas laurynowy wspierający odporność i zdrowie jelit.



SKŁADNIKI:

- 100 ml Mleczka kokosowego 5 - 7 % House of Asia
- 1 łyżeczka Pasty z imbiru House of Asia
- 1 łyżeczka herbaty matcha
- 1/2 łyżeczki miodu
- 150 ml wody
- 100 g dowolnych owoców, preferowane np. borówki, maliny, jeżyny, kiwi, mandarynka, pomarańcze

PRZYGOTOWANIE:

1. Herbatę matcha wymieszaj z 50 ml mleczka kokosowego.
2. Pozostałe mleczko połącz z wodą i podgrzej do około 50 - 60 stopni. Dodaj miód, matchę, imbir i dokładnie wymieszaj.
3. Wypij ciepłą herbatę i zjedz owoce.

Wołowina

W SOSIE BULGOGI



10 minut



1 porcja

SKŁADNIKI:

- 1 łyżka **Białego sezamu** House of Asia
- 1/2 saszetki **Pasty Bulgogi** średnio-ostrej House of Asia
- 150 g mięsa (wołowina, wieprzowina, drób) pokrojonego w cienkie paseczki
- 1 cebula pokrojona w piórka
- 1 marchewka pokrojona w cienkie paski
- 1 łyżka oliwy
- 50 ml wody
- 1 łyżka pokrojonego szczypiorku
- 3 garście szpinaku
- 80 g **Kimchi** House of Asia
- 50g ryżu czerwonego ugotowanego

PRZYGOTOWANIE:

- W misce połącz połowę pasty bulgogi z wodą, następnie przelóż do niej mięso. Wymieszaj.
- Na rozgrzaną patelnię wlej olej i smaż mięso przez 3-4 minuty, dodaj cebulę, marchewkę, smaż kolejne 2 minuty, pod koniec dodaj pozostałą pastę bulgogi oraz szpinak. Całość podsmaż jeszcze przez około 1 minutę.
- Gotowe danie posyp szczypiorem i sezamem.



Podawaj z ugotowanym wcześniej ryżem i kapustą kimchi.

obiad

627

KCAL

42g B
65g W
23g T

CZY WIESZ, ŻE...

Bulgogi to tradycyjna potrawa z cienko krojonego mięsa w aromatycznej marynacie i klasyka koreańskiej kuchni. Dodatek warzyw oraz pełnoziarnistego ryżu sprawi, że jest to świetne danie również dla osób dbających o linię. Przygotuj więcej i podziel się z domownikami.



Tajska Sałatka

Z INDYKIEM I MAKARONEM



10 minut



2 porcje

SKŁADNIKI:

- 1/2 opakowania **Bezglutenowego makaronu Vermicelli z fasoli Mung** House of Asia
- 300 g mięsa mielonego z indyka
- 1 kalarepa pokrojona w cienkie paski
- 1 średnia marchewka pokrojona w cienkie paski
- kilka pomidorków koktajlowych przekrojonych na pół
- 2 - 3 łodygi selera naciowego drobno pokrojone
- 30 g prażonych orzeszków ziemnych
- 1 - 2 łyżki posiekanych liści mięty
- 3 łyżki posiekanej kolendry
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Limonka do podania

PRZYGOTOWANIE:

- Makaron przygotuj według wskazówek na opakowaniu, po ugotowaniu przelej go zimną wodą oraz olejem. Makaron pokrój na mniejsze kawałki i przelóż do dużej miski.
- Mięso gotuj przez kilka minut w wodzie. Odcedź i przelej zimną wodą.
- Do miski z makaronem dodaj warzywa, zioła, orzeszki oraz mięso. Polej przygotowanym wcześniej sosem azjatyckim i wymieszaj. Podawaj z cząstką limonki.

kolacja

332

KCAL

34g B
22g W
13g T

UŁATW SOBIE ŻYCIE

Zjedz pół porcji, a pozostałą część zapakuj na śniadanie dnia następnego. Pamiętaj, że masz już przygotowany sos do tej sałatki :)

Tajska sałatka

Z INDYKIEM I MAKARONEM



Przekąska

Z SOSEM ORZECHOWYM



Wege curry

Z DYNIĄ I TOFU



Bulion z łososiem

GRZYBAMI SHIITAKE I WARZYWAMI

TAJSKA Sałatka

Z INDYKIEM I MAKARONEM

Śniadanie

ZJEDZ
PRZYGOTOWANĄ
WCZEŚNIEJ
2 PORCJĘ

332
KCAL

34g 22g 13g
B W T



CZY WIESZ, ŻE...

Różnorodne odżywianie to podstawa zdrowia, dlatego sałatki są świetnym rozwiązaniem? Dzięki połączeniu różnych warzyw, białka, węglowodanów i zdrowych tłuszczów dostarczają szerokiej gamy witamin, minerałów i antyoksydantów. Im bardziej kolorowa i różnorodna sałatka, tym więcej korzyści dla Twojego zdrowia!



Przekąska

Z SOSEM ORZECHEWYM



5 minut



1 porcja

II śniadanie

257
KCAL

12g 50g 3g
B W T

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki **Sosu Satay** Ros Thai Thai
- 1/2 opakowania jogurtu naturalnego Skyr
- 1 banan
- Marchewka pokrojona w słupki
- 2 - 3 łodygi selera naciowego pokrojonego w słupki
- Kilka liści sałaty rzymskiej

PRZYGOTOWANIE:

Jogurt dokładnie wymieszaj z sosem i zjedz z pokrojonymi składnikami.

CZY WIESZ, ŻE...

Seler naciowy jest niskokaloryczny i w około 95% składa się z wody? Co ciekawe, żucie selera naciowego może wspomóc trawienie i działa jak naturalna „szczoteczka” do zębów, pomagając usuwać resztki jedzenia i odświeżając oddech!



Wege curry

Z DYNIĄ I TOFU



20 minut



2 porcje

SKŁADNIKI:

- 20 g **Pasty Curry czerwonej** House of Asia
- 400 ml **Mleczka kokosowego 5 - 7 %** House of Asia
- 1 łyżka **Sosu rybnego** House of Asia
- 300 g dyni hokkaido lub piżmowej pokrojonej w grubą kostkę
- 200 g kalafiora podzielonego na różyczki
- 1/2 puszki pomidorów w puszcze bez skóry
- 100 g papryki czerwonej w jednym kawałku
- 2 średnie ziemniaki pokrojone w grubszą kostkę
- 300 g tofu naturalnego pokrojonego w grubszą kostkę

Do podania:
Limonka oraz garść liści kolendry

PRZYGOTOWANIE:

- Warzywa upiecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 30 minut. Z papryki zdejmij skórę i pokrój w grubszą kostkę.
- Do garnka wlej troszkę mleczka kokosowego, dodaj pastę curry i doprowadź do wrzenia ciągle mieszając. Dodaj pozostałe mleczko, pomidory, tofu oraz upieczone warzywa. Jeśli będzie taka potrzeba dolej trochę wody. Chwilę podgotuj i dopraw do smaku sosem rybnym.
- Podawaj z cząstką limonki oraz świeżą kolendrą.

obiad

560
KCAL

29g **58g** **25g**
B **W** **T**

UŁATW SOBIE ŻYCIE

Drugą porcję dania zjedz na obiad w dniu następnym.



Bulion z łososiem

GRZYBAMI SHIITAKE I WARZYWAMI



10 minut



2 porcje

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie **Makaronu świeżego Ramen** House of Asia
- 10 g **Wodorostów Wakame** House of Asia zalane na kilka minut wrzątkiem
- 4 **Grzyby Shiitake w zalewie** House of Asia pokrojone na plasterki
- 1 łyżka **Sezamu białego** House of Asia
- 100 g łososia świeżego bez skóry pokrojonego w kostkę
- 100 g kapusty chińskiej pak - choi podzielonej na liście
- 2 łyżki cebulki dymki pokrojonej w większe kawałki
- 1/2 marchwi drobno pokrojonej
- 600 ml bulionu

PRZYGOTOWANIE:

- Zagotuj bulion, dodaj pokrojoną marchewkę, makaron oraz łososia. Gotuj około 3 minuty.
- Do miski włóż połowę przygotowanych składników. **Drugą połowę poukładaj w słoiku, którą zjesz na śniadanie następnego dnia.**
- Zalej gorącym bulionem i posyp sezamem oraz szczypiorkiem.

Kolacja

314
KCAL

19g **37g** **10g**
B **W** **T**

CZY WIESZ, ŻE...

Zupy to jedno z najprostszych i najbardziej odżywczych potraw. Rozgrzewają, wzmacniają odporność i poprawiają stan skóry oraz kości. Sekret tkwi w składnikach. Posypanie sezamem dodatkowo wzbogaca potrawę m.in. w wapń.



Bulion z łososiem

GRZYBAMI SHIITAKE I WARZYWAMI



Woda kokosowa

MALINY, PISTACJE



Wege curry

Z DYNIĄ I TOFU



Krewetki

W SOSIE POMIDOROWYM



Bulion z łososiem

GRZYBAMI SHIITAKE I WARZYWAMI



ZJEDZ
PRZYGOTOWANĄ
WCZEŚNIEJ
2 PORCJĘ

Śniadanie

314
KCAL

19g **37g** **10g**
B **W** **T**

CZY WIESZ, ŻE...

Grzyby shiitake są nazywane eliksirem życia w Azji? Zawierają lentinan – polisacharyd wspierający odporność, oraz są naturalnym źródłem witamin z grupy B i D, które wspomagają układ nerwowy i zdrowie kości!



Woda kokosowa

MALINY, PISTACJE

2
minuty

1
porcja

II śniadanie

252
KCAL

6g **39g** **10g**
B **W** **T**

SKŁADNIKI:

- 1 puszka ulubionej **Wody kokosowej** QF Quality Food
- 150 g ulubionych owoców jagodowych np. malin, jeżyn, borówek
- 20 g pistacji lub innych orzechów

Wypij wodę kokosową a orzechy i maliny zjedz.



CZY WIESZ, ŻE...

Woda kokosowa nawodni i dostarczy elektrolitów, takich jak potas, sód oraz magnez zapewniając odpowiedni poziom energii i koncentracji. Maliny to bogactwo przeciwutleniaczy, a orzechy źródło zdrowych tłuszczów. Idealna, prosta przekąska bez konieczności przygotowania posiłku to świetna alternatywa dla wszystkich zabieganych. Często sama z takich korzystam.



Wege curry

Z DYNIA I TOFU

ZJEDZ
PRZYGOTOWANĄ
WCZEŚNIEJ
2 PORCJĘ



obiad

560
KCAL

29g **58g** **25g**
B **W** **T**

CZY WIESZ, ŻE...

Curry to nie tylko aromatyczna potrawa, ale także bomba zdrowotna! Przyprawy używane w curry, takie jak kurkuma, kumin, imbir i chili, mają silne właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Kurkuma, zawierająca kurkuminę, wspiera zdrowie stawów i poprawia funkcjonowanie mózgu.



Krewetki

W SOSIE POMIDOROWYM



10
minut



1
porcja

SKŁADNIKI:

- 1/2 łyżki **Pasty curry czerwonej** House of Asia
- 1 łyżeczka **Sosu sojowego** House of Asia
- 1 łyżeczka **Sosu rybnego** House of Asia
- 8 krewetek 16/20 oczyszczonych
- 1/2 puszki pomidorów bez skórki krojonych
- 2 ząbki czosnku drobno pokrojone
- 1 cebula drobno pokrojona
- Garść natki pietruszki drobno pokrojonej
- 300 g brokułów ugotowanych
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

- Na oliwie zeszklij cebulę oraz czosnek, dodaj pomidory z puszki razem z sokiem. Dopraw do smaku sosem sojowym rybnym oraz pastą curry. Duś chwilę do zredukowania sosu.
- Dodaj krewetki i smaż całość 2 – 3 minuty.
- Podawaj z ugotowanymi al'dente brokułami i posypane natką



Zamiast krewetek możesz przygotować danie z porcją indyka, kurczaka, rybą lub tofu.

Kolacja

362
KCAL

31g **29g** **14g**
B **W** **T**

CZY WIESZ, ŻE...

Sos rybny, popularny w kuchni azjatyckiej, to naturalny wzmacniacz smaku, który dodaje potrawom intensywności umami. Wbrew pozorom, mimo wyrazistego zapachu, w małych ilościach wzbogaca smak potraw, nie pozostawiając rybnego aromatu.



Sobota

Bajgiel

PO AZJATYCKU



ZIELONY Koktajl zdrowia



Łosoś teriyaki

Z RYŻEM



SALAŃKA Laab Kai

Bajgiel

PO AZJATYCKU

10
minut1
porcja

Śniadanie

365

KCAL

17g	41g	14g
B	W	T

SKŁADNIKI:

- 1 łyżeczka **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 1/2 słoika **Warzyw do woka** House of Asia
- 1 bajgiel pełnoziarnisty przekrojony na pół
- 1 łyżeczka serka śmietankowego
- 1 łyżeczka drobno posiekanego szczypiorku

- 1 jajo „L”
- Liść sałaty rzymskiej
- 3 pomidorki koktajlowe pokrojone w plastry
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

- Bajgla tostuj na suchej, rozgrzanej patelni na rumiany kolor.
- Na oliwie podsmaż przez kilka minut odsączone i przepłukane warzywa do woka. Pod koniec dopraw sosem ostrygowym. Usmaż jajko sadzone.
- Połowę bajgla posmaruj serkiem, połóż sałatę, usmażone warzywa do woka, plastry pomidora, jajko sadzone i szczypiorek. Przykryj drugą połową bułki i podawaj



Zamiast sosu ostrygowego możesz użyć sosu teriyaki.



CZY WIESZ, ŻE...

Jajka są bogatym źródłem pełnowartościowego białka oraz witamin i składników mineralnych. Jedno jajko dostarcza około 20% dziennego zapotrzebowania na cholinę, niezbędnej dla funkcji nerwowych i rozwoju mózgu.



ZIELONY

Koktajl zdrowia

5
minut1
porcja

II śniadanie

225

KCAL

8g	50g	2g
B	W	T

SKŁADNIKI:

- 1/2 puszki ulubionej **Wody kokosowej** QF Quality Food
- 2 łyżki **Pasty z imbiru** House of Asia
- 120 g zielonego ogórka bez skóry
- Garść natki pietruszki
- 1 pomarańcza bez skóry
- 3 garście liści szpinaku
- 1 łyżka babki płesznik lub siemienia lnianego

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki dokładnie zmixuj tworząc odżywczy i gęsty koktajl.

CZY WIESZ, ŻE...

To koktajl pełen składników odżywczych, który wzmacnia organizm, dodaje energii i wspomaga naturalne piękno! Jest lekki, a zarazem pełen licznych drogocennych składników takich jak: chlorofil, witamina C, żelazo oraz błonnik. Wypijany regularnie: wzmocni produkcję kolagenu, poprawi kondycję włosów, skóry i paznokci; pomoże usunąć toksyny, wspierając zdrowie wątroby. Dodatkowo poprawi odporność i wspomogą organizm w walce z wirusami i bakteriami.



Łosoś teriyaki

Z RYŻEM

 20 minut

 1 porcja
SKŁADNIKI:

- 10 ml **Sosu teriyaki** House of Asia
- 1 łyżeczka **Sezamu Białego** House of Asia
- 150 g filetu z łososia
- 1 drobno posiekany ząbek czosnku
- ulubione warzywa, np. 200 g kalafiora podzielonego na różyczki i 1/4 sałaty rzymskiej
- Garść posiekanej kolendry lub natki pietruszki
- 1 łyżeczka oliwy
- 50 g czarnego ryżu ugotowanego (lub komosy ryżowej)

PRZYGOTOWANIE:

- Łososia zamarynuj w 3/4 ilości sosu teriyaki, dodaj kolendrę i odstaw na 15 minut.
- Warzywa posmaruj pozostałym sosem teriyaki z dodatkiem czosnku i oliwy.
- Na elektrycznym grillu (lub rozgrzanej patelni) połóż składniki. Grilluj/smaż po kilka minut z każdej strony. Pod koniec posmaruj pozostałym sosem teriyaki i posyp sezamem oraz kolendrą. Danie podawaj z ugotowanym ryżem.



obiad

651
KCAL
43g **54g** **31g**
B **W** **T**
CZY WIESZ, ŻE...

Łosoś jest doskonałym źródłem białka i kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają zdrowie serca i mózgu. Dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym, ryby mogą pomóc w zmniejszaniu ryzyka chorób przewlekłych, a ich regularne spożywanie wspiera odporność i piękny wygląd.




SALATKA Laab Kai

 30 minut

 1 porcja
SKŁADNIKI:

- 20 g **Quinoi komosy ryżowej** Quality Food ugotowanej
- 100 g zmielonej piersi z kurczaka ugotowanej w lekko osolonej wodzie
- 1/4 sałaty rzymskiej lub cykorii
- 1 średnia cebula pokrojona w cienkie piórka
- Garść posiekanej kolendry
- Garść posiekanej mięty
- 3 gałązki zielonej dymki pokrojonej w 3 cm słupki
- Sos**
 - 1 łyżeczka **Sosu rybnego** House of Asia
 - Sok wyciśnięty z 1 limonki
 - 1/2 łyżeczki chili w płatkach
 - 1/4 łyżeczki miodu do smaku

PRZYGOTOWANIE:

- Quinoę ugotuj według wskazówek na opakowaniu
- W misce wymieszaj ze sobą składniki sosu i połącz z kolendrą, miętą oraz dymką.
- Następnie mięso odsącz z nadmiaru wody na sitku, przełóż do miski z sosem i ziołami, dodaj quinoę, szalotki i całość wymieszaj. Sałatkę podawaj na liściach sałaty i posyp płatkami chili.



Ugotuj 40 g quinoi i połowę zostaw na śniadanie w dniu następnym.

kolacja

227
KCAL
27g **26g** **3g**
B **W** **T**
CZY WIESZ, ŻE...

Komosa ryżowa (quinoa) to jedno z niewielu roślinnych źródeł pełnowartościowego białka zawierającego wszystkie niezbędne aminokwasy? Dodatkowo jest bogata w żelazo, magnez i błonnik, wspierając energię i trawienie!



Miska mocy

Z KIMCHI I KOMOSĄ RYŻOWĄ



POWER Smoothie



Makaron

Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI



Sałatka

Z MAKARONEM, IMBIREM I WAKAME

Miska mocy

Z KIMCHI I KOMOSĄ RYŻOWĄ



5 minut



1 porcja

Śniadanie

270
KCAL
23g **24g** **10g**
B **W** **T**

SKŁADNIKI:

- 80 g **Kimchi** House of Asia
- 20 g **Quinoi komosy ryżowej białej** QF Quality Food ugotowanej
 - 1 łyżka **Sosu Teriyaki** House of Asia
- 1 łyżeczka **Sezamu białego** House of Asia
- 4 – 5 **Grzybów Shiitake w zalewie** House of Asia przelanych wodą i pokrojonych w plastry
- 1 łyżeczka **Alg Wakame** House of Asia namoczonych 10 minut we wrzątku
- 1 jajo „L” ugotowane na twardo i pokrojone na ćwiartki
- Ulubione warzywa, np. kilka zblanszowanych różyczek brokuła, garść fasolki edemame, kawałek upieczonej dyni
- 1/2 opakowania jogurtu naturalnego Skyr
- 1 łyżka cebulki dymki drobno pokrojonej

PRZYGOTOWANIE:

- Jogurt dokładnie wymieszaj z sosem teriyaki.
- Wszystkie składniki poukładaj w misce lub głębszym talerzu. Posyp sezamem, dymką i zjedz z przygotowanym sosem.



Do potrawy możesz użyć ugotowanej dzień wcześniej komosy ryżowej.



CZY WIESZ, ŻE...

Kimchi to tradycyjne koreańskie danie z fermentowanej kapusty pekińskiej, bogate w prebiotyki wspomagające trawienie i odporność. Co ciekawe, proces fermentacji sprawia, że kimchi jest pełne witamin, minerałów i korzystnych bakterii, które mogą wspierać zdrowie jelit i poprawiać funkcjonowanie układu pokarmowego.



POWER

Smoothie



5 minut



1 porcja

II śniadanie

218
KCAL
7g **43g** **4g**
B **W** **T**

SKŁADNIKI:

- 50 g **Pulpy mango bez cukru** QF Quality Food
- 1/2 puszki ulubionej **Wody kokosowej** QF Quality Food
- 1 łyżka **Pasty z imbiru** House of Asia
- 1 jabłko
- 100 ml mleka roślinnego z dodatkiem wapnia
- Garść liści szpinaku
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka kurkumy mielonej
- 1 łyżka babki płesznik lub siemienia lnianego
- Szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki dokładnie zmiksuj tworząc odżywczy i gęsty koktajl.



CZY WIESZ, ŻE...

Mango jest nazywane “królem owoców” nie bez powodu? Jest bogate w witaminę C, A i błonnik, które wspierają odporność, zdrowie skóry i trawienie, a do tego zawiera antyoksydanty pomagające zwalczać wolne rodniki!



Makaron

Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

15
minut2
porcje

obiad

655
KCAL43g 79g 19g
B W T

SKŁADNIKI:

- 1/2 opakowania ulubionego makaronu np. **Makaronu Mie pszennego** lub **Makaronu Ryżowego 7 mm** House of Asia
- 1/2 opakowania **Warzyw do woka** House of Asia odsączonych z zalewy
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 1 łyżka **Pasty miso Shiro jasnej** House of Asia
- 200 g piersi z kurczaka bez skóry pokrojonej na kawałki
- 100 ml mleka roślinnego
- 2 ząbki czosnku drobno pokrojone
- 1 cebula drobno pokrojona
- Garść szczypiorku drobno pokrojonego
- 1/2 papryki pokrojonej w paseczki
- 100 g jarmużu zblanszowanego
- 200 g brokułów pokrojonych na różyczki i zblanszowanych
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 20 g orzechów nerkowca
- Sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

- Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na rozgrzanej patelni wlej oliwę i podsmaż cebulę oraz czosnek. Dodaj kurczaka, warzywa do woka i smaż około 5 minut, ciągle mieszając. Następnie dodaj sos sojowy, mleko roślinne, pastę miso i pozostałe warzywa. Dokładnie wymieszaj i smaż dalej kilka chwil. Wrzuć makaron i podsmaż kilka minut dokładnie mieszając.
- Przed podaniem posyp danie szczypiorkiem i orzechami.



Drugą porcję dania spakuj na poniedziałkowy lunch do pracy.

HOUSE
OF
ASIA

Sałatka

Z MAKARONEM, IMBIREM I WAKAME

15
minut2
porcje

kolacja

364
KCAL29g 31g 15g
B W T

SKŁADNIKI:

- 1/2 opakowania **Bezglutenowego makaronu vermicelli z fasoli mung** House of Asia
- 2 - 3 łyżki **Wodorostów Wakame** House of Asia namoczonych we wrzątku na około 15 minut
- 1 łyżka **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 200 g piersi z kurczaka bez skóry pokrojonej na kawałki
- 50 g czerwonej papryki pokrojonej w cienkie paski
- 1 mała czerwona cebula pokrojona w piórka
- 1 kalarepa pokrojona w słupki
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 8 łyżek **Sosu rybnego** House of Asia
- 8 łyżek **Soku z limonki** House of Asia
- 4 łyżki **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 2 - 3 łyżki **Pasty z imbiru** House of Asia
- 3 łyżki prażonego **Białego sezamu** House of Asia
- 4 ząbki czosnku drobno pokrojone
- 2 - 3 zielone papryczki peperoni
- 3 łyżeczki ksylitolu lub cukru
- 8 łyżek kolendry posiekanej

Sos azjatycki
na 4 porcje:

PRZYGOTOWANIE:

- Makaron przygotuj według instrukcji. Następnie przelej zimną wodą, potnij na mniejsze kawałki. Kurczaka podsmaż na oliwie z dodatkiem odrobiny soli i sosu ostrygowego.
- Odcisnij nadmiar wody z wodorostów wakame i pokrój je na mniejsze kawałki.
- Przygotuj sos dokładnie mieszając wszystkie składniki.
- Do miski przetóż składniki sałatki. Polej połową sosu i wymieszaj. Podawaj posypane kolendrą.

UŁATW SOBIE ŻYCIE

Zjedz połowę porcji sałatki, drugą połowę spakuj na śniadanie do pracy.

Sos przygotuj na 4 porcje - najlepiej w słoiku - i przechowuj w lodówce. Wykorzystasz go ponownie do tajskiej sałatki z indykiem i makaronem (środa i czwartek).

Lista zakupów

Produkty House of Asia oraz QF Quality Food

- Makaron Mie pszenny lub makaron ryżowy 7 mm House of Asia (3/4 opakowania)
- Makaron Vermicelli z fasoli Mung House of Asia (1 opakowanie)
- Makaron świeży Ramen House of Asia (1opakowanie)
- Makaron Udon świeży House of Asia (1opakowanie)
- Mleczko kokosowe 5 -7% 400ml House of Asia (1,5 opakowania)
- Pasta bulgogi House of Asia (1/2 sztuki)
- Pasta do zupy Pho House of Asia (1 opakowanie)
- Pasta z imbiru House of Asia (6 łyżek)
- Sos satay, orzechowy Ros Thai Thai (4 łyżki)
- Woda kokosowa QF Quality Food (2 puszki)
- Wodorosty Wakame House of Asia (8 i 2/3 łyżeczki)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna 40 g (1/5 szklanki)
- Kimchi House of Asia 160 g
- Biały sezam House of Asia 50 g (1 opakowanie)
- Pasta curry czerwona 113 g House of Asia 25 g (1 i 3/4 łyżki)
- Pasta miso Shiro jasna House of Asia 50 g (3 łyżki)
- Sos ostrygowy House of Asia 45 g (9 łyżeczek)
- Sos rybny House of Asia 90 g (9 łyżek)
- Sos sojowy jasny House of Asia 60 g (12 łyżeczek)
- Sos teriyaki House of Asia 35 g (5 łyżeczek)
- Grzyby Shiitake w zalewie House of Asia 130 g
- Warzywa do woka House of Asia (1 opakowanie)

Warzywa

- Brokuły 800 g (2 sztuki)
- Cebula 550 g (6 sztuk)
- Cebula dymka, szczypiorek 1 pęczek
- Czosnek (7 ząbków)
- Dynia piżmowa 300 g (1/3 sztuki)
- Jarmuż 100 g (5 garści)
- Kalafior 400 g (1 porcja)
- Kalarepa 160 g (1 sztuka)
- Kapusta chińska (pak-choi), surowa 200 g (1szt)
- Kolendra liście, 1 pęczek
- Limonka/cytryna 5 sztuk
- Marchew (4 sztuki)
- Ogórek (2 sztuki)
- Papryka chili (2 sztuki)
- Papryka kolorowa 2 duże sztuki
- Natka pietruszki pęczek
- Pomidor koktajlowy 250 g (14 sztuk)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, 400 g (1 puszka)

- Sałata rzymska 400 g (1 sztuka)
- Seler naciowy 130 g (1 sztuka)
- Szpinak 175 g 1 opakowanie
- Ziemniaki 200 g (2 duże sztuki)

Mleko i produkty mleczne

- Jogurt naturalny – Skyr 212 g (2 opakowania)
- Serek śmietankowy, naturalny 20 g (1 łyżka)

Mięso, jaja i tłuszcze

- Jaja kurcze, całe L (2 sztuki)
- Mięso mielone z indyka 300 g
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 600 g
- Wołowina, polędwica lub wieprzowina polędwica 250 g
- Oliwa z oliwek 80 ml

Cukier, słodycze i przekąski

- Miód pszczele 25 g (1 łyżka)

Ryby i owoce morza

- Dorsz świeży, filety bez skóry 200g
- Krewetki tygrysie 95 g (8 sztuk)
- Łosoś, świeży 250g

Zboża, owoce, orzechy i nasiona

- Babka płesznik, ziarno lub siemię lniane 20 g (4 łyżeczki)
- Banan 120 g (1 sztuka)
- Borówka amerykańska, surowa 200 g (4 garście)
- Cytryna 10 g (1/7 sztuki)
- Gruszka 140 g (1 sztuka)
- Jabłko 180 g (1 sztuka)
- Maliny 150 g
- Różne, ulubione orzechy, np. włoskie, nerkowce, pistacje, ziemne 100 g
- Pomarańcza 240 g (1 duża sztuka)
- Bajgiel lub bułka wieloziarnista 1 sztuka
- Ryż czarny 150 g

Napoje

- Herbata matcha (2 łyżeczki)
- Herbata zielona liściasta

Przyprawy

- Bulion warzywny lub rosółowy 1150ml (4 i 3/4 szklanki)
- Kurkuma, mielona 4 g (1 łyżeczka)
- Ocet ryżowy 30 ml (5 łyżek)

Produkty vege

- Tofu Naturalne 500 g
- Mleko sojowe z dodatkiem wapnia 200 ml (1 szklanka)

CHCESZ WIĘCEJ?

POZNAJ INNE KULINARNE E-BOOKI

