

hot girls have *stomach issues*, czyli


PRZEPISY DLA ZDROWYCH JELIT

by Marta Ktos

Nazwa przepisu:

Banana
pancakes

Czas przygotowania:

 15 minut



Składniki:

- 2 jajka
- 1 dojrzały banan
- 2 łyżki mąki jaglanej
- 2 łyżki mąki orkiszowej*
- cynamon (do smaku)
- szczypta proszku do pieczenia
- 2 garści borówek/ malin

*jeśli nie jesz glutenu, możesz zamienić mąkę orkiszową na jaglaną, konopną lub ryżową

Przygotowanie:

Banany rozgnieć w misce za pomocą widelca.

Dodaj cynamon, wymieszaj. Do miski wbij jajka,

dodaj mąkę i proszek do pieczenia. Całość

ponownie wymieszaj do uzyskania masy bez

grudek. Smaż na oliwie. Podawaj z owocami,

możesz także dorzucić ekspandowany orkisz lub

łyżkę podprażonych na patelni płatków migdałów.

hot girls have *stomach issues*, czyli

PRZEPISY DLA ZDROWYCH JELIT

by Marta Ktos

Nazwa przepisu:

Peanut rice
pasta

Czas przygotowania:

🕒 25 minut



**aby tofu lepiej chłonęło przyprawę (Czyt. Było smaczniejsze) mróz je przed użyciem. To super patent na to, aby się z nim polubić :)

Składniki:

- pół kostki tofu
- 70g makaronu ryżowego
- 1 marchew
- 1 kapusta pak choi
- 1 duża łyżka masła orzechowego
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka oliwy czosnkowej*
- Natka pietruszki
- Orzeszki ziemne (do dekoracji)

*oliwa czosnkowa w odróżnieniu od czosnku często nie powoduje dolegliwości jelitowych. Możesz zrobić ją w domu - wystarczy, że do szklanej butelki wrzucisz kilka ząbków czosnku, zalejesz je oliwą, a następnego dnia będziesz mogła dodawać ją do swoich posiłków. Co ważne, czosnek nie może być rozdrobniony, aby nie przedostał się z butelki na Twój talerz.

Przygotowanie:

Makaron ugotuj al dente. Na oliwie podsmaż pokrojone warzywa. Dodaj do nich pół porcji sosu sojowego. Wrzuć pokrojone w kostkę tofu** i podsmażaj. Dodaj ugotowany makaron. W miseczce wymieszaj masło orzechowe z sosem sojowym, syropem klonowym i oliwą czosnkową. Dodaj przygotowany sos na patelnię i podsmażaj do połączenia się wszystkich składników. Wyłóż makaron na talerz, posyp natką pietruszki i pokruszonymi orzeszkami.

BOSSIER

hot girls have *stomach issues*, czyli

PRZEPISY DLA ZDROWYCH JELIT

by Marta Ktos

Nazwa przepisu:

Healthy
gut salad

Czas przygotowania:

🕒 15 minut



Składniki:

- pół awokado
- 2 garści szpinaku
- Pół owocu granata
- 1/3 opakowania sera feta*
- Łyżka pestek dyni
- Łyżka oleju lnianego
- Łyżeczka łagodnej musztardy
- Łyżeczka syropu klonowego
- Kolendra
- Połowa limonki
- Chilli (opcjonalnie do smaku)

*ser feta nie powinien powodować dolegliwości jelitowych. Jeśli jednak Twoje jelita nie tolerują nabiału, możesz zamienić go na tuńczyka, łososia, jajko lub pieczoną pierś kurczaka.

Przygotowanie:

Ser feta pokrój w kostkę. Pestki dyni podpraż na suchej patelni. Awokado rozgnieć widelcem, dodaj sól, sok z limonki i odrobinę chilli w płatkach do smaku. Olej lniany wymieszaj z syropem klonowym i musztardą (możesz dorzucić też suszone zioła, np. Bazylkę). Szpinak wyłóż na talerz, dodaj ser, awokado i pestki granata. Polej całość dressingiem i posyp pestkami dyni oraz listkami kolendry.

TIP DLA JELIT: przynajmniej raz dziennie przed posiłkiem pij kubek ciepłej wody z łyżeczką siemienia lnianego/ chia. Jeśli masz poposiłkowa zjazd energii możesz dodać także łyżeczkę naturalnego octu, np. jabłkowego lub z malin. Taka miksturka działa cudownie na jelita, zmniejszając wzdęcia i poprawiając trawienie, jednocześnie dzięki błonnikowi zawartemu w nasionach zapewniasz sobie szybsze uczucie sytości. Nie ma za co!

BOSSIER