

*Wspieraj
swoją
odporność*

dietosfera
www.dietosfera.pl





01

PRZEPIS
Antygrypina

02

PRZEPIS
Herbata pachnąca szarlotką z
imbirem i rozmarynem

03

PRZEPIS
Rozgrzewająca zupa z soczewicy,
ostra i aromatyczna

04

PRZEPIS
Zielony koktajl z imbirem

05

PRZEPIS
Sałatka wspierająca odporność z
łososiem i awokado



Antygrypina

SKŁADNIKI

- 1 grejpfrut
- 1 pomarańcza
- 4 cm kłącza imbiru
- 4 cm kłącza kurkumy
- 2 ząbki dobrego, polskiego czosnku
- szczypta pieprzu
- 6 łyżek dobrego, polskiego miodu

- 1** Cytrusy obierz i pokrój w kostkę.
- 2** Imbir i kurkumę dokładnie wyszoruj i pokrój w plastry.
- 3** Czosnek obierz.
- 4** Do kielicha blendera włóż wszystkie składniki i dokładnie zblenduj. Pamiętaj o dodaniu pieprzu.
- 5** Jeśli mikstura jest za gęsta dolej letniej wody, zmiksuj ponownie.
- 6** Przelej do czystego stoika i trzymaj w lodówce.

Podawaj 2 razy dziennie: rano i wieczorem po 1 łyżeczce.



Herbata pachnąca szarlotką z imbirem i rozmarynem

SKŁADNIKI

- 300ml ulubionego naparu z czarnej herbaty
- 2 cm imbiru
- 2 cm kłącza kurkumy
- ¼ tyżeczka cynamonu
- 4 goździki
- 2 tyżeczki miodu
- szczypta przyprawy garam masala
- ¼ pomarańczy
- ¼ jabłka
- gałązka świeżego rozmarynu

- 1** Imbir i kurkumę pokrój w cienkie plasterki.
- 2** Pomarańczę i jabłko dokładnie wyszoruj, pokrój w plastry.
- 3** Do dużego kubka wlej gorący napar z herbaty, dodaj imbir, kurkumę, cynamon, goździki i jabłka zostaw na 5-7 minut.
- 4** Do herbaty dodaj miód, gałązkę rozmarynu, pomarańczę i posyp garam masalą lub pieprzem.



Rozgrzewająca zupa z soczewicy, ostrą i aromatyczną

SKŁADNIKI

- $\frac{3}{4}$ szklanki czerwonej soczewicy
- 1 czerwona papryka
- 1 ostra papryczka chili
- 2 marchewki
- $\frac{1}{4}$ selera
- 1 mała pietruszka
- 3 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka kurkumy
- kminek

- 1** Warzywa korzeniowe dokładnie umyj i obierz, zetrzyj na tarce.
- 2** Papryczkę chili drobno posiekaj a zwykłą pokrój w drobną kostkę. Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
- 3** W garnku na rozgrzanym oleju zeszklij cebulę, dodaj czosnek, przyprawy i ostrą papryczkę, duś 2 minuty
- 4** Do cebuli dodaj starte warzywa i soczewicę oraz paprykę.
- 5** Zalej wodą - 5cm powyżej poziomu warzyw. Gotuj na wolnym ogniu do miękkości soczewicy.
- 6** Jak będzie za gęsta dolej wody i dopraw do smaku.



Zielony koktajl z imbirem

SKŁADNIKI

- 2 garści szpinaku
- 2 gałązki natki pietruszki
- 1 łyżka masła orzechowego
- ½ awokado
- 1 pomarańcza
- 1 łyżka miodu
- sok wyciśnięty z ½ cytryny
- 1cm kłącza imbiru
- woda

- 1** W kielichu blendera umieść wszystkie pokrojone składniki, dolej 1,5-2 szklanki wody i blenduj na gładko.



Szatka wspierająca odporność z awokado i łososiem

SKŁADNIKI

- 2 garści rukoli
- 2 gałązki natki pietruszki
- 50g komosy ryżowej
- ½ awokado
- ½ pomarańczy
- garść borówek
- ½ czerwonej papryki
- garść orzechów włoskich
- 250g pieczonego łosia + łyżeczka musztardy+ sól, pieprz
- 2 garstki kietek brokuła

Sos:

- 1/3 łyżeczka miodu
- 1/3 łyżeczki musztardy
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- starty imbir do smaku
- szczypta kurkumy
- sól, pieprz

- 1** Kaszę ugotuj w lekko osolonej wodzie.
- 2** Łosia posyp solą i pieprzem i natrzyj musztardą. Piecz w rozgrzanym piekarniku 180st C 10-12min.
- 3** Orzechy upraż na suchej patelni i pokrój. Natkę drobno posiekaj.
- 4** Awokado i paprykę pokrój w kostkę. Pomarańczę obierz i pokrój w cienkie wachlarzyki.
- 5** Przygotuj sos: do stoiczka włóż wszystkie składniki i mocno wytrząśnij, powinna powstać gładka emulsja.
- 6** Na talerzach utóż składniki sałatki i polej sosem, posyp kietkami.



Dziękujemy i życzymy
dużo zdrowia



dietosfera
www.dietosfera.pl

Kontakt

Adres:

ul. Burakowska 16/226

01-066 Warszawa

tel: 602413996

www: dietosfera.pl

mail: kontakt@dietosfera.pl

