

REGENERUJ SIĘ

# ENERGETYZUJĄCY KOP

jesień-zima

DZIĘŃ  
PRÓBNY

Ludmiła Gumula

# IMBIROWE PUREE BATATOWE Z BAKALIAMI

ŚNIADANIE  
CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

## SKŁADNIKI

- 1 duży batat\*
- 6 orzechów włoskich
- 1 łyżka migdałów blanszowanych
- 1/2 łyżeczki siemienia lnianego
- 1/2 łyżeczki czarnego sezamu
- 2 suszone śliwki
- 2 łyżeczki suszonej żurawiny
- 4 szczypty cynamonu
- 3 szczypty mielonego kardamonu
- 2 szczypty kozieradki
- 3 plastry imbiru
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny
- 1/3 łyżeczki oleju kokosowego albo lnianego
- Opcjonalnie miód/kremowy ser kozi, sól, pieprz, chilli według preferencji



## WYKONANIE

1. Zagotuj 2 szklanki wody.
2. Wymyj i obierz batat. Pokrój na niedużą kostkę. Wrzuć pokrojony batat do wrzącej wody. Gotuj około 20 minut, do miękkości\*.
3. Posiekaj orzechy, migdały i podpraż je na suchej patelni z siemieniem lnianym i czarnym sezamem przez około 20 sekund.
4. Pokrój śliwki i żurawinę wedle uznania.
5. Odsącz wodę z batata i pognieć go widelcem na puree. Puree wymieszaj z cynamonem, kardamonem, kozieradką, świeżym imbirem i sokiem z cytryny.
6. Przygotuj miskę i ułóż według fantazji wszystkie elementy śniadania, posyp orzechami i nasionami, polej olejem kokosowym.
7. Na górę kompozycji możesz dodać kremowy ser kozi/miód albo wytrawne przyprawy.

## WSKAZÓWKI SZEFA KUCHNI

\*Batat można również upiec w piekarniku. Piecz przez około 20 minut w temperaturze 180°C.

# WOŁOWY GULASZ ŚLIWKOWY NA CZERWONYM WINIE

OBIAD

CZAS PRZYGOTOWANIA: 1 GODZINA + MARYNOWANIE MIĘSA

## SKŁADNIKI

- 200 g wołowiny
- 1 szczypta cząbr
- 1 szczypta mielonego kminku
- 2 szczypty soli kłodawskiej
- 50 ml czerwonego wytrawnego wina
- 3 łyżki masła klarowanego\*\*\*
- 400 ml zupy mocy na mięsie\*
- 2 liście laurowe
- 2 kulki ziela angielskie
- 1 garść suszonych śliwek
- 1/2 cebuli
- 4 pomidorki koktajlowe
- 2 łyżeczki kuzu\*\*
- 3 pietruszki (korzeń)
- 1 ogórek kiszony



## WYKONANIE

1. Pokrój wołowinę w kostkę i wrzuć do miski. Dopraw cząbrem, kminkiem i solą. Dolej wino. Marynuj w lodówce pod przykryciem przez minimum godzinę.
2. Obsmaż dokładnie mięso na maśle klarowanym.
3. Dodaj zupę mocy\*, liść laurowy i ziele angielskie. Pokrój śliwki i cebulę w kostkę, a pomidorki na połówki. Dodaj śliwki, cebulę i pomidorki do gulaszu. Duś pod przykryciem przez 40 minut, do miękkości.
4. Wymieszaj 2 łyżeczki kuzu\*\* w 1/2 szklanki chłodnej wody.
5. Gdy gulasz będzie już gotowy, skreć ogień do minimum. Wlej kuzu do gulaszu, cały czas mieszając. Mieszaj przez ok. 1-2 minut, aż gulasz zgęstnieje.
6. Obierz pietruszkę i pokrój na kawałki. Gotuj pietruszkę do miękkości, w niewielkiej ilości wody ze szczyptą soli. Odlej wodę spod pietruszki, zostawiając odrobinę na dnie. Zblenduj ugotowaną pietruszkę na gładkie puree.
7. Podawaj gulasz z puree pietruszkowym. Danie możesz podać z ogórkiem kiszonym.

## WSKAZÓWKI SZEFA KUCHNI

\*Przepis na zupę mocy znajdziesz w przewodniku z działaniami i przepisami podstawowymi. Skorzystaj z zupy mocy mięsnej, gotowanej na kurczaku, wołowinie lub jagnięcinie, w zależności od Twojego obrazu zdrowia. Szczegóły znajdziesz w przewodniku.

\*\*Kuzu, to skrobia z korzenia kuzu. Ma właściwości usuwające niekorzystne mikroorganizmy z jelit. Wspiera usuwanie złogów. Kuzu można kupić w sklepach ekologicznych. Jeśli nie masz dostępu do kuzu, do zagęszczenia użyj mąki kukurydzianej lub ryżowej.

\*\*\*Przepis na masło klarowane znajdziesz w przewodniku lub [TUTAJ](#).

# CYNAMONOWO-DYNIOWE PLACUSZKI Z ŻURAWINĄ

KOLACJA

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

## SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki suszonej żurawiny
- 1/5 dyni hokkaido
- 1 plaster świeżego imbiru
- 1/2 szklanki mąki kasztanowej
- 4 szczypty cynamonu
- 1 szczypta sody oczyszczonej
- 1 szczypta gałki muskatołowej
- 2 szczypty soli kłodawskiej
- 1/2 łyżeczki siemienia lnianego
- 1 jajko z wolnego wybiegu
- 1/2 szklanki mleka owsianego
- 1 łyżka masła klarowanego\*
- 1/3 łyżeczki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka miodu



## WYKONANIE

1. Zalej żurawinę szklanką wrzątku i odstaw na 30 minut.
2. Zetrzyj dynię i imbir na tarce o drobnych oczkach.
3. Wymieszaj mąkę kasztanową z cynamonem, sodą oczyszczoną, gałką muskatołową, solą i siemieniem lnianym. Dodaj dynię i imbir.
4. Rozmieszaj jajko i dodaj do mąki. Dolej także mleko i wszystko dokładnie wymieszaj.
5. Rozgrzej na patelni masło klarowane\* i smaż placuszki na złoty kolor.
6. Odlej wodę z żurawiny i zblenduj ją z octem jabłkowym i 2 łyżkami zimnej wody.
7. Gotowe placuszki smaruj pastą z żurawiny i miodem.

## WSKAZÓWKI SZEFA KUCHNI

\*Przepis na masło klarowane znajdziesz w przewodniku lub [TUTAJ](#).

# W PROGRAMIE ŻYWIENIOWYM ENERGETYZUJĄCY KOP ZNAJDZIESZ:



## PONAD 50 REGENERACYJNYCH PRZEPISÓW

55 pysznych przepisów regeneracyjnych, stworzonych przez szefów kuchni pod okiem specjalisty dietetyka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Efekt terapeutyczny i smakowy gwarantowany.

## PRZEWODNIK PO PROGRAMIE ENERGETYZUJĄCY KOP

Przewodnik, który poprowadzi Cię za rękę, pomoże utrzymać motywację, a także wytłumaczy wszystkie zagadnienia związane z procesem regeneracji, które są dla Ciebie istotne.



# W PROGRAMIE ŻYWIENIOWYM ENERGETYZUJĄCY KOP ZNAJDZIESZ:

## PLAN TYGODNIOWY

To plan podsumowujący w zwięzły sposób każdy tydzień. Stworzony z myślą o osobach, które lubią mieć jasno wytyczony cel i ścieżkę. Dzięki niemu nie będziesz mieć wątpliwości co dokładnie jeść i pić w danym dniu. Możesz go sobie również powiesić na lodówce.



DZIEŃ	ZALECANE DO PICIA	ŚNIADANIE	TYDZIEŃ 1		NIE ZAPOMNIJ
			OBIAD	KOLACJA	
DZIEŃ 1		1 jajko smażone z kurczakiem	Włoskie spaghetti z mięsem i pomidorami	Chleb z masłem i serem	
DZIEŃ 2		2 jajka smażone z kurczakiem	Włoskie spaghetti z mięsem i pomidorami	Chleb z masłem i serem	Należy pamiętać o nawadnianiu organizmu, szczególnie w dniach upały.
DZIEŃ 3		2 jajka smażone z kurczakiem i warzywami	Włoskie spaghetti z mięsem i pomidorami	Chleb z masłem i serem	
DZIEŃ 4		2 jajka smażone z kurczakiem i warzywami	Włoskie spaghetti z mięsem i pomidorami	Chleb z masłem i serem	Należy pamiętać o nawadnianiu organizmu, szczególnie w dniach upały.
DZIEŃ 5		2 jajka smażone z kurczakiem i warzywami	Włoskie spaghetti z mięsem i pomidorami	Chleb z masłem i serem	
DZIEŃ 6		2 jajka smażone z kurczakiem i warzywami	Włoskie spaghetti z mięsem i pomidorami	Chleb z masłem i serem	

## COTYGODNIOWĄ LISTĘ ZAKUPÓW

To poręczny zestaw wszystkich produktów w PDF, wraz z ich ilością, które należy nabyć, aby na spokojnie zacząć plan żywieniowy Energetyzujący Kop. Wystarczy, że go wydrukujesz i pojedziesz do sklepu po jedne duże zakupy.





**Dla Twojej wygody**

Nie musisz błądzić na stronie.



**KLIKNIJ TUTAJ**  
**W BEZPOŚREDNI**  
**LINK DO**  
**PROGRAMU**

**To nie jest restrykcyjny program :-)**

To w pełni wartościowa i **zbilansowana** dieta, którą możesz stosować **razem z rodziną**, w tym oczywiście z dziećmi.

Możesz codziennie bazować na przepisach z programu lub gotować je kilka razy w tygodniu.

