



Pilates CORE™ Stability
Marta Pelińska

Spis produktów WTOREK

Ryżanka z karmelizowaną gruszką 1 porcja

½ szklanki płatków ryżowych
¼ szklanki pokrojonych suszonych śliwek
1 szklanka napoju migdałowego
1 gruszka
garść orzechów włoskich

¼ łyżeczki startego imbiru
odrobina słodzidła (syrop z agawy/syrop klonowy, mus z daktyli)
1 łyżeczka soku z cytryny
szczypta cynamonu

Kasza z pieczoną marchewką, cukinią i brokułem 3-4 porcje

1 mały brokuł
1 cukinia
kilka pomidorków koktajlowych
2 marchewki
2 cm kłącza imbiru
3 ząbki czosnku
1 czerwona cebula

½ łyżeczki oregano
½ łyżeczki kurkumy
2 szczypty suszonego tymianku
1 łyżeczka sezamu
kilka listków świeżej bazylii
oliwa, sól himalajska
kasza jaglana

Dahl z soczewicy ze szpinakiem 2-4 porcje

2 szklanki czerwonej soczewicy
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 puszka pomidorów
250 g szpinaku
szczypta gałki muskatołowej
½ puszki mleka kokosowego

½ łyżeczki kurkumy
1/3 łyżeczki chilli
3 szklanki wody
olej kokosowy
sól himalajska
½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej