

LBRIS

We know
books

IOANA CLOȘTORFEANU

SĂNĂTATE LA PACHET ÎN FIECARE ZI

PLAN DE REȚETE
VEGANE, ALCALINE ȘI FĂRĂ GLUTEN,
pentru zece zile consecutive,
la prețuri abordabile

Editura RISOPRINT
Cluj-Napoca • 2023

ZIUA ÎNTÂI

- MIC DEJUN:** Clătite aurii servite cu cremă de ciocolată de casă de tip „Nutella” 11
- PRÂNZ:** Supă cremă de conopidă și broccoli 13
(sau de dovlecei, sau de napi) și salată de quinoa cu legume crude 15
- CINĂ:** Legume în sos asiatic servite cu tăiței de orez 21

ZIUA A DOUA

- MIC DEJUN:** Peltea de păpădie pe pâine de casă fără gluten, prăjită și servită cu ceai de plante cu lămâie 23
- PRÂNZ:** Supă cu legume din Quebec și ciuperci sau conopidă cu maioneză 25
- CINĂ:** Spaghetti cu sos de roșii și ciuperci 27
- 31

ZIUA A TREIA

- MIC DEJUN:** „Smoothie” (nectar) roz cu rozmarin 33
- PRÂNZ:** Supă de roșii și salată de vinete 35
cu pâine de casă fără gluten 37
- CINĂ:** Sos curry cu dovleac servit cu orez integral 41

ZIUA A PATRA

- MIC DEJUN:** „Omletă” din tofu 43
- PRÂNZ:** „Bicikli leves” (supă de legume cu quinoa) și tăiței cu varză 47
- CINĂ:** Burgeri vegetali cu sos de roșii și cartofi piure 51

ZIUA A CINCEA

- MIC DEJUN:** „Smoothie” (nectar) verde 59
- PRÂNZ:** „Chili” (ghiveci mexican) cu chipsuri „tortilla” de casă 61
- CINĂ:** Fusilli cu brânză „telemea” din tofu, roșii uscate și busuioc 65

ZIUA A ȘASEA

67

MIC DEJUN: Budincă de știr (amarant) cu sirop de arțar 69

PRÂNZ: Supă de salată și salată de linte verde cu coriandru 71

CINĂ: „Pâté chinois” (caserolă din Quebec

cu porumb și cartofi piure)

75

ZIUA A ȘAPTEA

77

MIC DEJUN: „Smoothie” (nectar) mov cu fructe de pădure 79

PRÂNZ: Supă cremă de morcovi și ghimbir

și salată de pătrunjel cu mei (tabbouleh)

81

CINĂ: „Mac and cheese” (macaroane cu cremă

de brânză vegetală) și salată de broccoli crud

85

ZIUA A OPTA

89

MIC DEJUN: „Smoothie” (nectar) auriu 91

PRÂNZ: Supă de mazăre galbenă uscată

și salată de sfeclă cu hrișcă

93

CINĂ: Chiftele din năut servite cu orez integral și sos de ghimbir 97

ZIUA A NOUA

101

MIC DEJUN: Budincă fără foc cu semințe de chia 103

PRÂNZ: „Lucskos” (supă de varză) și „wraps” mediteraneene

(sandviciuri rulate)

105

CINĂ: Grătar de dovlecei și vinete, cartofi aurii la cuptor

și salată coreeană de morcovi

109

ZIUA A ZECEA

115

MIC DEJUN: Clătite din făină de hrișcă servite cu sirop de arțar 117

PRÂNZ: Supă de linte cu ghimbir

și macaroane cu nucă sau cu mac

119

CINĂ: Ciuperci în sos roz servite cu orez integral 123



Ziua întâi

MIC DEJUN:

Clătite aurii
servite cu cremă de ciocolată de tip „Nutella”

PRÂNZ:

Supă cremă de conopidă și broccoli
(sau de dovlecei, sau de napi)
și salată de quinoa cu legume crude

CINĂ:

Legume în sos asiatic servite cu tăiței de orez



LIBRIS

We know
books



INGREDIENTE PENTRU 4 CLĂTITE:

- 1 cană făină de orez brun
- 3/4 cană făină de năut
- 2 linguri de semințe de chia integrale sau semințe de in proaspăt măcinate (sau un amestec din cele două)
- 1/4 linguriță sare neiodată
- 1/4 linguriță praf de copt fără aluminiu
- 2 1/4 căni lapte de migdale, de soia biologică, de nuci etc. (sau 1 1/4 cană lapte vegetal și 1 cană apă de izvor)
- 2 linguri ulei vegetal presat la rece
- 1/2 linguriță esență de vanilie
- 1/4 cană ulei pentru coacere

MOD DE PREPARARE:

- Într-un castron, se amestecă ingredientele lichide și semințele de in sau de chia și se lasă la hidratat timp de 10 minute.
- În alt castron, se amestecă ingredientele uscate.
- Se adaugă ingredientele uscate peste cele umede și se amestecă totul până la omogenizare.
- Într-o tigaie din fontă, încinsă și unsă cu ulei, se varsă 2/3 cană aluat și se întinde înclinând tigaia în toate direcțiile. Se lasă spațiu de minim 1 cm între clătita și marginea tigăii pentru a o putea răsturna cu ușurință.
- Se acoperă cu un capac și se coace la foc mediu (4 minute).
- Se descoperă, se stropește cu puțin ulei și se întoarce pe partea cealaltă cu o spatulă din metal.
- Se acoperă și se continuă la foc mediu (2 minute).
- Se scoate clătita într-un vas termo-rezistent cu capac.
- Se continuă la fel cu aluatul rămas, dar doar două minute de fiecare parte pentru următoarele clătite.
- Se servesc calde cu cremă de ciocolată de casă de tip „Nutella”.

Poftă bună!

CREMĂ DE CIOCOLATĂ DE TIP „NUTELLA”

INGREDIENTE:

- 2 linguri unt simplu de migdale sau de alune de pădure
- 2 linguri sirop de arțar
- 2 linguri zahăr brut (de trestie, de cocos etc.)
- 2 linguri pudră de roșcove sau de cacao
- 1/4 cană lapte vegetal (de migdale, de soia biologică, de nuci etc.)

MOD DE PREPARARE:

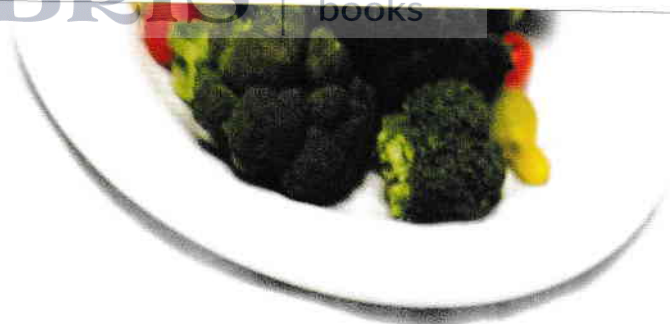
- Se amestecă toate ingredientele cu ajutorul unui robot de bucătărie sau manual.
- Se servește la micul dejun sau ca gustare, pe pâine prăjită fără gluten.

Se păstrează în frigider timp de câteva săptămâni.

Poftă bună!

LBRIS

We know
books



IURDIS | We know

SUPĂ CREAMĂ DE CONOPIDĂ ȘI BROCCOLI

(sau de dovlecei, sau de napi)

Prânz

INGREDIENTE PENTRU 6-8 PORȚII:

- 1 conopidă mică și 1 broccoli mic (sau 4 dovlecei răzuiți sau 2 napi de mărime mijlocie, răzuiți)
- 1 ceapă feliată
- 1 cățel de usturoi biologic tocat (sau 1/4 linguriță usturoi biologic pudră)
- 2 morcovi răzuiți sau în rondele
- 1 ardei gras, tăiat mărunt (opțional)
- 4 linguri ulei vegetal presat la rece
- 1/3 cană quinoa clătită în apă rece și strecurată
- 1 linguriță sare neiodată
- 1/8 linguriță piper negru măcinat
- 6 căni apă de izvor (sau 3 căni de supă de legume și 3 căni de apă)
- 1/2 cană pătrunjel proaspăt, tăiat mărunt
- 1/2 cană mărar proaspăt, tăiat mărunt (opțional)
- 1 1/2 lingură oțet de cidru de mere
- 1 1/2 cană lapte vegetal (de migdale, de soia biologică, de nuci etc.)
- 2 linguri făină de orez brun
- 1 lingură făină de năut
- 1 lingură amidon (din porumb biologic, cartofi, tapioca etc.)

Notă: Laptele, făinurile și amidonul pot fi înlocuite cu 1 1/2 cană de smântână de soia biologică.

MOD DE PREPARARE:

- Într-o oală mare, se căleşte ceapa în ulei, la foc mediu (5 minute).
- Se adaugă morcovii, ardeiul, sarea, piperul și usturoiul și se călesc împreună (5 minute).
- Se adaugă quinoa, apa și supă de legume și se fierbe totul la foc mediu (10 minute).
- Se adaugă conopida și broccoli (sau dovleceii, sau napii) și se lasă să fiarbă în continuare (10 minute).

Notă: 3-4 minute pentru dovlecei.

- Se adaugă oțetul, se amestecă, și se continuă la foc minim 2 minute.
- Într-un bol, se amestecă laptele vegetal rece cu făinurile și amidonul până la omogenizare, se adaugă în supă și se dă în clocot timp de 2-3 minute.

Notă: Pentru smântâna de soia se amestecă și se oprește focul imediat.

- Se oprește focul, se adaugă pătrunjelul și mărarul și se amestecă.

Poftă bună!

Se păstrează în frigider timp de 5-7 zile.

Inspirată din rețetele mamei și bunicii mele. Mulțumesc, mami! Mulțumesc, buni!

LIBRIS

We know
books



PÂINE DE CASĂ

fără gluten și fără drojdie

INGREDIENTE PENTRU O PÂINE DE 700 G:

- 1 1/4 cană făină de orez brun
- 1 1/3 cană făină de năut
- 4 linguri praf de copt fără aluminiu
- 2 linguri amidon (din porumb biologic, cartofi, tapioca etc.)
- 1 linguriță sare neiodată
- 2 linguri gumă guar
- 1 linguriță gumă xantan
- 2 linguri psyllium (opțional)

Notă: Gumele de guar și de xanthan pot fi înlocuite cu semințe de chia integrale și/sau semințe de in proaspăt măcinate, înmuiate minim 10 minute în avans în 2-3 linguri de apă.

- 4 linguri ulei vegetal presat la rece
- 2 linguri oțet de cidru de mere
- 2 1/3 căni apă de izvor

MOD DE PREPARARE PENTRU MAȘINA DE PÂINE:

- Într-un bol, se amestecă ingredientele lichide și semințele de in și de chia, dacă e cazul.
- Într-un alt bol, se amestecă ingredientele uscate.
- Se adaugă progresiv ingredientele uscate peste cele umede și se frământă aluatul manual (10 minute) sau cu ajutorul unui robot de bucătărie (2-3 minute).
- Se toarnă aluatul astfel obținut în cuva mașinii de pâine.
- Se pornește programul pentru pâine fără gluten.

MOD DE PREPARARE PENTRU CUPTORUL CONVENȚIONAL:

- Se încălzește cuptorul la 200°C (385°F)
- Se unge cu ulei o formă mică pentru tort cu peretele detașabil și se așază aluatul în mijloc.
- Se așază aluatul în mijloc și se coace în cuptor timp de 30 de minute.
- Se oprește cuptorul și se mai lasă la cald (15 minute).

Pâinea trebuie să fie răcită complet înainte de a fi scoasă din vas sau din cuvă.

Poftă bună!

Se păstrează în frigider timp de 4-5 zile sau la congelator, tăiată felii, timp de câteva săptămâni.

LBRIS

We know
books



LBRIS | We know books

SALATĂ DE QUINOA cu legume crude



INGREDIENTE PENTRU 4 PORȚII:

- 3/4 cană quinoa
- 1 1/2 cană supă de legume sau apă de izvor
- 2/3 linguriță sare de mare fără iod adăugat
- 2 morcovi tăiați în spirale sau răzuiți
- 1 dovlecel în cubulețe sau în spirale
- 1 ardei gras tăiat în batonașe
- 2 fire de ceapă verde, tăiate mărunt

INGREDIENTE PENTRU SOS:

- 1/4 cană ulei vegetal presat la rece
- 1/2 linguriță usturoi biologic pudră
- 1/8 cană oțet balsamic
- 1 linguriță sos tamari biologic sau sos de soia biologică
- 1 linguriță sirop de arțar

MOD DE PREPARARE:

- Se limpezește quinoa în 2-3 ape și se strecoară.
- Se fierbe în apă sau în supa de legume, împreună cu sarea, la foc mediu (20 min).
- Se adaugă quinoa fiartă peste legumele crude.
- Într-un bol mic, se amestecă ingredientele pentru sos, se toarnă peste quinoa și legume și se amestecă.
- Se servește caldă sau rece.

Poftă bună!

Se păstrează în frigider timp de 2-3 zile.

Inspirată din rețetele lui Sylvie Asselin, naturopat. Mulțumesc! „Merci!”

LBRIS

We know
books



LBRIS | We know books

LEGUME ÎN SOS ASIATIC

servite cu tăiței de orez

INGREDIENTE PENTRU 6 PORȚII:

- 6 cepe feliate
- 4 morcovi în rondel
- 1 coroană de broccoli spălată și separată în buchețele
- 1 cutie de ciuperci proaspete (250 g), spălate și feliate SAU 200 g tofu tăiat în cubulețe de 2 cm
- 4 căni de varză chinezească „bok choy”, feliată (sau spanac)
- 6 căni vlăstari de fasole
- 3-4 linguri ghimbir proaspăt, răzuit
- 4 linguri sos de soia biologică
- 2 linguri amidon (din porumb biologic, cartofi, tapioca etc.)
- 1/4 cană ulei vegetal presat la rece
- sare și piper după gust
- 1/2 linguriță usturoi biologic pudră (sau 2-3 căței de usturoi biologic, tocați)
- 1 cană supă de legume sau apă de izvor
- 1 pachet de 500 g vermicelli (tăiței de orez)
- 1 cană de semințe de susan crude

MOD DE PREPARARE:

- Într-o cratiță, se călește ceapa în ulei, la foc mediu (10 minute).
- Se adaugă morcovii, se amestecă și se continuă la foc mic (5 minute).
- Se adaugă broccoli, se amestecă și se continuă la foc mic (5 minute).
- Se adaugă ciupercile SAU cubulețele de tofu, varza bok choy, vlăstarii, usturoiul și supa de legume sau apa și sosul de soia.
- Într-un bol mic, se amestecă amidonul cu 2-3 linguri de apă rece.
- Se adaugă amestecul de amidon și se continuă la foc mediu, amestecând continuu timp de 2-3 minute, până de îngroașă.
- Se adaugă sare și piper după gust.
- Se pregătesc tăiței conform instrucțiunilor de pe pachet (se scufundă în apă fiartă timp de 7 minute și se strecoară).
- În momentul servirii, se presară două linguri de semințe peste sos, în fiecare farfurie.

Poftă bună!

Se păstrează în frigider timp de 4-5 zile.