

VEGGIE CHALLENGE



Dziękujemy Ci, że zdecydowałeś/aś się zmienić swoją dietę na bardziej roślinną, co przyniesie ulgę nie tylko Tobie, ale także naszej planecie! Podejmij miesięczne wyzwanie i przekonaj się sam/a! Być może zostanie z Tobą na dłużej?

Nasz przewodnik będzie Cię wspierać na drodze do nowego stylu życia.



30-dniowa *dieta roślinna*

1 Białko to podstawa

Podczas przechodzenia na dietę roślinną to właśnie białko jest najważniejsze.

Jego obecność w posiłkach jest dlatego tak istotna, ponieważ jest podstawą dobrze zbilansowanej diety.

2 Wspaniały smak

Sprawdź roślinne produkty od Garden Gourmet.

To, że rezygnujesz z jedzenia mięsa nie oznacza, że masz rezygnować z pysznego smaku! Jesteśmy pewni, że spośród 11 produktów z naszego portfolio, uda Ci się znaleźć swojego ulubieńca.

3 Zdrowe ciało i umysł

Nowa dieta to szybszy metabolizm.

Dieta roślinna zawiera dużą ilość błonnika, dzięki któremu nasz metabolizm przyspiesza. Czujemy się lżej i jesteśmy lżejsi!



Produkcja CO2 zostanie zredukowana o **62 kg**

Dzięki Twojej nowej diecie zaoszczędzonych zostanie nawet **39,000 litrów** wody



Uda się zachować nawet **80 m²** pól uprawnych

Życie **6** zwierząt zostanie uratowane*

*Więcej informacji **TUTAJ**



Kim są *mitośnicy* diety roślinnej? Poznajcie się!

Weganin

Odrzuca wykorzystywanie zwierząt dla ludzkich korzyści – nie je mięsa, produktów mlecznych, jajek, miodu; odrzuca również noszenie odzieży ze skóry, futra i jedwabiu.



Fleksitarianin

Nie rezygnuje całkowicie ze spożywania mięsa, ale stara się je ograniczać na rzecz roślinnych alternatyw.

Wegetarianin

Nie je mięsa i zastępuje je roślinnymi alternatywami – w rozsądnych ilościach.



Burger wegański



- 1 Opakowanie **Garden Gourmet SENSATIONAL BURGER**
- 1 duży pomidor
- 1 mała czerwona cebula
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 ogórek konserwowy
- 2 bułki wegańskie
- 1 mała główka twardej sałaty
- **Wegański majonez i ketchup**



Czas przygotowania: 30 min



Poziom trudności: łatwy

- 1 Pokrój pomidory, ogórka i cebulę na plastry.
- 2 Rozgrzej patelnię grillową i lekko zgrilluj cebulę.
- 3 Przekrój bułki i z grilluj z obu stron, tak by powstały ślady grillowania.
- 4 Następnie ułóż na patelni burgery i zgrilluj je zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 5 Spód bułki posmaruj majonezem i ketchupem, ułóż sałatę a na niej przygotowane burgery. Następnie połóż pomidory, czerwoną cebulę, ogórka i przykryj drugą częścią bułki.



Czym *wypełnić* spiżarnię i lodówkę? Podpowiadamy!

Odpowiednio zbilansowana dieta to podstawa. Aby mieć pewność, że w Twojej diecie nie brakuje niezbędnych składników, upewnij się, że spożywasz odpowiednią ilość bogatych w nie pokarmów.

Wskazówka kulinarna

Używaj nieprzywierającej patelni – dzięki temu Twoje posiłki nie stracą wartości żelaza podczas przygotowania!

Białka

rekomenowana dzienna dawka:
kobiety 46 g/ mężczyźni 56g

- soczewica
- wegetariański burger
- tofu
- masło orzechowe
- soja
- komosa ryżowa
- tempeh
- orzechy
- płatki zbożowe
- nasiona dyni

Witamina D

- światło słoneczne
- mleko sojowe i migdałowe
- świeży sok pomarańczowy

Kwasy Omega-3

- siemię lniane i olej lniany
- nasiona konopii
- orzechy włoskie

Żelazo

dzienne zapotrzebowanie
kobieta: 8–18 g / mężczyzna: 8–11 g

- soja
- soczewica
- ciecierzycyca
- fasola

Wapń

dzienne zapotrzebowanie 700–1,000 mg

- brokuły
- migdały
- tahini
- strąki soi



Wrapy ze Schnitzlem, colesławem i pikantnym majonezem



- 2 opakowania **Garden Gourmet Schnitzel**
- 4 duże tortille
- ¼ czerwonej cebulki (ok. 250 g)
- ¼ białej kapusty (ok. 250 g)
- 1 duża marchewka (ok. 150 g)
- 50 g mixu zielonych liści
- 1 jabłko
- Sok z cytryny
- Olej słonecznikowy
- 3 łyżki wegańskiego majonezu
- 2 łyżki wegańskiego jogurtu
- 1 łyżka syropu imbirowego
- ½ łyżeczki chili
- Mały pęczek natki pietruszki
- Sól
- Pieprz



Czas przygotowania: 25 min



Poziom trudności: średnio zaawansowany

1

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni Celsjusza. Posiekaj kapustę, marchewkę i jabłko w cieniutkie paski lub użyj mandoliny.

2

Pokrojone warzywa ułóż w oddzielnych pojemniczkach, dodaj sól, pieprz i sok z cytryny. Pozostaw do „marynowania” przez 15 minut. Przygotuj sos mieszając majonez, jogurt, syrop imbirowy i płatki chili. Dodaj sok z cytryny do smaku.

3

Przygotuj sznycle zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Podgrzej w piekarniku tortille.

4

Tortille posmaruj sosem i dodaj kapustę, jabłko i marchewkę. Sznycle pokrój w paseczki, połóż na warzywach i dodaj jeszcze troszkę sosu. Zwiń wrapy i zjadaj!



*Bon
appétit!*

Wegańskie mini kanapeczki z Nuggetsami od Garden Gourmet



- 1 opakowanie **Nuggetsów od Garden Gourmet**
- 10 **mini bułek** (na przykład pokrojona bagietka lub mini bułki do hamburgerów)
- 1 mała **czerwona cebula**
- 1 mały **ogórek zielony**
- Kilka **pomidorów koktajlowych**
- 2 małe **ogórki konserwowe**
- 100g **młodego szpinaku** lub ulubionej **sałaty**
- **Majonez wegański**
- **Keczap**
- **Słodki sos chili**



Czas przygotowania: 36 min



Poziom trudności: łatwy

1

Rozgrzej piekarnik i upiecz bułeczki zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Jeżeli korzystasz z bagietki możesz ją delikatnie zarumienić lub pominąć ten krok.

2

Pomidory, pikle, czerwoną cebulę i ogórek pokrój w plastry. Mini bułeczki przekroić wzdłuż na pół, a spód posmarować majonezem. Posyp je liśćmi szpinaku lub dowolnie wybraną sałatą.

3

Upiecz nuggetsy zgodnie z instrukcją na opakowaniu i ułóż je na bułkach. Przykryj je pomidorem, ogórkiem i/lub ogórkiem kiszonym, nałóż łyżkę ulubionego sosu i przykryj drugą połową bułki. Włóż mały bambusowy lub drewniany szpikulec i podaj.



Te mini kanapki wykonane z Nuggetsami od Garden Gourmet są idealną przekąską na spotkanie ze znajomymi, przyjęcie urodzinowe lub jako przekąska w ciągu dnia. Są łatwe do wykonania i uwielbiane także przez dzieci!



Wiosenna sałatka z warzywnymi klopsikami

- 1 opakowanie Garden Gourmet KLOPSIKI WARZYWNE
- 200 gramów kaszy quinoa
- 1 czerwona cebula
- 1 ząbek czosnku
- 50 gramów rukoli
- 6 rzodkiewek
- 1 pomarańcza
- 1 cytryna
- Trochę oliwy z oliwek
- 1 mały pęczek koperku
- Szczypta soli i pieprzu



Czas przygotowania: 36 min



Poziom trudności: łatwy

1

Ugotuj kaszę quinoa zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu (przez około 12 minut), aż zmięknie. Następnie odcedź i pozostaw aż do ostygnięcia. Możesz ją również przełożyć do naczynia i od czasu do czasu przemieszać żeby przyspieszyć ten proces. Buraka pokrój w kostkę, a rzodkiewki w plasterki. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na odrobinie oleju, aż staną się półprzezroczyste. Dodaj kostki buraka i krótko podsmaż, a następnie zdejmij z ognia, żeby trochę ostygły.

2

Wymieszaj buraka, cebulę i czosnek z kaszą quinoa. Pomarańczę obierz i pokrój miąższ na kawałki. Połącz delikatnie mieszankę kaszy quinoa i buraków z rukolą, pomarańczą i rzodkiewką. Dopraw oliwą z oliwek, skórka z cytryny, sokiem oraz solą i pieprzem – wedle uznania.

3

Usmaż Klopsiki Warzywne od Garden Gourmet zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Nałóż sałatkę do misek, następnie rozdziel i ułóż Klopsiki Warzywne oraz udekoruj całość koperkiem.





Pizza supreme z Klopsikami Roślinnymi

- 1 opakowanie **Garden Gourmet KLOPSIKI ROŚLINNE**
- 1 opakowanie **drożdży instant**
- ½ czerwonej papryki
- Szczypta soli
- ½ cebuli czerwonej
- 1 szklanka ciepłej wody
- 2 szklanki startego sera **mozzarella**
- 1 puszka pomidorów w puszcze – najlepiej włoskich
- Trochę oliwy z oliwek
- Trochę pieprzu do smaku
- Trochę liści rukoli do dekoracji
- Trochę ulubionych przypraw, np. bazylii, oregano, czosnku, ziół prowansalskich
- 2 szklanki mąki pszennej do pizzy albo typ 550



Czas przygotowania: 43 min



Poziom trudności: średni

1

Do miski wsyp drożdże oraz dodaj letnią wodę i szczyptę cukru. Całość wymieszaj. Dodaj mąkę oraz sól i całość dokładnie zagnieć do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Ciasto zagnieć w kulę i posmaruj oliwą. Odstaw do wyrośnięcia na minimum 30 min.

2

Pomidory dopraw solą i pieprzem do smaku i zmixuj przy pomocy blendera tak aby zostały widoczne małe kawałki. Dodatkowo sos możesz doprawić ulubionymi przyprawami.

3

Paprykę kroimy w kostkę, a cebulę w piórka. Klopsiki kroimy na ćwiartki albo rozrywamy palcami na mniejsze kawałki.

4

Wyrośnięte ciasto wałkujemy albo rozciągamy palcami na wielkość blaszki, na której pieczemy. Tak przygotowane smarujemy sosem i posypujemy tartym serem mozzarella. Na wierzchu układamy dodatki – kawałki klopsików warzywnych, paprykę oraz cebulę. Całość skrapiamy oliwą z oliwek.

5

Pizzę piecz przez ok. 15-20 min w temp. 230 st. C (termoobieg i dolna grzałka), najlepiej na dnie piekarnika.

6

Upieczoną pizzę podaj ze świeżą rukolą i oliwą.



*Bon
appétit!*



Zapiekanka makaronowa z dynią i Klopsikami Roślinnymi

- 1 paczka **Klopsików Roślinnych Garden Gourmet**
- 400g dyni piżmowej
- 150g cukinii
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 duży pomidor
- Oliwa do smażenia
- 200g ulubionego makaronu
- 1 łyżka stołowa przecieru pomidorowego
- Szczypta soli
- Szczypta pieprzu
- 2 gałązki świeżego tymianku
- ½ cytryny
- 125g startego wegańskiego sera



Czas przygotowania: 40 min



Poziom trudności: zaawansowany

1

Dynię obierz obieraczką do warzyw i pokrój w kostkę. Ugotuj połowę kostek dyni w wodzie i szczypcie soli, aż będą miękkie.

3

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i rozgrzej piekarnik do 200°C. Podsmaż cebulę, czosnek i tymianek z pozostałymi kostkami dyni i cukinii na odrobinie oliwy z oliwek. Nałóż pokrywkę na patelnię i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut.

5

Odcedź ugotowaną dynię. Dokładnie zmiksuj mikserem i dodaj do dyniowo-cukiniowej bazy. Dodaj ugotowany makaron. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj jeszcze trochę dyni.

2

Pokrój w kostkę pomidora i cukinię, posiekaj cebulę i czosnek. Listki tymianku oderwij z gałązek i drobno posiekaj.

4

Zetrzyj skórkę z cytryny. Dodaj koncentrat pomidorowy i pokrojonego w kostkę pomidora. Smaż przez chwilę, dopraw solą i pieprzem.

6

Wlej trochę oliwy z oliwek na patelnię i smaż Klopsiki Roślinne przez kilka minut. Włóż mieszankę makaronową do naczynia żaroodpornego i dodaj Klopsiki. Posyp wegańskim serem i pozostaw do zapiekania w piekarniku przez około 5 minut, aż ser się roztopi.



*Bon
appétit!*

Klopsiki Warzywne w sosie śmietanowo-koperkowym z kaszą



- 1 opakowanie **Garden Gourmet KLOPSIKI WARZYNNE**
- 250 ml **słodkiej śmietanki 30%**
- 1 szklanka **bulionu warzywnego**
- 2 szklanki ugotowanej **kaszy jęczmiennej**
- 1 pęczek **świeżego koperku**
- Trochę **oliwy z oliwek** do smażenia
- 1 średniej wielkości **cebula**
- 1 duża **marchewka**
- 1 łyżeczka **musztardy**
- Trochę **solu i pieprzu** do smaku



Czas przygotowania: 47 min



Poziom trudności: łatwy

1

Przygotuj wybraną kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2

Marchewkę obierz i pokrój w półtalarki. Cebulę pokrój w niedużą kostkę i obsmaż razem z marchewką na oliwie z oliwek, aż się zarumieni i stanie się miękka. Koperkę drobno posiekaj i odstaw.

3

Dodaj bulion i zagotuj. Dodaj musztardę oraz śmietankę i całość gotuj aż płyn się lekko zarumieni. Jeśli lubisz bardziej gęsty sos – dodaj łyżkę zasmażki.

4

Dodaj koperkę oraz dopraw sos solą i pieprzem. Do gotowej mieszanki wrzuć klopsiki w całości i wszystko podgrzewaj przez ok. 10 min.

5

Podziel lekko ciepłą kaszę na porcje, wyłóż na talerze i dodaj klopsiki w sosie. Dodatkowo możesz zadbać o przyjemną prezentację dania i udekorować je świeżym koperkiem.

 *Bon
appétit!*



Glazurowane nuggetsy



- 2 paczki nuggetsów **Garden Gourmet**
- 300g **białego ryżu**
- ¼ **kapusty pekińskiej**
- 400g **brokuła**
- 200g mrożonego **zielonego groszku**
- 125g **kiełków fasoli**
- 1 **ząbek czosnku**
- 400 ml **mleczka kokosowego**
- 150 ml **wody**
- 1 cm **świeżego imbiru**
- ¼ **czerwonej papryczki**
- 2 **młode cebulki**
- 4 łyżki **słodkiego sosu chili**
- 5 łyżek **sosu sojowego**
- 1 łyżka **ziarenek sezamu**



Czas przygotowania: 30 min



Poziom trudności: zaawansowany

1

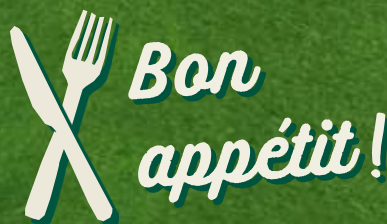
Do zagotowanego mleczka kokosowego z wodą dodaj ryż. Gotuj przez 15 minut, co jakiś czas mieszając. Różyczki brokuła włóż do gorącej wody na 2 minuty. Kapustę pekińską i cebulkę pokrój na małe kawałki (około 1 cm). Obrany czosnek i imbir drobno posiekaj. Pokrój papryczkę w cienkie plasterki.

2

Usmaż czosnek, imbir, cebulę oraz czerwoną papryczkę i dodaj do nich pokrojone warzywa wraz z zielonym groszkiem. Na koniec smażenia dodaj kiełki fasoli i wymieszaj dokładnie wszystkie składniki. W międzyczasie przygotuj glazurę – wymieszaj sos chili z sosem sojowym.

3

Podgrzej nuggetsy Garden Gourmet wedle preferencji zgodnie z instrukcją przygotowania na opakowaniu. Następnie nuggetsy wymieszaj we wcześniej przygotowanej glazurze. Wszystko nałóż do miseczki a następnie posyp sezamem.



Sałatka z komosy ryżowej z Falafelem od Garden Gourmet



- 1 opakowanie **Falafel Oгородowy** dla smakoszy
- 200 g **komosy ryżowej**
- 100 g świeżego **szpinaku baby**
- 1 **dymka**
- 100 g **pestek granatu**
- Trochę **melasy z granatów**
- 4 łyżki **oliwy z oliwek** z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżka **harissy**
- Trochę **soku z cytryny**
- Trochę **świeżej mięty**
- **Sól i pieprz**



Czas przygotowania: 20 min



Poziom trudności: łatwy

1

Wymieszaj kilka łyżek oliwy z oliwek z nieugotowaną komosą ryżową. Zalej wrzątkiem lub ugotuj zgodnie z informacją na opakowaniu i pozwól jej nasiąknąć.

2

Cebulę dymkę pokrój w cienkie krążki i dodaj kilka liści mięty. Komosę ryżową wymieszaj widelcem i dopraw skórką z cytryny, sokiem, solą i pieprzem. Dodaj cebulę dymkę, mięte, szpinak i pestki granatu.

3

Upiecz falafele zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

4

Wymieszaj harissę z melasą z granatów i sokiem z cytryny i oliwą z oliwek.

5

Nałóż sałatkę do miski. Rozłóż falafele na wierzchu i skrop dressिंगiem. Udekoruj dodatkowo cienko pokrojoną dymką i mięte.

