



**E-BOOK**

**Przepisy na Twoje  
ŚNIADANIA  
według Ajurwedy**





## Równowaga zaczyna się od śniadania

W Ajurwedzie śniadanie pełni bardzo ważną rolę – powinno być lekkostrawne, ciepłe i dostosowane do potrzeb organizmu. Po nocnej regeneracji nasz układ trawienny jest jeszcze delikatny i wymaga odpowiedniego przygotowania.

Zacznij od...



### Zasada 1: **Nawodnienie organizmu**

Okolo 15–30 minut przed śniadaniem wypij szklankę ciepłej wody. Ciepła woda pomaga nawodnić organizm po nocy, wspiera układ trawienny oraz usuwa toksyny nagromadzone podczas snu.



### Zasada 2: **Odpowiedni czas na posiłek**

Najlepiej zjeść śniadanie między 7:00 a 9:00 rano, kiedy ogień trawienny (agni) zaczyna się aktywować. Wczesne i lekkie śniadanie wzmacnia trawienie i zapewnia energię na cały dzień. Nie jesteś głodny? Nie jedz! Wsłuchaj się w swoje ciało.



### Zasada 3: **Dopasowanie do Twojej doszy**

Śniadanie powinno być dostosowane do Twojej konstytucji (prakriti) oraz pory roku. **Vata** potrzebuje śniadań ciepłych i odżywczych. **Pitta** potrzebuje śniadań chłodzących. **Kapha** potrzebuje śniadań lekkich i rozgrzewających.



### Zasada 4: **Prostota przygotowania**

Rano najczęściej nie mamy zbyt dużo czasu na skomplikowane przepisy. Wybieraj śniadania łatwe do przygotowania, przyjazne dla układu trawiennego i wspierające Twoje zdrowie. Dzięki nim zaczniesz dzień spokojnie i w harmonii ze swoim ciałem.

# Śniadania dla Vata

Dla osób o konstytucji Vata zjedzenie śniadania to konieczność i podstawa. Ich układ trawienny bywa nieregularny ze skłonnością do zaparć i biegunek. Mają tendencję do odczuwania suchości, chłodu i zmienności nastrojów. Zadbaj zatem o siebie już na starcie!



## DOBRA RADA od Grzegorza!

Najlepsze dla Ciebie będą śniadania ciepłe, odżywcze i lekko oleiste. Czas zakochać się w GHEE czyli maśle klarowanym. Dodawaj go do owsianek i innych potraw. Szukaj dań o smaku słodkim, kwaśnym i słonym.



## Złota owsianka z masłem orzechowym i daktylami

### Składniki (1 porcja):

- 1 szklanka mleka (krowiego świeżego lub roślinnego, np. owsianego)
- 4 łyżki płatków owsianych górskich
- 1 łyżeczka mieszanki przypraw „złote mleko”
- 1 łyżka masła orzechowego
- 3–4 daktyle lub garść rodzynek

### Przygotowanie:

1. Gotuj płatki z mlekiem i przyprawą na wolnym ogniu przez 8–10 minut.
2. W połowie gotowania dodaj pokrojone daktyle.
3. Gdy owsianka zgęstnieje, zdejmij z ognia i wmieszaj masło orzechowe.



# Jaglanka z duszonym jabłkiem i imbirem



## Składniki:

- 4 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- 0,5 - 1 jabłko pokrojone w kostkę
- 1/2 łyżeczki świeżego imbiru
- 1 łyżeczka ghee (masta klarowanego)
- 1/2 łyżeczki cynamonu

## Krok 1: Płukanie kaszy

Kaszę jaglaną przed gotowaniem przepłucz wodą, aby pozbyć się goryczki.

## Krok 2: Duszenie jabłka

Jabłko pokrojone w kostkę podsmaż na ghee razem ze świeżym imbirem.

## Krok 3: Łączenie składników

Dodaj ugotowaną kaszę i cynamon, podduś razem przez kilka minut.

# Nocna owsianka z mlekiem migdałowym i daktylami



## Składniki:

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki mleka migdałowego
- 2 daktyle pokrojone w kostkę
- 1 łyżeczka ghee (dodaj rano)
- szczypta wanilii i kardamonu

## Krok 1: Przygotowanie wieczorem

Wieczorem wymieszaj płatki owsiane, mleko migdałowe, pokrojone daktyle, wanilię i kardamon w szklanym pojemniku.

## Krok 2: Noc w lodówce

Schowaj przygotowaną mieszankę do lodówki na całą noc, aby płatki nasiąkły mlekiem.

## Krok 3: Poranne podgrzanie

Rano lekko podgrzej owsiankę na łyżeczce ghee, aby nadać jej ciepłego charakteru.

# Śniadania dla Pitta

Według Ajurwedy, Pitta odpowiada za metabolizm i trawienie. Osoby z dominującą Pittą często mają silny apetyt, szybki metabolizm i mogą odczuwać rozdrażnienie, gdy są głodne. Dlatego ich śniadania powinny zawierać składniki o chłodzących właściwościach, jak owoce, mleko kokosowe, produkty nabiałowe czy niewielkie ilości słodkich przypraw.

Wybieraj dania o smaku słodkim, gorzkim i cierpkim. Unikaj składników rozgrzewających jak ostra papryka, czosnek czy nadmiar imbiru. Pamiętaj też, aby jeść w spokojnej atmosferze, ciesząc się każdym kęsem.



**DOBRA RADA od Grzegorza:** Pokochaj mleko kokosowe! Jest ono naturalnie chłodzące dla Pitty, a dodatkowo dostarcza zdrowych tłuszczów, które pomagają utrzymać stabilny poziom energii przez całe przedpołudnie.

## Chłodna owsianka z mlekiem kokosowym i owocami leśnymi

### Składniki (1 porcja):

- 1/2 szklanki płatków owsianych (najlepiej górskich)
- 1/2 szklanki mleka kokosowego (pełnotłustego)
- garść malin lub borówek (świeżych lub mrożonych)
- 1/2 łyżeczki miodu (dodaj po przygotowaniu)
- opcjonalnie: szczypta kardamonu lub wanilii
- opcjonalnie: łyżka nasion chia

### Przygotowanie:

1. Wieczorem zalej płatki mlekiem kokosowym.
2. Jeśli używasz nasion chia, dodaj je wraz z płatkami.
3. Przykryj pojemnik i wstaw do lodówki na całą noc.
4. Rano delikatnie wymieszaj owsiankę.
5. Dodaj owoce i miód.
6. Możesz posypać szczyptą kardamonu lub wanilii dla dodatkowego aromatu.

**WSKAZÓWKA:** Jeśli rano czujesz, że potrzebujesz ciepłego posiłku (szczególnie zimą), możesz delikatnie podgrzać owsiankę, uważając by nie doprowadzić jej do wrzenia.



# Ryż na mleku kokosowym z mango i kardamonem

## Składniki (1 porcja):

- 1/2 szklanki ugotowanego ryżu
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 mango pokrojonego w kostkę
- szczypta kardamonu

## Przygotowanie:

1. Podgrzej mleko kokosowe z ryżem i kardamonem.
2. Dodaj mango na koniec, delikatnie wymieszaj.



# Smoothie bowl z bananem i kokosem

## Składniki (1 porcja):

- 1 banan
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- kilka świeżych jagód

## Przygotowanie:

1. Zblenduj banana z mlekiem kokosowym.
2. Przelej do miseczki i udekoruj wiórkami kokosowymi i jagodami.



# Śniadania dla Kapha

Śniadanie dla osób o konstytucji Kapha powinno być lekkie, dobrze przyprawione i rozgrzewające, aby pobudzić ich naturalnie wolniejszy metabolizm. Wskazane są posiłki, które są łatwostrawne i energetyzujące. Wybieraj dania o smakach ostrym, gorzkim i cierpkim. Ponieważ Kapha często rano nie odczuwają wyraźnego głodu, mogą, jeśli mają taką potrzebę, pominąć śniadanie – jednak nie jest to regułą i powinno wynikać z uważnego słuchania własnego organizmu.

## Kasza jaglana z jabłkiem, goździkami i kurkumą (1 porcja)



### Składniki

- 4 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- 0,5-1 jabłko pokrojone w kostkę
- szczypta kurkumy i goździków
- kilka kropli soku z cytryny



### Przygotowanie

1. Kaszę przepłucz przed gotowaniem.
2. Jabłko podduś z przyprawami na maśle klarowanym.
3. Połącz z ugotowaną kaszą i lekko podgrzej.



# Krucha Granola

Składniki (na wiele porcji):

- 4 szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka otrębów owsianych
- 1 szklanka pestek słonecznika
- 1 szklanka rodzynek
- ½ szklanki suszonych owoców (np. jabłek, moreli)
- 3 łyżki oleju słonecznikowego
- ¼ szklanki koncentratu jabłkowego
- 2 łyżki zmielonego cynamonu
- 1 łyżeczka suszonego imbiru
- ¼ łyżeczki zmielonych goździków

## Przygotowanie składników

Nagrzewaj piekarnik do 160 stopni. Przygotuj 2 duże miski. W pierwszej misce - wymieszaj razem suche składniki (płatki, otręby, pestki, rodzynki i owoce).

## Przygotowanie mieszanki

W drugiej misce - połącz olej z koncentratem jabłkowym, następnie dodaj przyprawy (cynamon, imbir, goździki). Całość wymieszaj. Do drugiej miski wsyp suche składniki z pierwszej miski i całość dokładnie wymieszaj.

## Pieczenie

Na blaszce z piekarnika rozłóż papier do pieczenia. Następnie równomiernie rozsmaruj na nim zawartość miski. Zapiekać około 30 minut, aż granola stanie się złotobrązowa.

## Przechowywanie

Gdy ostygnie rozkrusz na mniejsze kawałki i przechowuj w zamkniętym słoiku.



# Gdy nie czujesz głodu... Ciepły napój z imbiru, miodu i cytryny

Osoby o konstytucji Kapha mogą nie odczuwać rano głodu. Nie zmuszaj się do jedzenia. Zaczynij dzień od czegoś rozgrzewającego, aby pobudzić trawienie. Ten prosty napój z imbiru, miodu i cytryny będzie idealnym wyborem. Wypij go zagryzając kilkoma suszonymi owocami lub orzechami.



## Składniki (1 porcja)

3-4 cm korzenia imbiru,

1 łyżeczka miodu

plaster cytryny,



## Przygotowanie naparu

Obierz i pokrój około 3-4 cm świeżego korzenia imbiru na cienkie plasterki. Zagotuj 400 ml wody w rondelku, dodaj imbir i gotuj na małym ogniu przez 10 minut, aby uzyskać intensywny napar. Odcedź płyn od imbiru. Poczekaj aż temperatura naparu spadnie poniżej 40°C, aby zachować właściwości miodu. Dopiero wtedy dodaj miód i wyciśnij sok z plasterka cytryny. Pij ciepły, ale nie gorący.





### GRZEGORZ POLECA!

"Kiedy odczuwasz brak energii i osłabienie, włącz **Przepis na OJAS** do swojego porannego rytuału na kilka dni. Zobaczysz różnicę!"

## Przepis na OJAS

To odżywcze śniadanie wspiera regenerację wszystkich siedmiu tkanek organizmu i buduje Ojas czyli esencję odpowiedzialną za odporność, siłę i stabilność emocjonalną.

### Składniki (1 porcja)

- 1 szklanka ciepłego mleka (krowiego, świeżego, nie UHT!)
- 5 szt migdałów blaszowanych
- 5 szt orzechów włoskich
- 5 szt orzechów nerkowca
- garść rodzynek lub 3 daktyle
- 1 łyżeczka miodu
- 2 szczypty cynamonu
- 1 szczypta kardamonu

### Przygotowanie

1. Namocz orzechy i rodzyнки na noc.
2. Rano podgrzej mleko (do 60-70 stopni, nie doprowadzaj do wrzenia).
3. Dodaj orzechy, rodzyńki lub daktyle i przyprawę.
4. Po lekkim przestudzeniu dodaj miód.
5. Całość delikatnie i przez chwilę zblenduj. Niech coś chrupie :)

**OJAS, PRANA, CHI**- to trzy pojęcia, które w różnych kulturach mówią o tym samym, o **ŻYCIOWEJ ENERGII**, która przepływa przez nas i ożywia nasze ciało. Gdy jest w równowadze, czujemy się pełni sił i radości. Kiedy zaburzamy tę harmonię, zaczynamy doświadczać różnych dolegliwości i niepokojów.



# Ghee, mleko i miód – Twoja supermoc

W Ajurwedzie ghee, mleko i miód są uważane za produkty o wyjątkowych właściwościach odżywczych, które zasilają wszystkie tkanki. Ważne, aby były one najwyższej jakości. Te trzy składniki tworzą doskonałą harmonię, która wzmacnia organizm na wielu poziomach i jest szczególnie pomocna w okresach osłabienia lub rekonwalescencji.

**Pamiętaj! Jakość ma znaczenie – zawsze wybieraj produkty organiczne, nieprzetworzone i z wiarygodnych źródeł.**



## Ghee

Czyli masło klarowane wzmacnia układ trawienny i układ nerwowy. To podstawowy produkt stosowany w kuchni ajurwedyjskiej do gotowania i smażenia.

Ghee pomaga w regeneracji ścian jelita cienkiego, wspiera prawidłową florę bakteryjną i wspomaga wchłanianie składników odżywczych.

W Ajurwedzie ghee uważane jest za środek, który może przenosić właściwości lecznicze ziół głęboko do tkanek, co czyni go doskonałym nośnikiem dla medycyny ajurwedyjskiej.



## Mleko krowie

Najlepiej wybierać świeże, ekologiczne, minimalnie przetworzone. Działa regenerująco i buduje siłę.

Według Ajurwedy mleko ma naturę chłodzącą, słodki smak i działa odżywczo na wszystkie siedem tkanek ciała (dhatu). Jest szczególnie cenne dla osób o dominującej doszy Vata i Pitta, ale Kapha powinni spożywać je z umiarem lub z dodatkiem rozgrzewających przypraw.



## Miód

Powinien być surowy i naturalny. Wzmacnia odporność, ale nie powinien być gotowany.

Miód w Ajurwedzie jest uważany za jeden z najcenniejszych produktów natury. Ma właściwości oczyszczające, działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Miód zawiera enzymy, które wspierają metabolizm i trawienie.

Ważna zasada: nie podgrzewaj miodu powyżej 40°C, gdyż traci wtedy swoje cenne właściwości.