Zielony smoothie ze szpinaku i mango !

Ostatnio mam bzika na punkcie tych koktajli! Nie ma dnia, żebym nie wypiła pysznego smoothie podczas lunchu! Szczególnie w pracy <3 Dodaje mi energii i orzeźwia, gdy sterta papierów zaczyna nudzić. Zielone smoothie to po prostu napój, którego podstawą jest tzw. “trawa”, czyli np. szpinak, kapusta czy sałata rzymska w towarzystwie czegoś mokrego czyli np. mleka kokosowego *(moja ulubiona rzecz w USA!), wody kokosowej czy po prostu zwykłej wody. Do takich podstawowych składników, (które zawsze blendujemy same na początku) dodaje się dojrzałe owoce takie jak banany, truskawki czy właśnie mango.*

ALE co tak naprawdę daje Nam picie takich właśnie ZIELONYCH napojów?

Po pierwsze:
Picie GREEN SNOOTHIES poprawia sprawność naszego systemu odpornościowego podczas choroby, ale też wtedy gdy jesteśmy zdrowi.

Po drugie:
Zielona podstawa zawiera w sobie dużą ilość chlorofilu, który ma lecznicze działania takie jak pomoc w oczyszczaniu wątroby czy oczyszczaniu organizmu.
Wspomaga też leczenie chorób oczu czy nadmiaru cukru we krwi.

Po trzecie:
Oprócz chlorofilu zielony sok zawiera karoten, który działa antyrakowo.

Po czwarte:
Unieszkodliwia toksyny w naszym organizmie.

Po piąte:
Przygotowanie takiego smoothie trwa maksymalnie 3 minuty i smakuje naprawdę cudownie, nawet jeśli ktoś nie przepada za

sałatą!
Po dodaniu ulubionego owocu, podobnie jak awokado, zielona podstawa przyjmuje mocniejszy smak czyli smak owoców.

Dzisiaj mam dla Was pyszny

Green Smoothie ze szpinakiem, mango oraz bananem.

Składniki:

1 dojrzałe mango
2 kubki szpinaku
1 kubek wody
(Jeśli macie możliwość kupna wody kokosowej… byłoby idealnie!)
1/2 banana

Zaczynamy:

Najwięcej problemu możecie znaleźć przy obieraniu mango, ale po prostu zedrzyjcie skórkę łapkami i obkrawajcie miąższ w okół pestki.

“Podziabdziajcie” trochę nożem, aby kawałki były mniejsze.

Gdy przygotujecie już obrane i pokrojone warzywa zajmijcie się szpinakiem i wodą.
Ja lubię zimne smoothie więc zawsze dodaje lodu.
Blendujemy na gładką masę.

Następnie dodajemy pół banana oraz mango i ponownie blendujemy.

SMACZNEGO !!!

Sałatka Cezara

Mamy 1 sierpnia ! <3

Nie jestem pewna czy pamiętacie, a może jeszcze nie wiecie, ale miesiąc Sierpień staje się u Maniaczki miesiącem ze zdrowymi i wartościowymi przepisami!
Dla mnie samej będzie to również wyzwanie, zrezygnować z większości kalorycznych deserów, ale przecież nie będziemy się głodzić ! <3
Będziemy szukać, wymyślać nowe przepisy,

które będą nam w stanie zastąpić zachcianki na bardzo ciężkie i niezdrowe słodkości.

Dzisiaj mam dla Was pyszną sałatkę Caesar, która oryginalnie składa się z sałaty rzymskiej, dressingu Caesar i świeżo startego parmezanu. Dzisiaj jednak dodamy pomidorki koktajlowe, kawałki kurczaka, a jeśli bardzo lubicie grzanki możecie je zrobić, ale ważne żeby pieczywo nie było “puste! Co do dressingu, robi się go oryginalnie wraz z żółtkiem, ale nie wiem czy chcecie ufać dzisiejszym makretowym jajkom. Dlatego zrobiłam dla Was troszeczkę bezpieczniejszą, jednak w ciąż pyszną opcje.

ZAPRASZAM

SAŁATKA CAESAR !

Zacznijmy od przygotowania dressingu.

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj
(czosnek pokrój drobniutko lub przepuść przez dusiciela).
Wstaw do lodówki na czas przygotowania sałaty.

2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki musztardy
1 łyżka soku z cytryny
1 lub 2 ząbki czosnku
Sól i pieprz do smaku

Składniki na sałatę:

3 kromki pełnoziarnistego pieczywa
(pokrojonego w kosteczkę)
6/10 pomidorków koktajlowych
2 piersi z kurczaka
(pokrojone w kosteczkę)
2 małe sałaty rzymskie
Parmezan

Zaczynamy:

Zacznijmy od przygotowania kurczaka oraz grzanek.
Kurczaka dopraw solą, pieprzem i ulubioną przyprawą
i usmaż go na oliwie, wrzucając go na dobrze rozgrzaną patelnie.
Nie chcemy, aby wydostały się z niego soki i był suchy.
Chleb pokrojony w kosteczkę wrzuć na delikatnie rozgrzaną patelnie,
posyp ulubionymi ziołami i podsmażaj, mieszając od czasu do czasu.
Grzanki mają być chrupie i zarumienione.

Sałatę pokrój w paseczki i wymieszaj z dressingiem.
Zetrzyj parmezan na małych oczkach tarki i wymieszaj wszystko jeszcze raz.

Pokrój pomidorki wzdłuż i ułóż na sałacie, dodaj kurczaka i grzanki.
Możesz jeszcze przyprószyć parmezanem.

SMACZNEGO !!!

San Francisco + Tahoe

Sama nie wiem od czego powinnam zacząć !
W San Francisco spędziliśmy łącznie najwięcej czasu z całego wyjazdu, bo aż 5 dni. W trakcie drugiego tygodnia wakacji pojechaliśmy do miasta Tahoe, znajdującym się właśnie nad Jeziorem Tahoe, ale ale ale …
Może zacznę od podstawowej wiedzy, którą chciałabym Wam przekazać o tym niezwykle ciekawym mieście jakim jest San Francisco.

San Francisco

Kalifornijskie miasto położone na półwyspie, otoczone przez

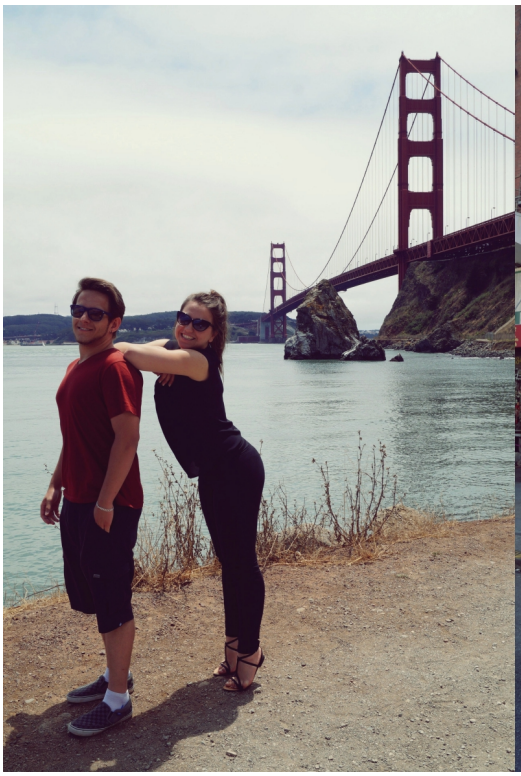
Ocean Spokojny na zachodzie, zatokę San Francisco na wschodzie i cieśninę Golden Gate na północy. Miasto o niesamowitej budowie, a mam na myśli niesamowitą liczbę wzniesień. Jest ich ponad 50. Miasto liczy ponad 850 000 ludzi, ulice są wciąż zakorkowane dlatego najlepszym środkiem transportu jest tramwaj linowy czy zwykły rower miejski. Jak już wcześniej wspomniałam miasto położone jest nad oceanem co bardzo wpływa na pogodę. Zimny prąd kalifornijski ochładza letnie słoneczne dni, zimą jednak powoduje, że temperatura nie spada poniżej 15*C.Miasto to leży an terenie narażonym na trzęsienia ziemi. Każdy dom i budynek musi być budowany w specjalny sposób zaakceptowany przez miasto.
San Francisco stało się sławne na cały świat między innymi z fabryki czekolady Gihrardelli, zamkniętego już więzienia na wyspie Alcatraz
i oczywiście ogromnego, mierzącego prawie 3 km czerwonego mostu:
GOLDEN GATE BRIDGE
Zapraszam więc na krótka relacje i zdjęcia !

Pierwszego dnia wybraliśmy się na rejs po wodach cieśniny Golden Gate.
Mieliśmy okazję podziwiać ogrom czerwonego mostu z obu stron. Pogoda była pochmurna, jednak nie padało.

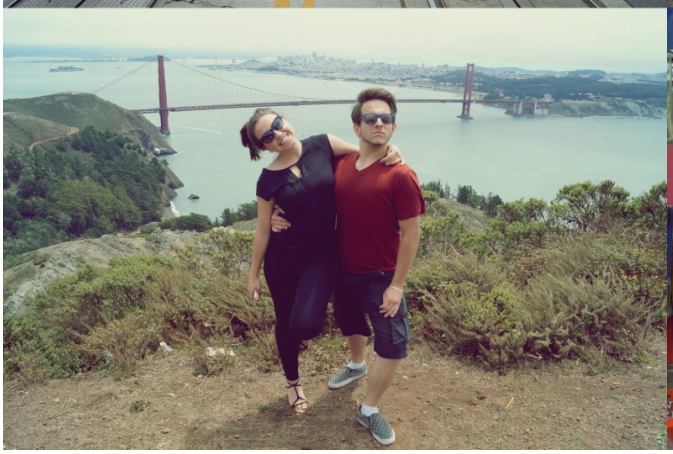
Dnia drugiego postanowiliśmy pozwiedzać miasto od środka. Naszym transportem stała się kolej linowa. Mogliśmy wysiąść kiedy chcieliśmy i pospacerować po danej części miasta.

Najbardziej w San Francisco podoba mi się rzeźba terenu.
Ulice są tak strome, że każda osoba która parkuje musi mieć przednie koła skręcone,
jeśli nie zostanie ukarana mandatem.
Co więcej postmodernistyczna architektura, budynki
i kawiarnie sprawiają, że miasto ma swój niepowtarzalny klimat.

Jak to teraz w świecie bywa, chińczyków możemy spotkać wszędzie, a w San Francisco szczególnie dużo. Mają nawet swoją cześć miasta, która nazwana jest CHINA TOWN.



新业职业介绍所
Tel: (415)773-2321
天龙电器城



Dzień czwarty i piąty spędziliśmy w głębi lądu.
Wybraliśmy się do miejscowości Tahoe, położonej nad jeziorem Tahoe.
Krystalicznie czysta i niebieska woda to główne cechy tego ogromnego jeziora tektonicznego.
W tym miejscu również wybraliśmy się na rejs statkiem.

Nie obyło się oczywiście bez przepysznego jedzenia !

Chili

Tak skończyła się nasza tegoroczna podróż przez WEST COAST!
Wszystkie miejsca, budynki, cuda natury i wspomnienia na zawsze zostaną w moim serduchu!
Mam nadzieje, że nie zanudziłam Was za bardzo.

A teraz czas wrócić do kuchni…
Mam nadzieję, że przygotowani jesteście na miesiąc ze zdrową żywnością u Maniaczki !

Jagodowo-bananowy smoothie

Wszyscy wiedzą, że powinniśmy jeść 5 porcji warzyw, owoców czy np. soku dziennie. Mimo efektów dla naszego zdrowia, które warzywa
i owoce nam gwarantują, tylko średnio 15 % ludzi dba o ilość witamin
dostarczanych do naszego organizmu. Na obiad jemy kotlety w przepysznej, chrupkiej panierce, do tego ziemniaczki z toną masełka i trochę surówki z marchwi, jabłka i śmietany z cukrem… Smakuje to oczywiście przepysznie, ale czy po takich zabiegach te składniki mają jakiekolwiek wartości odżywcze, czy może ilość kalorii przekroczyła je 10 razy? Musimy być świadomi, że aby być pełnym energii, z dobrym humorem, ładną cerą i aby przede wszystkim
zapobiegać chorobom musimy zdrowo się odżywiać. Ludzie, którzy jedzą owoce i warzywa na porządku dziennym maja mniejsze ryzyko zachorowań na choroby serca, zawały, otyłość czy wysokie ciśnienie.
Jedzenie więcej owoców i warzyw jest drugą co do jakości strategią,
zapobiegającą rakowi.

Dlatego ja postanowiłam pomóc Wam i sobie w poprawie jakości naszych posiłków. Dodać trochę więcej składników odżywczych do swoich przepisów, a odchudzić je z tłuszczów i cukrów ! Oczywiście nie zrezygnujemy z wypieków… będą one po prostu mniej kaloryczne i zdrowsze.

Mam nadzieje, że spodoba Wam się ten miesiąc u maniaczki

i spróbujecie razem ze mną zadbać bardziej o nasze zdrowie !

Zaczynamy od przepysznego porannego jagodowo-bananowego smoothie.
Zapełni nas na długo i doda nam energii, ale nie będziemy czuli się ciężko.
Dodatkowo jagody zadbają i nawilżą naszą skórę, wspomogą leczenie trądziku
i zabijanie bakterii w naszym organizmie.
Orzechy uzupełnią nasze zapotrzebowanie na zdrowe tłuszcze.
Banan poprawi nam humor i również doda nam energii i potasu.
A to wszystko nie przekroczy 250 kalorii na szklankę ! <3

JAGODOWO-BANANOWY SMOOTHIE

Składniki:
1 szklanka lodu
1 jogurt waniliowy light
1 szklanka jagód
3 łyżeczki migdałów
3 łyżeczki orzechów pecan lub włoskich
1 banan

Zaczynamy:

W blenderze mielimy orzechy na drobniutki pył.

Dodajemy lód, banany, jagody i jogurt.
Wszystko dokładnie miksujemy.

Przelewamy do szklanki, jeśli tylko mamy ochotę, dekorujemy.

SMACZNEGO !!!

Vancouver + Whistler

Drugi przystanek naszej podróży to przepiękne, pełne zieleni kanadyjskie miasto Vancouver !
Miasto jedno z najbardziej ciepłych w tym kraju, położone na wyspie otoczone ogromną ilością gatunków drzew. Dzięki temu, że położone jest nad oceanem jak i górami w ciągu jednego dnia

możemy jeździć na nartach na wysokich szczytach, ale też pływać w oceanie. Piękne naturalne parki, nowoczesne wieżowce i osiedla sprawiają, że jest to jedno z miast z najlepszymi warunkami dla człowieka. Niestety jest to również najdroższe miasto. Średni zarobek ludzi, których stać na apartament w tym mieście to 60 tyś dolarów. Czyli około 180 tyś złoty rocznie. Mówi się, że najbogatsze gwiazdy Ameryki mają przynajmniej jedno mieszkanie w Vancouver.

Jest to miasto o niezwykle czystym powietrzu, należące do organizacji Greenpeace. Organizacja ta ma na celu spowolnić ocieplanie się klimatu, ochronę środowiska naturalnego, wykorzystywanie energii odnawialnej oraz eliminacji związków chemicznych emitowanych do środowiska.
Jest tylko jedna rzecz przez którą jestem bardzo zawiedziona… Ilość azjatów. Tak naprawdę to czułam się tam jak w Chinach. Nie jestem rasistą, absolutnie, jednak zawsze wydawało mi się, że Kanada to kraj jeszcze nie tak okupowany przez emigrantów jak np. USA… Ale wróćmy do relacji.

Pierwszego dnia odwiedziliśmy park Królowej Elżbiety. 52 hektary powierzchni zaprojektowanych ogrodów z niesamowitymi kwiatami. Ogromna ilość gatunków drzew i oszklony ogród botaniczny z roślinnością lasów deszczowych (widoczny na zdjęciu pierwszym w prawym górnym rogu). Oczywiście z najwyższej części parku można podziwiać panoramę Vancouver.

Oczywiście nie obyło się bez pysznej kolacji w restauracji “Season” z widokiem na Vancouver.

Dnia drugiego wybraliśmy się na wycieczke rowerową w okół największego parku w Północnej Ameryce, który jest osobną wyspą w prowincji Brytyjska Kolumbia.
Stanley Park ma powierzchnie 404,9 hektarów.

Wieczorem wyjechaliśmy kolejką na szczyt góry Grouse na kolacje w restauracji
THE OBSERVATORY. Potrawy które jedliśmy wyglądały jak dzieła sztuki.

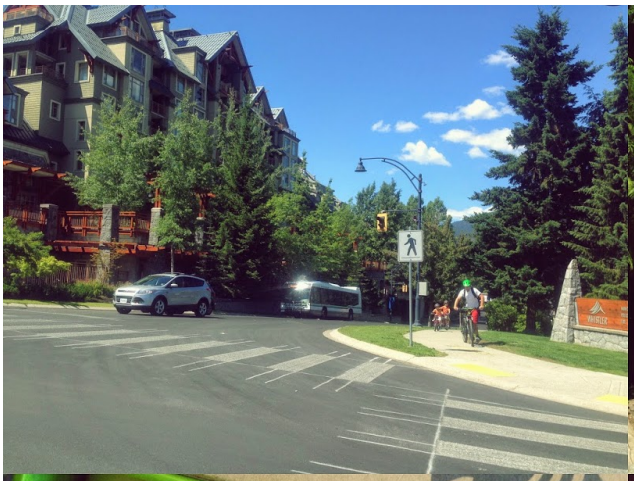
Dnia trzeciego pojechaliśmy do Whistler. Był to dość ciężki dla mnie dzień, ponieważ na to olimpijskie miasto mieliśmy przeznaczone około 5 godzin… Nie ukrywam… łzy się polały widząc taką ilość rowerzystów. Te trasy, te rowery, te góry… Mimo smutku chcieliśmy wykorzystać ten czas jak tylko się da i zdecydowaliśmy się na tzw. ZIPLINE. Trasa zaczynająca się na samym szczycie i kończąca się w dolinie miasta. 5 długich lin nad doliną rzeki. Niesamowita adrenalina i cudowne widoki na Whistler.

Cały czas wierze w to, że wrócę do tego miejsca!

Iść za marzeniami .. iść za marzeniami i jeszcze raz iść za marzeniami…

TO
WHISTLER
Host Mountain Resort
2010 Olympic & Paralympic
Winter Games
Bienvenue

ZIPTREK
ZIPTREK



WHISTLER

Dnia czwartego nasza przygoda w Kanadzie się skończyła, musieliśmy wrócić do Seattle w USA aby na drugi dzień polecieć do San Francisco, ale o tym już za pare dni!