

Małgorzata
Trojanek-Zera

KOLACJA ZE ŚNIADANIEM W ŁÓŻKU

Przepisy na potrawy
poprawiające libido

Bielsko-Biała 2021





Agata Konarska jest spełnioną zawodowo młodą kobietą. Ma dobrą pracę, która daje jej dużo satysfakcji. Jej skrupulatność i dokładność idealnie sprawdzają się w obowiązkach służbowych. Ale niestety nie w prywatnym życiu. Żaden z jej związków nie przetrwał próby czasu. Jest nieufna, zamknięta w sobie i nie potrafi okazywać uczuć. Kiedy przypadkiem spotyka Marka Górczyńskiego, bardzo powoli zaczyna otwierać się na świat i ludzi. Mężczyzna powoli, metodycznie dociera do najgłębszych zakamarków jej duszy. Jednak los nie jest dla nich łaskawy, kiedy już wydawało się, że wszystko się ułoży, w ich życie wkradają się źli ludzie i tragedia. Agata musi być silna dla swojego mężczyzny i dla siebie. Dla obojga to **coś pierwszego**...

Książka dostępna w sklepie autorki

www.cos-pierwszego.pl

W e-booku znajdziecie kilka ciekawych propozycji dań, które możecie spożyć wraz z drugą połówką. Nie tylko smacznych i zdrowych, ale również przynoszących określone korzyści w postaci wpływu na libido.

Po prostu parę pomysłów na to, co można zjeść w łóżku.

Oczywiście we dwoje...





W starożytności mocno wierzono, że są pewne produkty, które zapewniają płodność, dodają dużo energii, wigoru i zwiększają aktywność seksualną.

Nazwano je afrodyzjakami od imienia starożytnej greckiej bogini piękna i miłości - Afrodyty. Miały wzmacniać ludzki organizm, pobudzać, zwiększać też płodność i potencję.





**ZACZNIJMY OD
KOLACJI**

Truskawki w czerwonym winie

Składniki:

truskawki,
czerwone wino,
½ szklanki cukru

Sposób przygotowania:

Oczyść truskawki i obsyp cukrem. Wino przelej do garnuszka i podgotuj, aż co najmniej połowa odparuje.

Ciepłym sosem polej truskawki i odczekaj aż lekko ostygną. Taką miksturę odstaw na kilka godzin do lodówki (najlepiej na całą noc).





Afrodyzjak z winem i cynamonem

Składniki:

2 lampki czerwonego półsłodkiego wina
szczypta wanilii i cynamonu

Sposób przygotowania:

Podgrzej lekko wino i według własnego uznania dopraw do smaku wanilią i cynamonem. Rozlej do dwóch lampek i wypijcie miłosny eliksir jeszcze przed kolacją.

Sałatka z lubczykiem

Składniki:

szklanka kaszki kuskus
papryka czerwona
puszka kukurydzy
4 jajka ugotowane na twardo
3 ogórki kwaszone
pomidorki koktajlowe
lubczyk, bazylia
majonez
oliwa z oliwek



Sposób przygotowania:

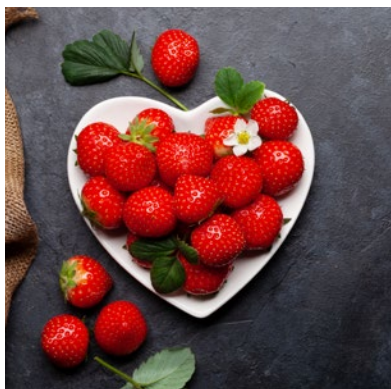
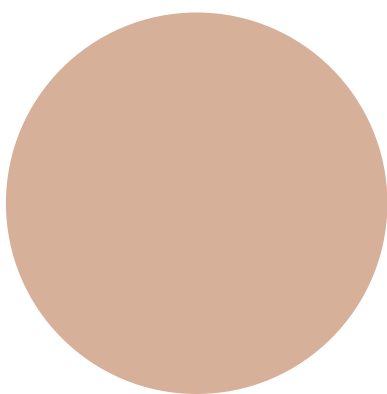
Kaszkę kuskus przygotowujemy według przepisu na opakowaniu. Gdy przestygnie dodajemy do niej pokrojoną w kostkę paprykę, pomidory, ogórki, jajka. Odcedzamy kukurydzę. Dodajemy 2 łyżki oliwy i 2 łyżeczki majonezu. Delikatnie mieszamy. Posypujemy bazylią i lubczykiem, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Czekolada z chilli



Składniki:

100g czekolady mlecznej
50g czekolady gorzkiej
1/2 szklanki mleka
1/4 szklanki śmietanki
papryka chilli
cynamon



Sposób przygotowania:

Mleko, śmietankę, połamaną czekoladę podgrzewamy w rondelku do momentu rozpuszczenia czekolady, przyprawiamy chili i cynamonem do smaku.

W tak przygotowanej czekoladzie można maczać np. truskawki.

Sałatka z krewetkami



Składniki:

mix sałat
pomidor
krewetki tygrysie
oliwki z migdałami

Dressing:

4 łyżki oliwy z oliwek,
1 łyżka octu winnego,
1 łyżka miodu

Sposób przygotowania:

Sałatę układamy na płaskim talerzu, na nią pokrojonego w ćwiartki pomidora, sparzone wrzątkiem krewetki i oliwki.

Składniki dressing wlewamy do małego słoiczka i mocno potrząsamy do uzyskania gładkiego, jednolitego sosu. Polewamy sałatkę.



Pstrąg pieczony z lubczykiem

Składniki:

2 wypatroszone pstrągi
2 łyżeczki soku z pomarańczy
2 łyżeczki oliwy z oliwek
4 gałązki świeżego lubczyku
2 ząbki czosnku
sól do smaku
masło



Sposób przygotowania:

Umyte pstrągi skropić sokiem z pomarańczy, natrzeć solą i polać oliwą z oliwek. Odstawić do lodówki na około godzinę. 2 gałązki lubczyku drobno posiekać i wymieszać z masłem. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i wstawić do lodówki. Pstrągi wyjąć z lodówki, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, do środka włożyć po gałązce lubczyku, polać odrobiną oliwy i zapiekać przez około 20 minut. Po wyjęciu z piekarnika do środka włożyć zimne masło i natychmiast podawać.

Zupa z awokado



Składniki:

duże dojrzałe awokado
puszka pomidorów
por
papryczka chili
2 łyżki soku z cytryny
łyżka oleju roślinnego
ząbek czosnku
1/2 l bulionu warzywnego
150 ml mleka

Sposób przygotowania:

Awokado obrać i zmiażdżyć widelcem, dodać sok z cytryny i odstawić na kilka minut. W garnku rozgrzać olej, dodać kukurydzę, pomidory, przeciśnięty przez praskę czosnek, papryczkę i smażyć kilka minut, aż zmiękną. Połowę obsmażonych warzyw włożyć do blendera, dodać awokado i miksować do uzyskania gładkiej masy. Przełożyć do czystego garnka. Wlać bulion i mleko, dodać resztę warzyw, gotować około 5 minut.



Roladki z indykiem i awokado

Składniki:

- 1 łyżka musztardy Dijon z całymi ziarnami gorczycy
- 3 łyżki odtłuszczonego majonezu
- 2 pszenne tortille (o średnicy 25 cm)
- 2 dojrzałe awokado (pokrojone wzdłuż na cienkie plastry)
- 220 g gotowanego mięsa z piersi indyka (pokrojonego w plastry)
- 350 g pieczonej czerwonej papryki ze słoika (odsączonej i pokrojonej w paski)

Sposób przygotowania:

W małym naczyniu wymieszać majonez z musztardą. Położyć tortille, na każdej rozsmarować równą porcję majonezu z musztardą. Na posmarowanych tortillach ułożyć plastry awokado, pozostawiając z każdej strony ok. 1,5 cm wolnego miejsca. Na wierzchu ułożyć mięso i paski papryki. Zrolować tortille i ułożyć - spojeniem do dołu - na desce do krojenia. Ząbkowanym nożem odciąć końcówki z obu stron każdej roladki i podzielić ją na sześć równych części.



Afrodyzjak z czekolady

Składniki:

1 szklanka słodkiej śmietanki
1 tabliczka gorzkiej czekolady
1 tabliczka mlecznej
czekolady
1 łyżka cukru waniliowego
2 łyżki rumu
ulubione owoce

Sposób przygotowania:

Podgrzej śmietankę. Rozpuść w niej 2 tabliczki czekolady. Dodaj cukier waniliowy i 2 łyżki rumu. Podgrzewaj na małym ogniu i mieszaj (drewnianą łyżką) do chwili, aż wszystkie składniki się połączą i zyskasz gęsty sos. Maczaj w polewie kawałki owoców, np. truskawki, cząstki mandarynek, ananasa, brzoskwini czy banana.



Ciasto z chili i truskawkami

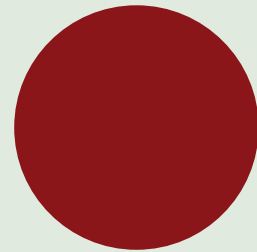
Składniki:

Ciasto:

6 jajek (osobno białka i żółtka)
150 g masła
szklanka cukru brązowego
350 g czekolady deserowej
1/4 łyżeczki chili w proszku
1/2 łyżeczki cynamonu
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Ganache:

100 g czekolady deserowej
100 ml śmietanki 30%
Do ozdobienia:
200 g truskawek



Sposób przygotowania:

Masło i czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej. Żółtka z cukrem zmiksuj na jasną i puszystą masę. Dodaj do niej ostudzoną mieszankę masła i czekolady, cynamon, chili, oraz ekstrakt waniliowy. W osobnej misce ubij na sztywno białka z odrobiną soli. Ubitą pianę wymieszaj delikatnie z masą jajeczno-czekoladową. Przełóż do wysmarowanej masłem formy i wstaw do piekarnika nagrzanego do 170-175°C. Przygotuj ganache. Czekoladę pokrój na drobne kawałki i umieść w misce. Śmietankę podgrzej, a następnie wlej do miski z czekoladą i mieszaj do momentu, aż czekolada całkiem się rozpuści. Odstaw do ostygnięcia. Upieczone i wystudzone ciasto polej ganachem, a następnie ozdób przekrojonymi na połówki truskawkami.



Pobudzająca sałatka owocowa

Składniki:

morele,
figi,
granaty,
miód,
migdały,
orzechy włoskie

Sposób przygotowania:

Pokrój owoce w cienkie plastry lub kostkę.

Polejcałość lekko podgrzanym miodem.
Na wierzch dodaj pokruszone orzechy.
Podawaj jeszcze ciepłe.





Poranna porcja zdrowia i energii

Składniki:

4 jajka
1/4 niedużej cukinii
6 pomidorków koktajlowych
ser feta

Sposób przygotowania:

Cukinię pokroić na drobne słupki i podsmażyć na patelni używając masła. Dodać pomidorki przekrojone na pół i chwilę razem smażyć. W międzyczasie roztrzep jajka, dodaj do smaku sól oraz pieprz i wlej na patelnię. Po ścięciu się jajek wyłóż je na talerz i posyp pokrószonym serem feta.



Roladki sera koziego z imbirem i figami

Składniki:

roladka sera koziego
typu camembert
10-12 plasterków
marynowanego
imbiru
3 figi

Sposób przygotowania:

Serową roladkę pokrój w
grubsze plasterki. Na każdym
połóż kawałek marynowanego
imbiru i przykryj go plastrem
świeżej figi.





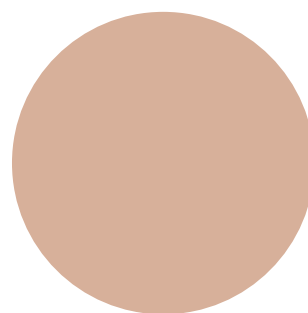
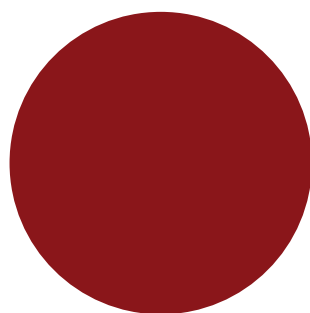
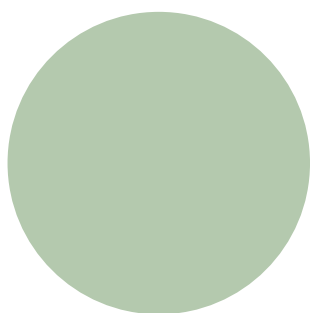
Afrodyzjak z orzechami włoskimi

Składniki:

garść obranych
orzechów włoskich
kilka truskawek
łyżka miodu

Sposób przygotowania:

Maczaj orzechy włoskie i
truskawki w miodzie i chrup.



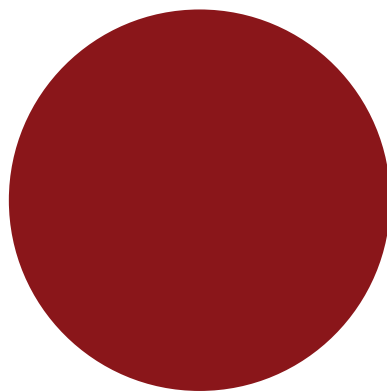
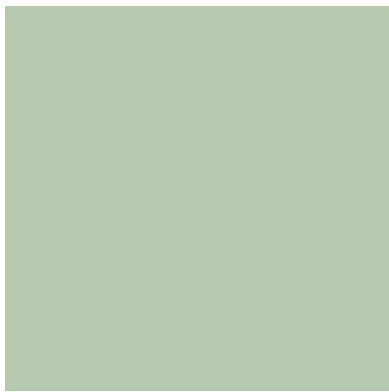
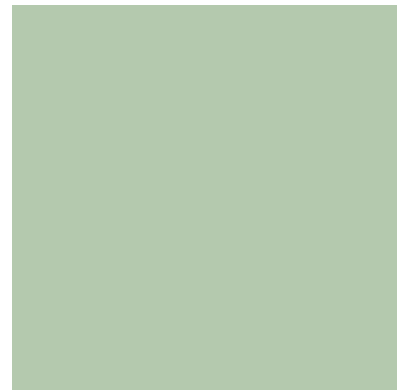
Kawa po turecku

Składniki:

garść obranych
orzechów włoskich
kilka truskawek
łyżka miodu

Sposób przygotowania:

Wodę gotujemy, wsypujemy kawę,
dodajemy cukier i przyprawy.
Gotujemy aż do momentu
zawrzenia. Zdejmujemy z
ognia , a gdy piana opadnie
zagotowujemy drugi raz.
Po chwili dokładnie mieszamy
i jeszcze raz gotujemy.
Rozlewamy do filiżanek.



Koktajle na potencję

Zestaw 1: seler, liście botwiny, ziarno słonecznika, orzechy włoskie, melon, kiwi.

Zestaw 2: burak, marchew, liście szpinaku, nasiona chia, pomarańcza, jabłko.

Zestaw 3: pomidory, papryka, natka pietruszki, siemię lniane, awokado.

Zestaw 4: seler naciowy, orzechy ziemne, banan, kiwi.

Zestaw 5: jarmuż, ogórki gruntowe, młody zielony jęczmień, pestki dyni, mandarynki.

Zestaw 6: kalarepa, natka pietruszki, ziarno słonecznika, imbir, gruszka.

Zestaw 7: ugotowana fasola, zielona sałata, orzechy włoskie, maliny, woda.

Zestaw 8: czarna rzepa, kiełki, koperek, otręby, jabłko, pomarańcza.

AFRODYZJAKI

CYNK - bierze udział w syntezie testosteronu, odpowiadającego za regulację popędu seksualnego.

CZEKOLADA - poprawia nastrój. Po jej spożyciu w mózgu uwalnia się serotonina - hormon szczęścia, który odpowiada za lepsze samopoczucie i za większą ochotę na seks.

PRZYPRAWY - lubczyk, chilli, gałka muskatowa, cynamon, wanilia - działają stymulująco i podniecająco.

AWOKADO - mięsz awokado zawiera dużo witaminy E, która dodaje wigoru i energii oraz jest silnym antyoksydantem.

ORZECY - włoskie, laskowe oraz migdały przyczyniają się do udanego seksu dla obojga płci ze względu na dużą zawartość witamin z grupy B i magnezu.

ARBUZY - zwane naturalną viagrą, ale też inne owoce jak morele i brzoskwinie pobudzające męskie zmysły.

POMIDORY - zwane także często jabłkami miłości, pełne silnych, zdrowych przeciwutleniaczy.

JAJKA - zawarte w jajkach białko dodaje energii i zwiększa koncentrację. Ponadto jajka są świetnym źródłem witaminy B6, która pomaga regulować poziom hormonów oraz libido.

CHILI - zawiera kapsaicynę. Składnik ten sprawia, że po zjedzeniu ostrej papryczki w organizmie zaczynają wytwarzać się endorfiny, zwane hormonami szczęścia, które z kolei często przenoszą się na poprawę nastroju w sypialni.





CZERWONE MIĘSO - nadmierne spożywanie produktów zawierających hormony i antybiotyki może skutecznie obniżyć nasze libido. Nie należy jednak całkowicie z niego rezygnować. Wystarczy spożywać je z umiarem.

TŁUSTE I SŁONE PRZEKĄSKI - smażone na głębokim oleju, tłuste potrawy i wszelkiego rodzaju żywność typu fast-food jest zakazana na liście kochanków. Są to potrawy wyjątkowo obciążające układ trawienny, powodujące uczucie ciężkości i ospałości, co w żadnym przypadku nie sprzyja sytuacjom łóżkowym.



ANTYafrodyzjaki, czyli produkty, które obniżają libido

KAWA - w niewielkich ilościach działa energetyzująco, jednak jej nadmierna ilość może odbić się na aktywności seksualnej. Problem pojawia się najczęściej u panów, gdyż wysokie stężenie kofeiny powoduje produkcję hormonów stresu, pogorszenie jakości snu, co jest przyczyną obniżenia testosteronu.

SOJA - zawarte w soi fitoestrogeny mogą zaszkodzić kondycji seksualnej panów, zmniejszając jednocześnie jakość nasienia i płodność. Oczywiście nie ma potrzeby rezygnować z produktów sojowych, wystarczy ograniczyć nieco ich spożywanie.

ALKOHOL - Na liście antyafrodyzjaków znajdują się również alkoholowe trunki, które znacznie obniżają ochotę na seks. Niewielkie ilości alkoholu, poprzez lekko odprężające działanie, mogą skutecznie podkreślić ochotę na seks. Trzeba jednak bardzo pilnować, aby ilości te rzeczywiście były niewielkie. Nadmierne spożycie alkoholu osłabia bowiem libido, a zamiast pobudzenia odczuwamy senność. Nie wspominając już o syndromie dnia następnego...



MARROB STUDIO

INTERACTIVE

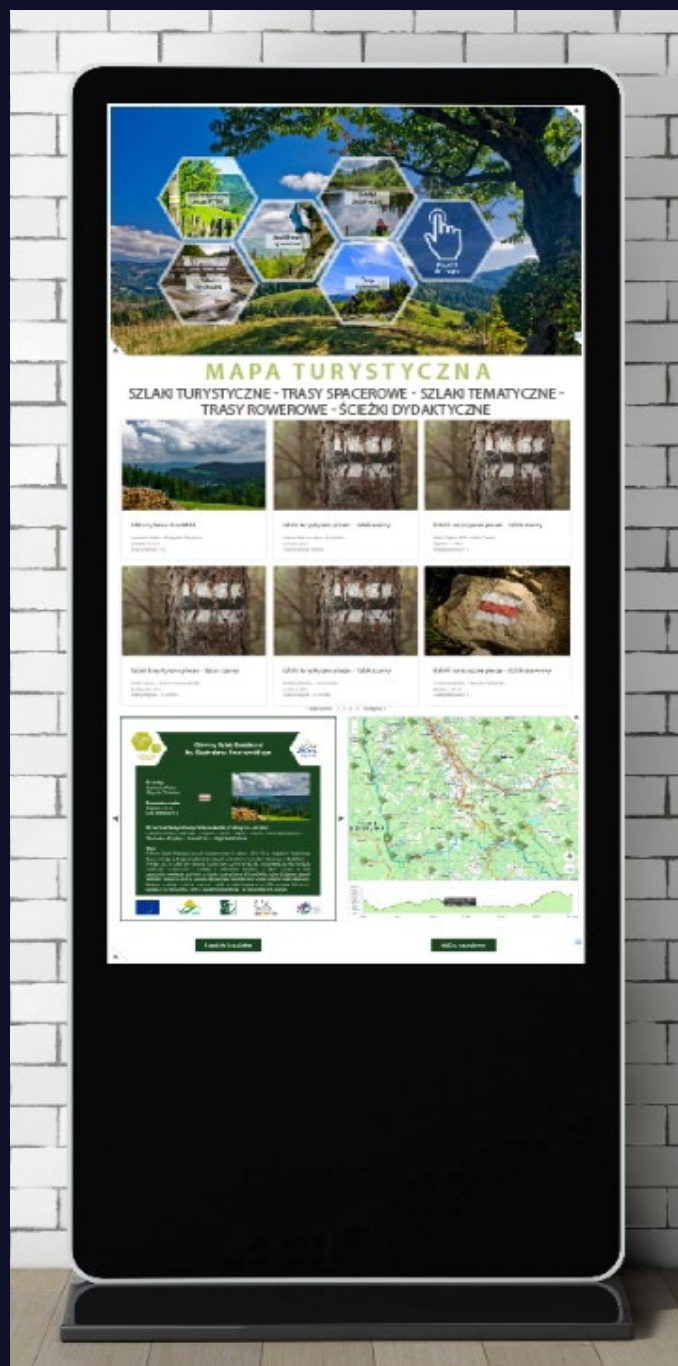
**HYBRYDOWA PROMOCJA
PRODUKTÓW TURYSTYCZNYCH**

**CYFROWA AKWIZYCJA
SPRZEDAŻY**

**INTERAKTYWNE MAPY
INFOKIOSKI
WITRYNY MULTIMEDIALNE**

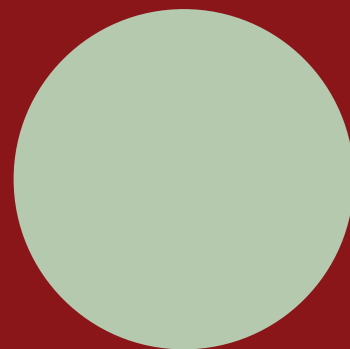
**STRONY I SKLEPY
INTERNETOWE**

**PORTALE
INTERNETOWE**



MARROB Studio Interactive
ZERA Group sp. z o.o.
ul. Cieszyńska 434
43-382 Bielsko-Biała

www.interactive.marrobstudio.pl
interactive@marrobstudio.pl
tel. 535 705 034, 33 500 01 36,
33 400 04 06, 33 500 01 53



Projekt i wykonanie:
MARROB Studio Interactive
www.interactive.marrobstudio.pl

MARROB STUDIO
INTERACTIVE

Fotografie - elements.envato.com: ©sonyakamoz (strona tytułowa); ©bondarillia, ©GeorgeRudy, ©Rawpixel (str.3); ©LightFieldStudios (str.4-5); ©DC_Studio (str.6); ©mythja, ©Givaga (str.7); ©Redzen2 (str.8); ©Nikolaydonetsk (str.9); ©tycoon101 (str.10); ©bhofack2, ©tommyandone, ©tycoon101, ©BarbaraNeveu, ©karandaev (str.11); ©grafvision, ©tycoon101 (str.12); ©Irrin (str.13); ©Alex9500, ©tycoon101 (str.14); ©OxanaDenezhkina, ©Dream79 (str.16); ©Wavebreakmedia (str.18); ©eAlisa, ©sea_wave, ©Nadianb, ©Daniel_Dash (str.19); ©Yingko_8 (str.20); ©lyulkamazur (str.21); ©Nikolaydonetsk (str.22); ©prosto_juli, ©Nadianb, ©karaidel, ©AnatoliySadovskiy, ©5PH (str.24); ©klenova (str.26-27); ©Daniel_Dash (str.28-29); ©twenty20photos (str.30); ©LightFieldStudios (str.32)

Wydawca:
Wydawnictwo MARROB Studio

ISBN 978-83-66871-01-4



9 788366 871014