

SUZANNE JACOB

KSIĄŻKA KUCHARSKA
WEDŁUG METODY DR. JACOB'A

SIMPLY EAT

PROSTE, DOBRE I ZDROWE JEDZENIE



Dr. Jacob's®

Tytuł oryginału

Simply Eat

Copyright © Dr. Jacob's Medical 2016

Wydanie pierwsze, Warszawa 2016

ISBN 978-83-945675-0-7

Opracowanie graficzne edycji polskiej

Dr. Jacob's Medical / Dr. Jacob's Poland

Tłumaczenie

Anna Wojnarowska-Olek

Redakcja

Radosław Araszekiewicz

Korekta

Justyna Brandys-Gerwatowska

Piotr Ekier

Adam Uliński

Druk i oprawa

Drukarnia Tinta, 13-200 Działdowo, ul. Żwirki i Wigury 22

Dr. Jacob's Poland

ul. Górczewska 228b/u7

01-460 Warszawa

Telefon: 22 490 94 30

DrJacobs.pl

DrJacobsMedical.pl

DrJacobs-instytut.pl

biuro@drjacobsmedical.pl

SUZANNE JACOB

KSIĄŻKA KUCHARSKA WEDŁUG METODY DR. JACOB'A

SIMPLY EAT

PROSTE, DOBRE I ZDROWE JEDZENIE



Spis treści

Wstęp	5
Koncepcja	7
Rady i triki dotyczące składników i przyrządzania potraw	15
Przepisy	27
Śniadanie	27
Dania główne	35
Ciasta i desery	59
Napoje i przekąski	65
Szybkie potrawy z zastosowaniem AminoBase	75
Dipy i pasty kanapkowe	81
Przepisy przyjaciół	87
Produkty prozdrowotne Dr. Jacob's	97
Jak pokonać w sobie lenia i zmienić nawyki na lepsze?	105

Wstęp

Proste i smaczne gotowanie Metodą Dr. Jacob'a

„Jak gotować zdrowo i smacznie, na bazie warzyw?” – to pytanie stawiałam sobie, gdy przed trzema laty zdecydowaliśmy z mężem, że będziemy jeść wyłącznie produkty roślinne. Już od 25 lat byliśmy wegetarianami. Myślałam, że wegetarianizm jest równoznaczny ze zdrowym odżywianiem. Jednak stwierdziliśmy, że nie żyliśmy wcale tak zdrowo, jak sobie wyobrażaliśmy. Gotowałam m. in. używając dużo śmietany, oleju, bardzo lubiliśmy zapiekać wiele potraw serem. Zawsze pod ręką była także czekolada. Będąc wegetarianinem można więc również żyć w niezdrowy sposób – tak jak my to czyniliśmy.

Mój mąż i ja mieliśmy nadwagę, a wyniki badania krwi męża wykazywały za wysoki poziom cholesterolu i tłuszczów. Coś trzeba było z tym zrobić! Teraz, gdy mąż prowadzi czasami wykład na temat „Metody smacznych wyrzeczeń Dr. Jacob'a” często żartobliwie mówi do słuchaczy: Pewnie myślicie sobie: to nic dziwnego, że ten Jacob tak schudł – skoro nie ma już nic na talerzu!

Na początku też tak myślałam – nie byłam pewna, czy to, z czego miałam teraz zrezygnować, będę mogła zastą-

pić zdrowymi i smaczными produktami. Jednak, gdy zaczęłam zajmować się tym tematem, zauważyłam, że wyruszyłam w bardzo ciekawą podróż kulinarną. Odkryłam nowe gatunki warzyw i zbóż, których dotychczas nie znałam. Zaczęłam używać wielu świeżych ziół oraz nowych, ciekawych przypraw. Dzisiaj mogę stwierdzić, że gotuję smaczniejsze i bardziej interesujące dania niż kiedykolwiek wcześniej. Nie odczuwamy braku niczego, najadamy się do syta i delektujemy każdym posiłkiem, a nasze talerze stały się bardzo kolorowe.

Ze względu na niską gęstość kaloryczną naszego obecnego żywienia zredukowaliśmy znacznie tkankę tłuszczową i osiągnęliśmy swoją idealną wagę.

Najadamy się do syta dużą ilością warzyw i owoców, przyswajając mimo to mniej kalorii niż wcześniej. Znajduje to również swoje odbicie w naszych bardzo dobrych wynikach badań krwi.

Być może rodzi się u ciebie pytanie: Jak mogę gotować, by zrobić coś dobrego dla zdrowia mojego i moich bliskich? Zebrałam więc kilka pomysłów i przepisów, którymi chciałabym się z tobą chętnie podzielić.



„Na początku tej książki kucharskiej przedstawiam koncepcję metody odżywiania Dr. Jacob’a. Następnie podaję rady dotyczące zakupów, różnych składników i sposobów przyrządzania potraw. Mam gotowe propozycje rozwiązań również na takie dni, w których nie masz zbyt dużo czasu lub ochoty do gotowania. Dalej znajduje się część zawierająca wiele przepisów zgodnych z Metodą Dr. Jacob’a. Włączyłam do nich prozdrowotne produkty Dr. Jacob’s Medical, których sami regularnie używamy – aby zasugerować ci, jak możesz je stosować (prezentacja produktów na s. 93). Na samym końcu książki znajduje się rozdział poświęcony sile przyzwyczajień oraz kilka rad, jak można przechrztyć swój nieokiełznany apetyt.

Jeśli zaś chcesz od razu zabrać się do pracy, możesz przejść do przepisów rozpoczynających się na s. 27. Postarałam się o to, aby wszystkie dania były łatwe do wykonania. Ponadto wiele z przepisów jest bezglutenowych, a w żadnym z nich nie ma składników mleka.

Ostatnią część książki stanowi rozdział „Przepisy od dobrych przyjaciół”. Tutaj znajdziesz przepisy dr. med. Susanne Bihlmaier, dr. n. przyr. Kathariny Wirnitzer i jej męża Gerolda. Dziękuję także naszym przyjaciołom z Polski – naturoterapeutce Justynie Brandys oraz Beacie i Robertowi Gawryszewskim, którzy prowadzą w Warszawie świetną wegańską restaurację VegeMiasto. Chciałabym im wszystkim bardzo serdecznie podziękować za udostępnienie mi wspólnych przepisów.

Wiele przepisów na potrzeby tej książki opracowała Susanne Cichon, a także prof. dr Ingrid Gerhard, Sandra Karl i Svenja Gaitzsch. Serdecznie wam dziękuję!

Podziękowania kieruję również do Ludmilly Zind za opracowanie graficzne i ilustracje, a także do Hansona Kaufmanna, którego profesjonalne zdjęcia wyraźnie podniosły walor estetyczny wielu przepisów (wiele dań było tak kuszących, że fotografie powstały w ostatniej chwili).

Na koniec wielkie podziękowania dla mojego męża, dr. Ludwiga Manfreda Jacob’a, za wszelką udzieloną mi pomoc i wsparcie. Mam nadzieję, że smakują mu przygotowywane przeze mnie dania, i że nadal będę mogła wykorzystywać go jako ich wdzięcznego testera.

A teraz już życzę wszystkim dużo radości przy wypróbowywaniu tych przepisów

Susanne Jacob

P.S.

Niebawem chcemy wydać kolejną książkę z przepisami oraz umieścić ich więcej na naszych stronach internetowych DrJacobs.pl i DrJacobsMedical.pl.

Jeżeli chcecie podzielić się swoimi przepisami pasującymi do koncepcji tej publikacji, prześlijcie je nam (najlepiej wraz ze zdjęciem) na adres e-mail naszego biura: biuro@drjacobsmedical.pl.

Można to zrobić także wysyłając list: Dr. Jacob’s Poland, 01-460 Warszawa, ul. Górczewska 228 b / u 7. Czekamy na wasze listy!

Koncepcja





Plan żywieniowy dr. Jacob'a

Plan żywieniowy dr. Jacob'a opiera się na Metodzie Dr. Jacob'a i uwzględnia najzdrowsze koncepcje żywieniowe, ponad 1400 badań naukowych, własne doświadczenia oraz zagadnienie wpływu sposobu odżywiania i stylu życia dla **balansu insuliny, pH i redoks'u**. Regulacja równowagi redoks'u oraz pH stanowi podstawę wszystkich reakcji biochemicznych w organizmie. Insulina jest odpowiedzialna za kierowanie przemianą mate-

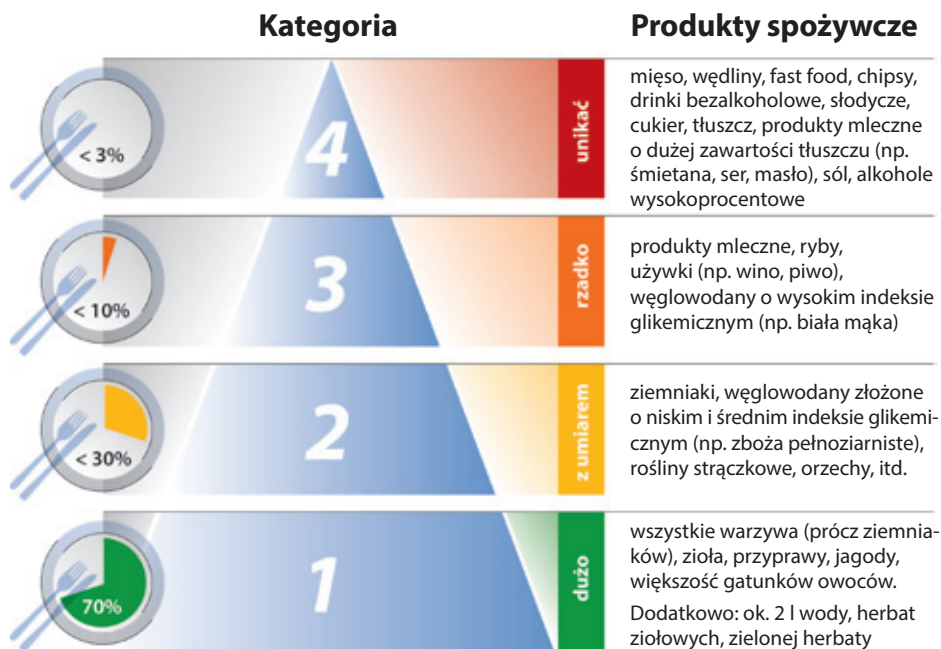
rii. Nowoczesny sposób odżywiania, stały stres i brak ruchu przyczyniają się do braku równowagi i zaburzeń procesów regulacyjnych. Stąd też centralnym zagadnieniem w Metodzie Dr. Jacob'a jest równowaga tych trzech obszarów. A można ją osiągnąć za pomocą trzech głównych filarów Metody Dr. Jacob'a: **zdrowego jedzenia ze smakiem, odpoczynku osiąganego poprzez głębokie oddychanie i sen, ruchu wykonywanego z radością**. Główny nacisk kładzie się przy tym na sposób odżywiania, ponieważ nasza żywność stanowi część nas samych, tworząc budulec najmniejszych nawet komórek. Dlatego też nieuchronnie decyduje o naszym zdrowiu i vitalności.

Piramida żywieniowa dr. Jacob'a

Dla ułatwienia stosowania planu żywieniowego dr. Jacob'a, produkty spożywcze przyporządkowane zostały do czterech kategorii. Umożliwia to kontrolę własnego sposobu odżywiania na początku wprowadzania zmian w diecie i daje jasny obraz odnośnie składu posiłków przygotowywanych według Metody Dr. Jacob'a.

Podział artykułów spożywczych na cztery kategorie uwzględnia zawartość zasad, składników mineralnych i antyoksydantów, wartość energetyczną, ilość substancji witalnych i oddziaływanie na regulację wydzielania insuliny. W uproszczeniu przedstawia to piramida żywieniowa, która określa ilości różnych kategorii produktów spożywczych i daje szybki wgląd w zarys koncepcji żywieniowej (rys. 1).

Celem Metody Dr. Jacob'a jest długofalowe przedstawienie sposobu odżywiania i stylu życia tak, aby osiągnąć pełnię vitalności i zdrowia. Najłatwiej zrobić to zwiększając spożycie różnorodnych i pełnowartościowych produktów spożywczych z kategorii 1 (warzywa o małej zawartości skrobi, owoce o małej zawartości cukru, grzyby, zioła, sałata, kiełki) oraz kategorii 2 (warzywa o dużej zawartości skrobi, owoce o dużej zawartości cukru, kasze, ryż, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, oleje). Na dłuższą metę oznacza to, w miarę możliwości, zupełne skreślenie z jadłospisu produktów z kategorii 4 oraz ograniczenie produktów z 3.



Rys. 1: Piramida żywieniowa dr. Jacob'a.

Dane procentowe po lewej stronie piramidy żywieniowej opisują idealne proporcje kategorii produktów, jakie w ciągu dnia powinny być na twoim talerzu, jeśli masz normalną wagę lub nadwagę. Oznaczają one jednocześnie procent wagowy.

Dla osób o normalnej wadze i z nadwagą zalecane są następujące proporcje: 70% z kategorii 1 i 30% z kategorii 2. Osoby z niedowagą powinny odwrócić ten stosunek i spożywać 70% produktów z kategorii 2, np. w większej ilości w formie orzechów i zdrowych tłuszczów. Osoby szczupłe, które nie chcą ani przytyć, ani schudnąć utrzymują

zwykle swoją wagę stosując stosunek 50%/50% (rys. 2).

Jeśli chcesz się trzymać reguły 70%/30%, nie musisz skrupulatnie pilnować, aby w każdym posiłku występowała dokładnie taka proporcja. Potraktuj to wszystko raczej jako ogólną zasadę – przekonasz się, że nawet w taki sposób będziesz mógł dużo osiągnąć.

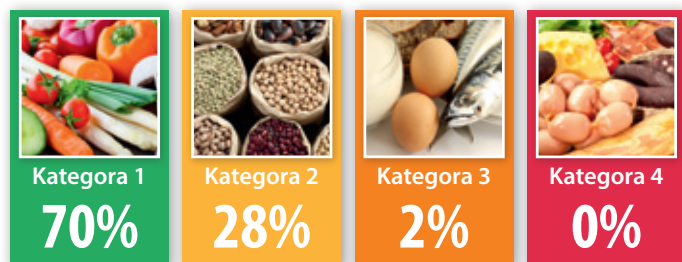
Śniadanie może z powodzeniem zawierać więcej produktów spożywczych z kategorii 2, ponieważ powinno porządnie zaspokoić głód i dać duży zastrzyk energii, który utrzyma się aż do obiadu.



Rys. 2: Stosunek procentowy kategorii 1 i 2 w zależności od wagi ciała

Aby uzyskać proporcję 70% z kategorii 1 i 30% z kategorii 2 w ciągu całego dnia, ważne jest, by przekąski składały się z produktów żywnościowych z kategorii 1. Natomiast obiady i kolacje powinny w dużej mierze przestrzegać podanego podziału – przede wszystkim wtedy, gdy chcesz zredukować wagę.

U góry wszystkich przepisów w tej książce podany jest stosunek procentowy ilości produktów z danej kategorii według planu żywieniowego dr. Jacob'a. Dane te należy rozumieć jako ogólne rady, ponieważ niektóre produkty spożywcze nie dadzą się precyzyjnie przyporządkować do określonej kategorii. Te cztery ramki są symbolami czterech kategorii – od kategorii 1 do kategorii 4 (rys. 3).



Rys. 3: Przykład podziału produktów żywnościowych według kategorii

Zasady żywieniowe dr. Jacob'a

Poniższe trzy zasady żywieniowe należy traktować jako podstawowe drogowskazy w **Metodzie Dr. Jacob'a**. Zawierają one trzy proste, ale decydujące zasady dla skutecznego i trwałego wdrożenia tej koncepcji żywieniowej.

1. Pij dużo zdrowych napojów niskoenergetycznych.

Codzienne picie ok. 2 l wody o niskiej zawartości sodu, niesłodzonej herbaty ziołowej lub zielonej, utrzymuje nerki i krążenie w optymalnej aktywności. Woda przyczynia się do utrzymania podstawowych funkcji organizmu.

2. Najadaj się do syta, w miarę możliwości naturalną żywnością roślinną we wszystkich pięciu kolorach, zwracając uwagę na jej przyswajalność.

Należy zwrócić uwagę na proporcje w piramidzie żywieniowej oraz na różnorodność. Jak najmniej przetworzone rośliny stanowią podstawę odżywiania, wypełniają talerz i żołądek. Do zastosowania jest ponad 100 powszechnie dostępnych gatunków warzyw i owoców, roślin strączkowych, orzechów, ziół, grzybów i przypraw! Zwróć uwagę na ich przyswajalność. Chodzi tutaj np. o nietolerancję glutenu, fruktozy, alergię na inne produkty spożywcze lub na nadmiar surówek, jeśli te nie są dobrze tolerowane.

3. Wybieraj produkty spożywcze o niskiej gęstości kalorycznej i dużej koncentracji substancji witalnych; o niskiej zawartości sodu, a dużej potasu.

Te zalecenia, jak i spożywanie 70% produktów spożywczych z kategorii 1 oraz 30% z kategorii 2, odnoszą się do osób z normalną wagą i nadwagą. Są decydujące dla redukcji i utrzymania wagi. W przypadku niedowagi należy się skoncentrować na produktach żywnościowych z kategorii 2 (patrz „Stosunek kategorii”). **Gęstość kaloryczna** to ilość kilokalorii na gram danego produktu.

Obecnie w bardzo dużym stopniu bagatelizuje się szkodliwe działanie soli oraz korzystne dla zdrowia działanie potasu, wobec czego podajemy kilka wskazówek odnoszących się do obniżenia poziomu sodu (strona 24).

Zwróć również uwagę, by dostarczyć organizmowi wystarczającą ilość witaminy D (opalając się lub jako suplement diety), jodu (np. algi morskie) oraz witaminy B12 (jako suplement diety przy jedzeniu opartym na pożywieniu roślinnym).

Nietolerancje pokarmowe i alergie

Jeśli po spożyciu pewnych produktów spożywczych występują jakieś dolegliwości, może to oznaczać nietolerancję lub alergię pokarmową. Przy zamianie sposobu odżywiania należy zwrócić uwagę na nietolerancje lub alergie, takie jak złe wchłanianie fruktozy, nietolerancja histaminy, nietolerancja laktozy, soi lub glutenu. Nietolerancja fruktozy jest częsta. Występuje po spożyciu sorbitolu, soków bogatych we fruktozę lub owoców. W takim przypadku należy mocno ograniczyć spożycie takich produktów.

Żaden z przepisów zawartych w tej książce nie zawiera w swoim składzie laktozy, a wiele z nich jest bezglutenowych. Zwykły makaron można z powodzeniem zastąpić makaronem bezglutenowym. Obecnie istnieje duży wybór takich zdrowych zamienników. Jeśli jakiś składnik nie służy ci, nie wahaj się zastąpić go innym (np. płatki owsiane płatkami jaglanymi).

Symbole po prawej stronie nad przepisami oznaczają, że dana potrawa nie zawiera glutenu, składników soi czy laktozy.

Ruch i relaks

Sposób odżywiania to nie jedyny filar zdrowia. Również ruch i relaks mają duże znaczenie i nie wolno ich zaniedbywać. Ważne jest połączenie wszystkich elementów wpływających na zdrowie.

Ruch z radością

Do zrównoważonego bilansu energetycznego oprócz dostarczenia energii (jedzenie) należy również jej zużycie (aktywność fizyczna). Regularny ruch, podobnie jak jedzenie, powinien być stałym elementem dnia. Wybierz taki rodzaj ruchu, który daje ci najwięcej radości i który możesz codziennie uprawiać przez 30-60 minut bez nadmiernego zmęczenia. W zależności od kondycji fizycznej może to być np. jaz-

da na rowerze, chodzenie po schodach, wychodzenie z psem, spacer, wędrówki piesze, pływanie, chód, jogging, wspinaczka lub każdy inny rodzaj ruchu czy sportu. Podobno taniec i praca w ogrodzie są najbardziej skuteczne, ponieważ w optymalny sposób łączą aspekty związane z psychiką i ze zdrowiem.





Relaks i sen

Dla wielu relaks oznacza oglądanie telewizji, zakupy, rozrywki. Nie jest to jednak relaks, który rzeczywiście byłby w stanie uspokoić wegetatywny układ nerwowy. Powinno się raczej świadomie przeznaczyć czas dla siebie – na zatrzymanie się, wyciszenie i wypoczynek.

Świadome oddychanie brzuszne stanowi prosty i skuteczny sposób osiągnięcia skupienia wewnętrznego. Głęboki oddech, sięgający aż do brzucha, jest najzdrowszym sposobem oddychania. Zużywa mniej energii niż oddychanie piersiowe, obniża ciśnienie krwi i wspomaga relaks.

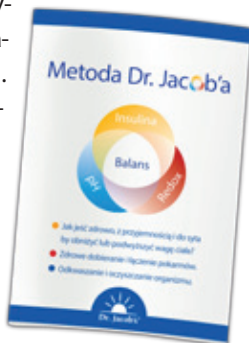
Ćwiczenie: połóż się lub usiądź w wygodnej, bezpiecznej pozycji, w spokojnym miejscu, i umieść ręce na brzuchu. Na przemian wykonuj wolne i głębokie wdechy i wydechy. Brzuch musi się znacznie poruszać. Nie myśl o niczym, skup uwagę tylko na ruchach brzucha i odczuciach towarzyszących oddechowi. Oddychaj tak przez ok. pięć minut. Ćwiczenia nie rób po większym posiłku.

Metoda Dr. Jacob'a

Streszczenie książki, która ukaze się na rynku w 2016 roku

Już Hipokrates, ojciec medycyny, za „dietę” uznawał nie tylko sposób odżywiania, ale wyważony styl życia. **Metoda** została opracowana zgodnie z tym duchem. To kwintesencja analizy ponad 1400. badań naukowych dotyczących sposobów odżywiania z całego świata. Niektóre z nich były prowadzone na całych populacjach i to przez dziesięciolecia!

Broшуra zawiera wiele cennych porad, które pomagają wprowadzić ważne dla zdrowia zmiany. Proponowane połączenia i proporcje pokarmów są nie tylko zdrowe, ale pozwalają uzyskać prawidłową wagę (sachudnąć lub przytyć) i ją utrzymać. A wszystko to naturalnie, bez nadmiernych wyrzeczeń, wysiłków, oraz co ważne, na trwałe.



Broшуra dostępna jest w formie elektronicznej na stronie **DrJacobs.pl** (dział czytelnia). Można ją także zamówić wysyłkowo (w formie drukowanej) w naszym biurze, tel. 22 490 94 30.

Więcej publikacji na DrJacobs-instytut.pl

Informacje dotyczące korzystania z części z przepisami

Niniejsze instrukcje pomogą ci w błyskawicznym rozeznaniu się w części zawierającej przepisy. Do każdego przepisu dodane są informacje i rady.

0%

100%

0%

0%



Symbole kategorii:

Te kolorowe ramki określają procentową zawartość czterech kategorii produktów spożywczych w danym przepisie. Kolor zielony: kategoria 1, żółty: kategoria 2, pomarańczowy: kategoria 3, czerwony: kategoria 4.

Alergeny:

Wszystkie proponowane dania nie zawierają mleka i laktozy. W wielu z nich nie ma glutenu lub soi. Dla szybkiej orientacji informacja o tym, że dany przepis jest wolny od alergenów oznaczona jest za pomocą symboli (pomarańczowy: bez glutenu, czerwony: bez soi, niebieski: bez laktozy).



Rady i informacje:

W prostokątach obramowanych na pomarańczowo znajdziesz pomocne rady i interesujące informacje dotyczące danego przepisu lub poszczególnych jego składników.

Czas przyrządzenia i kalorie:

Do każdego przepisu podano szacunkowy czas przyrządzenia potrawy. Znajdziesz tu też informację o ilości kalorii przypadających na jedną porcję.

Wskazówki i inspiracje dotyczące składników i przyrządzania potraw



Podstawowe wyposażenie

Aby móc szybko przyrządzić prosty a zarazem smaczny posiłek w mojej kuchni zawsze mam pod ręką poniższe produkty:

Podstawa każdego posiłku

- świeże owoce i warzywa we wszystkich kolorach i kształtach (uwaga na przyswajalność!)
- zioła i przyprawy



Sycące dodatki

- rośliny strączkowe (suszone, z puszki), np. groch, soczewica, fasola, ciecierzycę, soja (np. w formie tofu lub jogurtu sojowego)
- zboża, np. owies, orkisz, pszenica
- dodatki bezglutenowe, np. czerwony ryż, czarny ryż, komosa ryżowa, amarantus, gryka, proso
- warzywa zawierające skrobię, np. ziemniaki słodkie, sałatkowe/twarde

Świeże zioła (opcjonalnie)

- bazylia, pietruszka, mięta, kolendra, rozmaryn itd.

Suszone zioła i przyprawy

- pieprz, curry, papryka, oregano, tymianek, bazylia, asafetyda

Śródziemnomorski dressing z granatów

W naszej kuchni jest zawsze śródziemnomorski dressing z granatów. Ten dressing składa się z 1 części octu balsamicznego i 2 części koncentratu **Polifenum Forte** z roślin śródziemnomorskich. Nadaje się on znakomicie jako dressing do sałaty lub jako przyprawa do zup, potraw jednogarnkowych, sosów i wielu innych potraw.

Dressing ten pasuje np. bardzo dobrze do przepisów „Warzywa włoskie z makaronem pełnoziarnistym” lub „Śródziemnomorskie jednogarnkowe danie z fasoli”, ponieważ nadaje tym potrawom subtelną nutę czerwonego wina. Wypróbuj go koniecznie!

Dzięki temu stosunkowo prostemu wyposażeniu będziesz tworzyć i wypróbować nieskończoną ilość wariantów dań.



UWAGA:

Jeśli korzystasz z gotowych mieszanek przypraw, zadbaj by nie zawierały soli, glutaminianu sodu i innych sztucznych substancji.

Wskazówki

Skróty

ŁS – łyżka stołowa,

ŁH – łyżeczka do herbaty,

M – miarka,

ml – mililitry.

Asafetyda

Asafetyda to przyprawa typowa dla kuchni indyjskiej. Można ją zakupić w krajach azjatyckich lub w internecie. Zamiast asafetydy, w zależności od smaku, można również użyć cebuli lub czosnku.

Masło

Istnieje wiele roślinnych alternatyw masła, służących do smarowania chleba. Pomysł na ten temat znaleźć można w rozdziale „Dipy i pasty kanapkowe” (od s. 81). Na rynku pojawia się także coraz więcej rodzajów margaryny, które mają co najmniej 60% mniej nasyconych kwasów tłuszczowych niż masła i składają się z tłuszczów czysto roślinnych, zawierających dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Zapasy warzyw i owoców

Przekonasz się, że każdego dnia potrzebna ci będzie duża ilość świeżych warzyw i owoców. Zajmują one więcej miejsca niż np. makaron, ryż czy proso. Objętość zakupów zwiększy się, a spiżarnia oraz lodówka będą przepełnione. Dlatego najlepiej nie kupować

wszystkich owoców i warzyw raz w tygodniu, lecz co 2 - 3 dni. W ten sposób zgromadzone owoce i warzywa będą stale świeże, jędrne i smaczne!

Innym rozwiązaniem jest zamawianie warzyw i owoców od sprawdzonych okolicznych rolników i sadowników. Coraz popularniejsze stają się także sklepy z produktami ekologicznymi. Od czasu do czasu wypróbuj także jakiś nowy gatunek owoców lub warzyw.

Zaopatrzyć się także w mrożonki. Przydadzą się w momentach, gdy nie starczy czasu na zakupy. W sezonie na dane owoce czy jagody, możesz je także wykonać we własnym zakresie. Jeżeli są one dobrze przechowywane, niekiedy zawartość witamin w mrożonych owocach i warzywach może być nawet większa niż w świeżych produktach.



Śmietana owsiana

Przy zakupie śmietany owsianej należy zwrócić uwagę na to, by zawierała jak najmniej tłuszczu. Zawarty w niej tłuszcz powinien ponadto mieć niską zawartość nasyconych kwasów tłuszczonych.

Mleko kokosowe

Mleko kokosowe jest lepsze od oleju kokosowego, natomiast nadaje się w mniejszym stopniu jako zamiennik mleka. Zwłaszcza jeśli chce się schudnąć, cierpi na schorzenia serca i układu krążenia (w szczególności chorobę wieńcową), zespół metaboliczny albo ma się podwyższony poziom cholesterolu. Wtedy lepiej jest zastąpić mleko kokosowe innym mlekiem roślinnym, np. mlekiem sojowym. Lekko słodki posmak mleka kokosowego można w takim przypadku zastąpić używając niewielkiej ilości słodzika **SteviaBase**. W miejsce mleka kokosowego można również użyć trochę mąki kokosowej i wody.

W ciastach, takich jak np. wegański tort malinowy, mleko kokosowe można zastąpić również śmietaną roślinną, np. sojową lub owsianą.

Substancje odżywcze

Świeże produkty spożywcze są najlepsze, jeśli chodzi o zawartość witamin. Przy dłuższym przechowywaniu w lodówce ilość witamin stopniowo się zmniejsza. Dobrą alternatywą są tutaj produkty zamrożone, ponieważ zawartość w nich substancji odżywczych w porównaniu do świeżych produktów jest przeważnie taka sama. Jeśli więc nie uda się zakupić wystarczającej ilości owoców i warzyw, można od czasu do czasu sięgnąć po ich mrożonki.

Sól

Potrawy należy solić najlepiej dopiero tuż przed jedzeniem, bezpośrednio na talerzu. W ten sposób używa się mniej soli. Najlepiej zastosować mieszanek soli mineralnych bogatą w potas z obniżoną ilością sodu (np. Sól Niskosodową, str. 100).

Zwróć też uwagę na rady dotyczące ograniczenia ilości sodu (str. 24).

Jogurt sojowy

Przy kupnie jogurtu sojowego należy zwrócić uwagę, by nie zawierał on dodatku cukru i skrobi.



Dalsze rady wynikające z żywienia wg Metody Dr. Jacob'a

Przyprawy, przyprawy i jeszcze raz przyprawy – oto tajemnica smacznego posiłku. Odkryj wielką różnorodność ziół i przypraw (także mrożonych), które są szczególnie korzystne dla zdrowia. Produkty zawierające kwas octowy i kwas mlekowy są zalecane, jeśli nie są zbyt słodkie lub słone. Sól niskosodowa to zdrowy zamiennik soli spożywczej.

Krótkie podsmażenie na patelni ceramicznej lub w woku przy użyciu ok. 1-2 łyś oleju słonecznikowego (olej do smażenia) bogatego w kwasy oleinowe, krótkie duszenie w sosie własnym lub przy użyciu niewielkiej ilości płynu oraz pieczenie w piekarniku – to najlepsze sposoby przyrządzania potraw.

Dlaczego oddziaływanie na stężenie cukru we krwi i poziom insuliny ma znaczenie decydujące?

Węglowodany to najzdrowszy rodzaj paliwa dla organizmu, ale tylko wówczas, gdy są uwalniane i spalane powoli. Aby zapobiec atakom „wilczego głodu” ważne jest unikanie szybkich i dużych wzrostów poziomu glukozy i insuliny we krwi. Szybko rosnący cukier równie szybko opada i sygnalizuje organizmowi „głód”. Wartości dotyczące wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu produktów spożywczych zawierających węglowodany określa indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny (ŁG). Na wartość IG, a nawet ŁG, w dużym stopniu wpływa sposób przyrządzania potraw.

Indeks glikemiczny (IG): opisuje, jak reaguje poziom glukozy we krwi na 100g węglowodanów dostarczonych poprzez określony produkt spożywczy.

Ładunek glikemiczny (ŁG): określa, jak reaguje poziom glukozy na porcję danego produktu (IG x przyswajalna ilość węglowodanów w gramach/100). ŁG jest w praktyce o wiele ważniejszy od IG.

Przykładowo: białe pieczywo i gotowana marchew mają taki sam IG, jednak spożycie 104g bagietki powoduje taki sam wzrost glukozy we krwi co zjedzenie 800g gotowanej marchwi.

Produkty ugotowane *al dente* (np. słodkie ziemniaki czy makaron) mają najkorzystniejsze działanie na stężenie glukozy. **Ogólna zasada brzmi:** to co ma słodki smak lub konsystencję mączną czy kleistą przeważnie podnosi poziom cukru we krwi szybko i wysoko. W procesie przemiany materii można je przyrównać do niezdrowego rozbłysku. Przykłady produktów spożywczych o wysokim IG to: cukier, biała mąka, kleisty ryż, makaron ugotowany na miękko, bardzo słodkie owoce, np. melony. Dlatego zamiast białej mąki należy jeść prawdziwe pełnoziarniste produkty, które dostarczą wartościowego błonnika, witamin i składników mineralnych! Przy użyciu produktów rafinowanych (np. białego ryżu lub makaronu z białej mąki) w każdym przypadku należy jednak zwrócić uwagę, aby nie zostały one rozgotowane.

Indeksu glikemicznego nie można jednak zrównywać z niezwykle ważnym oddziaływaniem produktów spożywczych na wydzielanie insuliny. **Również posiłki bogate w białka zwierzęce, takie jak steki czy mleko, wywołują, niezależnie od zawartości węglowodanów, nieproporcjonalnie duży wyrzut insuliny.** Jeśli łatwo dostępne węglowodany (o wysokim IG) zostaną połączone z produktami bogatymi w białko (takimi, jak mleko i mięso), to spowoduje to szczególnie duży wzrost poziomu insuliny. Ta energia zużywa się tak samo szybko, jak powstaje. Typowe przykłady: pizza z colą, kotlet z ziemniakami, wiele rodzajów płatków śniadaniowych z mlekiem, lody, jogurt owocowy. Płynne produkty odżywcze przenikają przy tym do krwi szczególnie szybko, ulegają spalaniu – i wywołują potrzebę dostarczenia następnej dawki energii.

Ziemniaków nie zalicza się do warzyw, lecz do źródła węglowodanów. Najlepiej podawać je jako sałatkę bez majonezu, z małą ilością tłuszczu lub jako ziemniaki twardszych gatunków gotowane w mundurkach. Mają one niski lub średni indeks glikemiczny (IG) i zawierają dużo wody oraz potasu. Jeśli zdrowe, bogate w karotenoidy słodkie ziemniaki będzie się gotowało tak długo, aż staną się w smaku naprawdę słodkie i miękkie, to podniosą one poziom cukru we krwi. Optymalne są ziemniaki ugotowane na półtwardo. Mniej zdrowe są ziemniaki mączyste (z wysokim IG); niezdrowe są frytki, chipsy i placki ziemniaczane. Postrzegaj ziemniaki raczej jako „wypełniacz”.

Produkty zbożowe: gotuj je tylko al dente, czyli tak, aby stały się półtwarde – nie dłużej. Unikaj makaronów jajecznych (raviole, zacierek). Makaron włoski na bazie twardej pszenicy ugotowany al dente powoduje tylko nieznaczny wzrost glukozy i insuliny we krwi. Ryż występuje w najróżniejszych wariantach. Biały i jaśminowy ryż podnosi gwałtownie stężenie glukozy we krwi, pełnoziarnisty ryż basmati w znacznie mniejszym stopniu. Optymalny jest dziki ryż lub komosa ryżowa. **Wybieraj pierwotne, niemodyfikowane gatunki zbóż, jak owies czy żyto i eksperymentuj z mniej znanymi zbożami: komosą ryżową, dzikim ryżem, prosem, orkiszem, orkiszem suszonym, gryką.**

Zboża i rośliny strączkowe: łącząc zboża z gotowanymi roślinami strączkowymi stworzysz optymalne zestawy białkowe.

Ziarna owsa i duże płatki owsiane bardzo dobrze sycą i są najzdrowszym zbożem. Niestety gotowe mieszanki typu musli zawierają za dużo cukru.

Pieczywo: biała mąka jest – jak wiadomo – niezdrowa. Mniej znany jest fakt, że pieczywo jest często podbarwiane słodem tak, aby wyglądało jak razowe czy pełnoziarniste. Jedz tylko prawdziwe pieczywo pełnoziarniste, zawierające co najmniej 9-15% błonnika. Od czasu do czasu dopuszczalne jest również zjedzenie pełnoziarnistego tosta.

Warzywa: warzywa, surówki i zioła stanowią bazę wszystkich głównych posiłków i powinny zajmować 70% talerza.

Szczególnie zalecane są brokuły i inne kapustowate.

Warzywa należy smażyć krótko i przy użyciu małej ilości tłuszczu tak, by pozostały jędrne i nie utraciły swoich wartości odżywczych.

Owoce są zdrowe i stanowią idealny zamiennik słodczy. Większość gatunków owoców należy do kategorii 1 i może być również stosowana w charakterze przekąski. Wyjątek stanowią np. suszone owoce, melony, winogrona, banany oraz inne owoce, które zawierają dużo cukru. Cukier owocowy w napojach typu smoothie lub sokach bardzo szybko przenika do krwi. Dlatego „płynne owoce” należy rozcieńczać w stosunku: jedna część soku do dwóch części wody.

Słodyczne powinny być spożywane tylko w ramach posiłku głównego (np. jako deser). Deser sojowy z gorzkiej czekolady stanowi pyszną i zdrowszą alternatywę dla czekolady mlecznej.

Sosy: generalnie należy preferować czerwone sosy, powstają one bowiem w większości na bazie warzyw, stąd też są mniej kaloryczne od sosów białych, których podstawę stanowi często śmietana, tłuszcz lub ser. Śmietanę z powodzeniem można zastąpić mlekiem sojowym. Doprawiaj warzywa, tofu i inne potrawy sosami lub marynatami własnego wyrobu. W ten sposób zaoszczędzisz sobie pustych kalorii i będziesz mieć okazję do eksperymentów kulinarnych.

Tłuszcz jest kaloryczny i należy go używać oszczędnie!

- Przedkładaj zawsze olej roślinny nad twarde tłuszcze (margarynę, masło kokosowe, itp.).
- Do podsmażania nadają się oleje takie, jak np. rafinowana oliwa z oliwek lub olej słonecznikowy, który zawiera dużo kwasów oleinowych. Przy podgrzewaniu olej nie może zacząć dymić.
- **Olejów zawierających dużo kwasów tłuszczowych omega-3** (lniany, konopny, z orzechów włoskich) **nie wolno podgrzewać. Muszą być świeże.** Nadają się do dressingów do sałatek lub jako do potraw gotowanych. Kwasy tłuszczowe omega-3 należy spożywać codziennie w umiarkowanych ilościach: 1-2 łyżki stołowe siemienia lnianego (świeżo zmielonego w młynku do kawy) lub garść orzechów włoskich.

Dodatki do kanapek: zastąp tłuszcz do smarowania chleba przecierem pomidorowym, pastami warzywnymi lub ziołowymi.

Alternatywami dla wędliny i sera są wegetariańskie pasztety na bazie drożdży lub migdałów, musztarda, kielki, zioła, pomidory, ogórki lub inne warzywa. **Zamiast dżemów** na bazie cukru używaj produktów słodzonych stewią.

Produkty mleczne mogą być z powodzeniem zastępowane zamiennikami roślinnymi: mlekiem sojowym, owsianym, migdałowym lub z orzechów laskowych; śmietaną sojową lub owsianą; jogurtem sojowym; puddingiem sojowym.

Substytuty mięsa: tofu, seitan (gluten pszenny) lub słodki łubin to jedne z zamienników mięsa, które ułatwiają przedstawienie się na nowy sposób odżywiania w początkowej fazie. Wiele z tych produktów można znaleźć w dobrze zaopatrzonym supermarkecie, niektóre w dyskontach i sklepach ze zdrową żywnością. Tofu można dostać już przyprawione na różne sposoby.

Rośliny strączkowe mogą optymalnie zastąpić mięso jako nośnik białka. Mają ponadto niski indeks glikemiczny.

Podczas gdy kielbaski sojowe pomyślane są tylko jako produkt przejściowy, naturalne tofu jest centralnym produktem w azjatyckim sposobie żywienia i ma optymalne działanie na przemianę materii. **Pamiętaj, że produkty sojowe to mała część zdrowego sposobu odżywiania, ale nie jego podstawa. Zadbaj o zróżnicowaną dietę!**

Wypijaj dziennie ok. 2 l wody, niesłodzonej herbaty ziołowej lub zielonej (niezbyt mocnej).

Kawa jest dozwolona, ale bez cukru. Jako zamiennik cukru zaleca się np. słodzik SteviaBase Dr. Jacob's, który słodzi nie pozostawiając posmaku stewii. Bogate w składniki mętne soki należy rozcieńczyć wodą w stosunku jedna część soku na dwie części wody. Czystych soków najlepiej całkiem unikać. Napoje wysokokaloryczne należy mocno ograniczyć i, jeśli w ogóle, pić je tylko do głównych posiłków.

Zwróć uwagę na sygnały ze strony organizmu (uczucie głodu, sytości):

- Jedz tylko wtedy, gdy naprawdę czujesz głód. „Zachcianka” nie oznacza głodu. Uczuciu głodu towarzyszą fizjologiczne skurcze żołądka. Zachcianka to tylko ochota na jakieś danie bez takich skurczów.
- Jeśli coś ci nie służy, po prostu tego unikaj.
- Zwiększaj powoli i stale procent błonnika i świeżej żywności w diecie. Daj swojemu organizmowi i jelitom czas na przestawienie się na nowe potrawy.

Regularny rytm spożywania posiłków (np. 3 główne posiłki) ułatwi organizmowi zachowanie różnych faz przemiany materii (trawienie, wchłanianie, spalanie, faza spoczynku). Jeśli potrzebujesz przekąski to powinna się ona składać wyłącznie z produktów spożywczych z kategorii 1. Kawa z mlekiem i cukrem już stanowi przekąskę.

Propozycje na zimną porę roku: pij regularnie rozgrzewające i zdrowe herbatki, zwłaszcza te z imbirami. Jedz często warzywa zawierające aktywne związki siarki, np. brukselkę, cebulę, brokiew, chrzan, kielbaski i nasiona brokułów, świeży czosnek. Ciepło dają również imbir, ostra papryka i chili. Cynk, selen, witamina C i D są ważne dla systemu odpornościowego.

Naturalne proporcje sodu i potasu

Okolo 25% całej energii organizmu zużywamy do funkcjonowania pompy sodowo-potasowej, która „pompuje” potas do komórek, a sód – z komórek. Dlatego bardzo ważny jest prawidłowy stosunek sodu do potasu. W epoce kamiennej (a nawet dzisiaj u ludów pierwotnych) stosunek zawartości potasu do sodu w pożywieniu wynosił ok. 10,5g do zaledwie 0,8g sodu. Dzisiaj natomiast przyjmujemy o wiele za dużo soli (chlorek sodu) i zbyt mało potasu (występuje przede wszystkim w warzywach, owocach i ziołach). Stosunek potasu do sodu zwiększył się o ok. 30% na rzecz sodu. Tymczasem żywność bogata w potas i uboga w sód jest bardzo ważna dla utrzymania normalnego ciśnienia krwi. Food and Nutrition Board (Rada ds. Żywności i Żywienia) w USA i Kanadzie zaleca przyjmowanie co najmniej 4,7g potasu i maksymalnie 1,5g sodu (3,75g soli) dziennie. Przykładowo, w Niemczech poziom spożycia potasu u ponad 80% osób jest niższy od wyżej zalecanego, natomiast poziom sodu mocno przekroczony. Głównymi źródłami sodu (soli) są wędliny, pieczywo, przekąski i produkty.

Potas wpływa na prawidłowe ciśnienie krwi. Zalecana w UE dzienna porcja 2g potasu jest za niska. Ponadto, podczas przyrządzania potraw, w zależności od sposobu i rodzaju warzyw, produkty spożywcze mogą utracić nawet do 75% potasu (a także do 65% magnezu).

Potas jest bardzo ważnym dla zdrowia składnikiem mineralnym, który zwykle bez problemu jest wydalany przez nerki.

Jednak osoby, które cierpią na niewydolność nerek, np. wskutek dłuższej utrzymującej się cukrzycy lub przyjmujące określone leki, jak np. oszczędzające potas leki moczopędne, nie potrafią już wydalać potasu w wystarczającym stopniu. W takim przypadku należy uzgodnić z lekarzem, czy konieczne jest dodatkowe spożywanie potasu, tak, by uniknąć jego zbyt wysokiego poziomu we krwi.

Osoby, które do tej pory stosowały dietę ubogą w potas i bogatą w sód, powinny najpierw ograniczyć spożycie soli a następnie przez dwa tygodnie stopniowo wyraźnie zwiększać spożycie potasu. Da to nerkom czas na przestawienie się na inny sposób odżywiania. Dużo potasu znajduje się w warzywach, owocach oraz w orzechach.

Wraz z potem organizm usuwa dużą ilość chlorku sodu. Osoby, które się obficie pocą, nie muszą obniżać spożycia soli w tak dużym stopniu, powinny jednak zwrócić uwagę na wystarczające dostarczenie potasu i magnezu. Ci, którzy stosują leki moczopędne powinni w uzgodnieniu z lekarzem dostosować ich dawki do swojego ciśnienia krwi oraz ograniczenia sodu w żywieniu. W razie ograniczenia soli w przypadku utrzymania dotychczasowych dawek leków może bowiem dojść do niedoborów soli w organizmie. Leki moczopędne mogą okazać się zbędne, jeśli w diecie zostanie wyrównana równowaga sodowo-potasowa.

Praktyczne rady dotyczące ograniczenia sodu



Wędlina, sery i pieczywo zawierają bardzo dużo sodu (soli kuchennej).

- Sodu (soli kuchennej) dostarczają głównie przyprawy, wędliny, pieczywo, gotowe produkty, sery, chipsy oraz przekąski. Na ile to możliwe unikaj tych produktów spożywczych. Najlepiej wypiekać swój własny chleb.
- Czytaj etykiety i informacje o wartościach odżywczych znajdujące się na produktach spożywczych. Zwróć uwagę na zawartość sodu/soli. Sprawdź, czy w składzie są np.: chlorek sodu, azotan sodu, dwuwęglan sodu, soda oczyszczona, cytrynian sodu, glutaminian sodu, benzoesan sodu, sól peklingowa, itp.
- Nie sól nigdy swoich posiłków w czasie gotowania, lecz dopiero na talerzu. Najlepiej stosuj sól ze zredukowaną ilością sodu i bogatą w potas (np. Sól Niskosodowa, patrz str. 100).
- Jedz produkty zawierające dużo potasu tak, aby spożyć go co najmniej 4,7g dziennie, jest on bowiem rywalem sodu. Spożywaj dużo świeżych owoców i warzyw. Nie wylewaj wody pozostałej z gotowania warzyw. Jest w niej dużo potasu. Użyj jej np. do robienia sosów.
- Kupuj wody mineralne o niskiej zawartości sodu (poniżej 20 mg sodu/litr).
- Ogranicz spożycie przetworzonych produktów spożywczych i produktów gotowych.
- Gotuj, piecz i smaż samemu! Tylko wtedy masz pewność, co znajduje się w twoim pożywieniu.
- W restauracji proś o nieosolone jedzenie.
- Przyprawiaj swoje potrawy świeżymi i suszonymi ziołami. Uwaga na mieszanki przypraw, w wielu przypadkach zawierają sól i glutaminian sodu.
- Do ryby i warzyw zamiast soli użyj świeżego soku z cytryny.
- Poć się regularnie! Aktywność fizyczna skutkująca wydzielaniem potu oraz sauna wspierają wydalanie soli.

Gdy trzeba przygotować coś na szybko

Któż tego nie zna: wracamy wieczorem z pracy do domu, jesteśmy strasznie głodni, ale nie mamy ochoty, by stanąć przy kuchni i gotować – nie mówiąc już o późniejszym sprzątaniu. Wiadomo, że gdy zaczynamy gotować, rośnie cała góra naczyń. Przeważnie takie dni to tak zwane „wyjątkowe dni”, w których po drodze do domu kupuje się tylko kebab, coś u Chińczyka albo zamawia pizzę.

Aby w drodze do domu nie trzeba było sobie łamać głowy nad wyborem pizzy czy kebabu, chciałabym podać kilka wskazówek, jak w ciągu zaledwie kilku minut można wyczarować sobie kolację.

Najważniejsze jest bycie przygotowanym

Ugotuj na zapas

Jeśli wiesz już dzień wcześniej, że następnego dnia będziesz w domu późno, ugotuj od razu podwójną ilość jedzenia. Po ugotowaniu schowaj od razu jedną połowę, żeby w międzyczasie nie „zaginęła”. Następnego dnia z pracy, wystarczy po prostu sięgnąć po jedzenie do lodówki i podgrzać.

Urządzenie do gotowania ryżu

Czasem opłaci się zakup urządzenia do gotowania ryżu, z wkładką do gotowania warzyw na parze. Można w nim gotować również ciecierzycę. Wszystko to trwa wprawdzie około 30 minut, ale w tym czasie można nieco odpocząć po pracy. Czas oczekiwania na pizzę trwa tyle samo.

Niektórzy lubią jeść „na słodko”

Jeśli przepadasz za słodkimi rzeczami, możliwe, że wieczorem wystarczy ci zjedzenie pokrojonych drobno owoców, zmieszanych z jogurtem sojowym i nasionami chia.

Koktajle

Dobrą i szybką alternatywą na kolację może być również koktajl lub napój typu smoothie. Szybko przygotowuje się na przykład Zielone Smoothie (str. 67). Jeśli nie zaspokoi to twojego głodu, możesz wzbogacić je kilkoma orzechami lub dodać trochę AminoBase (str. 94). Najlepiej powoli delektować się swoim koktajlem lub smoothie jedząc je łyżką, co dodatkowo poprawi jego przyswajalność. Proste i sycące przepisy z wykorzystaniem AminoBase znaleźć można od strony 75.

Jedzenie pieczywa

Wiele osób jada wieczorami kanapki, ponieważ nie wymagają one dużego nakładu pracy. Gdy chcesz zjeść kolację, pamiętaj, aby jeść mniej pieczywa a więcej warzyw. Pieczywo ma być tylko dodatkiem. Warzywa mogą być spożywane z pieczywem zarówno na surowo, gotowane, jako pasty kanapkowe.

Salatka

Salatkę przyrządza się szybko. Najszybciej można to uczynić, jeśli użyje się już umytej sałaty i doda trochę innych warzyw, na które ma się ochotę (ogórki, pomidorki koktajlowe, paprykę, rzodkiewki, szczypiorek). Salatkę również można przygotować dzień wcześniej. Lepiej będzie jednak, jeśli dressing zostanie dodany dopiero na krótko przed jedzeniem, ponieważ w innym przypadku sałatka nie będzie już tak chrupiąca.

Do dressingu może posłużyć marynata zrobiona z octu i oleju. Można jednak wypróbować również inne warianty, np. dressing z musztardy i owoców granatu lub dressing śródziemnomorski (przepis str. 16). Dressing także możesz z powodzeniem przygotować dzień wcześniej i przechować go w lodówce. Następnego dnia ma z reguły jeszcze lepszy smak.

Surówka

Warzywa można jeść również pokrojone w słupki. Gdy myślimy o surówkach, każ-

demu chyba od razu przychodzą na myśl pokrojone w paski marchewki, ogórki, papryka, całe pomidorki koktajlowe, rzodkiewki. Wypróbuj również surową dynię, cukinię lub pieczarki – one także są bardzo smaczne.

Dipy i pasty kanapkowe

Pokrojone w słupki surowe warzywa smakują świetnie polane dipami. Jako baza dipów nadają się znakomicie liście cykorii. Większość dipów można – w zależności od ich konsystencji – z powodzeniem wykorzystać jako pasty kanapkowe. Na rynku można już znaleźć sporo takich bardzo smacznych i oryginalnych past. W ich składzie znajduje się duży procent warzyw. Jednak są one dość drogie. Pasty kanapkowe można łatwo przyrządzić samemu. Najlepiej zrobić to w weekend i przechowywać je w lodówce przez kilka dni.

Kilka pomysłów na smaczne przepisy znajdziesz w rozdziale „Dipy i pasty kanapkowe” (od str. 81).



Śniadania



Musli z Lactirelle

Czas przygotowania: ok. 3 minut

Wartość kaloryczna: ok. 450 kcal



Składniki na 1 porcję:

1 jabłko lub inny owoc sezonowy
50 g płatków owsianych
5 g pokrojonych orzechów włoskich
1 ŁS nasion chia (str. 95)
200 ml mleka sojowego
5 ml Lactirelle (str. 101)
Cynamon cejloński do smaku

Przygotowanie:

Owoce umyć i drobno pokroić. Wszystkie składniki włożyć do miski i wymieszać.

Rada: 5 ml Lactirelle zawiera 1,5 µg (mikrogram) witaminy B12. Dienne zapotrzebowanie osoby dorosłej na witaminę B12 to 2,5 µg.

Musli z prosa

Czas przygotowania: ok. 3 minut

Wartość kaloryczna: ok. 480 kcal



Składniki na 1 porcję:

1 brzoskwinia lub inny owoc sezonowy
50 g płatków z prosa
1 ŁS nasion Chia
200 ml mleka sojowego
2 ŁS Eliksiru z granatów (str. 102)
Cynamon cejloński do smaku

Przygotowanie:

Owoce umyć i drobno pokroić. Wszystkie składniki włożyć do miski i wymieszać.



Rada: do musli dodaj FamilyVital (str. 100) – nada mu to smakowitą kakaową nutę, dostarczy dodatkowej porcji ważnych witamin i składników mineralnych. Dodatkowo: zawarta w FamilyVital witamina C poprawi wchłanianie żelaza.

Kleik z prosa z owocami

Czas przygotowania: ok. 15 minut

Wartość kaloryczna: ok. 420 kcal



Składniki na 1 porcję:

200 g truskawek
lub innych owoców sezonowych
100 g prosa (kasza jaglana)
½ Ł cynamonu
4 ŁS mleka owsianego
SteviaBase do smaku

Przygotowanie:

Proso zagotować w 200 ml wody i gotować przez 5 minut. Następnie odstawić, aby napęczniało na około 10 minut.

W tym czasie umyć i w razie potrzeby pokroić drobniej owoce. Zmieszać razem z pozostałymi składnikami i prosem.

Informacja: proso jest bogatym źródłem żelaza, krzemu i cynku.

Mus śniadaniowy z jagodami

Czas przygotowania: ok. 3 minut

Wartość kaloryczna: ok. 300 kcal



Składniki na 1 porcję:

1 banan
100 g jagód (świeżych lub mrożonych)
10 g orzechów włoskich
2 miarki AminoBase (str. 98)
5 ml Lactirelle (str. 101)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki włożyć do miski i zmiksować. W przypadku użycia mrożonych owoców, najpierw je trochę rozmrozić.

Rada: ten mus jest bardzo smaczny również, gdy zamiast jagód użyjemy malin.

Pudding Chia z malinami

Czas przygotowania: ok. 10 minut / **Czas pęcznienia:** ok. 6 godzin

Wartość kaloryczna: ok. 290 kcal



Składniki na 1 porcję:

3 ŁS nasion Chia (str. 99)
200 ml mleka owsianego
100 g (mrożonych) malin

Przygotowanie:

Dzień wcześniej, wieczorem, zmieszać nasiona chia z mlekiem owsianym. Podczas pierwszych 10 minut mieszać co 2-3 minuty, żeby uniknąć utworzenia się grudek. Następnie odstawić całość na noc do lodówki. Maliny wsypać do miski i również rozmrażać w lodówce przez noc.

Rano zmieszać maliny (wraz z powstałym z nich sokiem) z napęczniałymi nasionami Chia. Pudding przybrać według uznania.

Alternatywy:

Zamiast mleka owsianego można użyć roślinnych alternatyw mleka. Możliwe, że zmieni się wówczas czas pęcznienia nasion lub niezbędna ilość płynu. Wystarczy wypróbować!

Rada: dla zwiększenia kategorii 1 (zielonej) możesz np. zwiększyć ilość malin. Możesz oczywiście użyć również świeżych owoców.

Jeśli nie chcesz jeść tego puddingu na śniadanie, lecz w ciągu dnia, przygotuj go około 2-3 godziny wcześniej. Po tym czasie nasiona Chia napęcznią i wchłoną cały płyn.



Informacja:

Szałwia hiszpańska (*Salvia hispanica* L.), zwana też chia była początkowo uprawiana przez Azteków w Ameryce Środkowej,

w Europie znana jest dopiero od niedawna.

Nasiona chia zawierają dużą ilość błonnika (33,7g na 100g) i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza kwasy tłuszczowe Omega-3 (18,5g na 100g).

Nasiona chia są warte odkrycia: dzięki nim można przygotować pyszny pudding bez gotowania (np. Pudding chia z malinami), zagęszczać potrawy (np. dżem chia), zapiekać je w chlebie i ciastach lub posypać nimi gotowe potrawy – nada im to wspaniały efekt chrupkości.

Wegański Krem dr Budwig

Czas przygotowania: ok. 5 minut

Wartość kaloryczna: ok. 390 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

300 g jogurtu sojowego

3 ŁS oleju lnianego

2 ŁS ekologicznego siemienia lnianego

2 ŁS Elikiru z granatów (str. 102)

60 g płatków owsianych

1 jabłko

Cynamon cejloński według uznania

SteviaBase w razie potrzeby (str. 103)

Przygotowanie:

Siemię lniane zmielić w młynku do kawy. Następnie dodać do niego jogurt sojowy, olej lniany, Elikir z granatów i cynamon. Dobrze wymieszać to wszystko mikserem, tak, aby z oleju i jogurtu powstał krem. W razie potrzeby dosłodzić SteviaBase.

Umyć jabłko i po usunięciu gniazd nasennych pokroić na małe kawałki. Polać jabłko gotowym kremem i posypać płatkami owsianymi.



Rada: najlepiej, gdy siemię lniane jest świeżo zmielone – wówczas zawarte w nim kwasy tłuszczowe Omega-3 nie są zjełczałe i ich działanie jest najlepsze.

Koktajl Flavochino

Czas przygotowania: ok. 3 minuty

Wartość kaloryczna: ok. 240 kcal na porcję



Składniki na 1 porcję:

1 banan

2 czubate ŁS napoju Flavochino (str. 101)

200 ml mleka owsianego lub sojowego

Przygotowanie:

Zmiksuj banana z mlekiem owsianym tak, by powstała kremowa masa. Następnie wymieszaj z nią Flavochino. W efekcie powstanie smaczne kremowo-czekoladowe smoothie, które nasyci cię na długo.

Informacja: farmaceutka Johanna Budwig (1908-2003) stała się znana przede wszystkim dzięki opracowanej przez nią diecie olejowo-białkowej. Zalecała spożywanie na śniadanie kremu na bazie odtłuszczonego twarogu i oleju lnianego. Niniejszy alternatywny przepis wegański ma w swoim składzie białko pochodzące z soi, która, podobnie jak twaróg posiada dużo zawierających siarkę aminokwasów. Olej lniany dostarcza ważnego kwasu tłuszczowego Omega-3 – kwasu alfa-linolenowego.

Pożywne śniadanie

Czas przygotowania: ok. 5 min.

Wartość kaloryczna: ok. 300 kcal



Składniki na 1 porcję:

2 kromki żytniego chleba pełnoziarnistego
pikantna roślinna pasta kanapkowa

1 pomidor

3-4 rzodkiewki

¼ ogórka sałatkowego

odrobina rzeżuchy lub szczypiorku

Przygotowanie:

Posmaruj kromki chleba pastą roślinną, ułóż na nich według uznania plastry świeżych pomidorów, rzodkiewek i ogórka. Posyp chleb rzeżuchą lub pokrojonym szczypiorkiem i posól w razie potrzeby Solą Niskosodową (str. 96).



Rada: roślinne pasty kanapkowe można też zrobić samemu w bardzo prosty sposób. Jest to po pierwsze tańsze, a po drugie, wiadomo wtedy, co znajduje się w środku. Poza tym można je przyrządzić całkowicie według własnego smaku.

Chipsy z jarmużu

Czas przygotowania: ok. 10 min.

Czas pieczenia: 8-10 godzin

Wartość kaloryczna: ok. 340 kcal na porcję



Składniki na 4 porcje:

900 g jarmużu (lub kapusty włoskiej)

50 g nasion ze słonecznika

50 g orzechów nerkowca (bez soli)

80 g płatków drożdżowych (nieaktywnych)

2 pomidory

½ dużej czerwonej papryki

1 Ł asafetydy

2 ŁS soku z cytryny

2 ŁS wody

½ Ł oregano

¼ Ł sproszkowanej (słodkiej) papryki

Przygotowanie:

Liście jarmużu umyć i podzielić na kawałki. Pomidory umyć i drobno pokroić. Strąki papryki umyć, oczyścić z błon i ziarenek i również drobno pokroić.

Wszystkie składniki, poza jarmużem, zmiksować mikserem. Następnie połączyć jarmuż tym sosem i wszystko dobrze wymieszać.

Zamarynowany jarmuż rozłożyć na sitach suszarki spożywczej i suszyć w temperaturze 45°C przez ok. 8-10 godzin, aż stanie się chrupiący (lub suszyć przez 4 godz. w piekarniku w temperaturze 80°C)

Krakersy z siemienia lnianego

Czas przygotowania: ok. 5 min. / **Czas pęcznienia:** 5 min. / **Czas pieczenia:** ok. 3,5 godz.

Wartość kaloryczna: ok. 70 kcal na krakersa



Składniki na 25 krakersów:

350 g ekologicznego siemienia lnianego
350 ml wody

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do temperatury 70°C.

Świeżo zmielone siemię lniane zmieszać z wodą. Niech pęcznieje tak długo, aż powstanie gęsta pasta. Następnie pastę wyłożyć na wyłożoną papierem do pieczenia blachę i pokroić ostrożnie na kwadraty.

Piec przez ok. 3,5 godziny. Po upływie połowy czasu wszystko obrócić na drugą stronę – najlepiej wyjmując z blachy pastę razem z papierem do pieczenia i wykładając do góry dnem z powrotem na blachę. Papier można już usunąć i piec krakersy, aż będą gotowe. Czas pieczenia jest zależny od grubości krakersów.

Informacja: siemię lniane zawiera dużo kwasów tłuszczowych Omega-3, lignany oraz błonnik.



Rada: użyj koniecznie siemienia ekologicznego. Siemię nieuprawiane ekologicznie ma często podwyższoną zawartość kadmu, ponieważ wchłania i kumuluje kadm z nawozów użytych do upraw.

Krakersy z siemienia lnianego możesz jeść zamiast chleba, na przykład, gdy nie tolerujesz dobrze pieczywa. Posmaruj krakersy np. dżemem z nasion chia (zob. przepis na s. 86).

Im cienie rozprowadzisz na blasze pastę z siemienia, tym krakersy będą bardziej chrupiące. Jeśli wolisz krakersy nie tak chrupkie, zrób trochę grubszą warstwę.

Część siemienia można zastąpić nasionami chia (str. 99).

Przypraw krakersy, wedle uznania, suszonymi ziołami.

Pożywne, pikantne naleśniki gryczane

Czas przygotowania: ok. 30 min.

Wartość kaloryczna: ok. 380 kcal na porcję



Składniki na 3 porcje:

Do naleśników:

100 g mąki gryczanej

50 g dmuchanego amarantusa

150 ml mleka owsianego

100 ml (gazowanej) wody mineralnej

2 ŁS oleju do smażenia

Do farszu:

ok. 100 g pikantnej roślinnej pasty kanapkowej

200 g ogórka sałatkowego

2 pomidory

100 g sałaty

(np. roszponki lub sałaty rzymskiej mini)

1 ŁS oliwy z oliwek extra virgin

2 ŁS Polifenum Forte (str. 102)

1 ŁS octu balsamicznego

Sól Niskosodowa (str. 100)

pieprz

Przygotowanie:

W mikserze zblenduj na lejące się ciasto mąkę gryczaną, amarantus, mleko owsiane i wodę mineralną. Podgrzej olej na patelni i smaż naleśniki.

Przygotuj farsz: umyj ogórka, pomidory i sałatę. Ogórek i pomidory pokrój drobno, sałatę podziel na mniejsze części.

Zrób dressing z oliwy, Polifenum Forte, octu balsamicznego, Soli Niskosodowej oraz pieprzu. Polej nim warzywa i dobrze wymieszać.

Gotowy farsz zawiń w naleśniki. Smacznego.



Rada: aby uzyskać słodki wariant naleśników, użyj do ich posmarowania GranAmore (str. 100), zaś do farszu świeżych jagód, malin lub truskawek.

Dania główne



Śródziemnomorska sałatka z makaronem i karczochami

Czas przygotowania: ok. 20 min.

Wartość kaloryczna: ok. 490 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

100 g krótkiego makaronu pełnoziarnistego
(np. w kształcie kolanek, kokardek, rurek)

250 g pomidorków cherry

2 cebule dymki

2 czerwone papryki

30 g kaparów (1 mała szklanka)

165 g serc karczochów (1 szklanka)

50 g orzechów włoski

1 garść liści bazylii

1 cytryna

125 g jogurtu sojowego

1 ŁS niezbyt ostrej musztardy

3 ŁS (słodkiej) papryki w proszku

pieprz

Sól Niskosodowa (str. 100)

Opcjonalnie:

10-20 ml koncentratu z granatów, pomidora
i winogron Polifenum Forte (str. 102)

Przygotowanie

Umyć i oczyścić pomidorki cherry, cebulę i paprykę. Pomidorki podzielić na ćwiartki, cebulę pokroić w plasterki, a paprykę – na kawałki. Kapary i serca karczochów odsączyć i podzielić na pół. Następnie rozgnieść orzechy włoskie i pokroić listki bazylii w paski.

Zagotować wodę na makaron i ugotować go al dente. Następnie zahartować zimną wodą i trochę ostudzić.

Warzywa wraz z pozostałymi składnikami wymieszać z ugotowanym makaronem.

Wycisnąć sok z cytryny i razem z pozostałymi składnikami zrobić dressing. Dressing wymieszać z sałatą i doprawić do smaku Solą Niskosodową. Gotowe!

Rada: dopraw tę sałatkę Polifenum Forte. Nada on wspaniałą owocową nutę.

Information: Polifenum Forte, oprócz soku oraz mięszu z granatów, zawiera także ekstrakt z czerwonych winogron oraz opatentowany koncentrat pomidorowo-polifenolowy, który utrzymuje prawidłową lepkość płytek krwi (agregację trombocytów), a dzięki temu wspiera prawidłowe krążenie krwi.

58%

37%

5%

0%



Aromatyczny szpinak ze smażonym tofu

Czas przygotowania: ok. 20 min.

Wartość kaloryczna: ok. 300 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

460 g mrożonego szpinaku
200 ml przetartych pomidorów
50 ml mleka kokosowego
200 g tofu (naturalnego)
1 ½ ŁS oleju do smażenia
1 ŁS sosu sojowego
1 czubata Ł anyżu (całego)
szczypta gałki muskatołowej
1 płaska Ł sproszkowanego imbiru
½ Ł sproszkowanego chili
½ Ł asafetydy
200 ml mleka sojowego
1 ½ Ł SteviaBase (str. 103)

Przygotowanie:

Szpinak podgrzać razem z przetartymi pomidorami i mlekiem kokosowym. Gotować tak długo, aż zmięknie. W tym czasie pokroić tofu w drobną kostkę i podsmażyć krótko na 1 ŁS oleju z sosem sojowym. Gotowe tofu wyłożyć na talerz i odstawić.

Następnie, w pozostałym oleju, podsmażać krótko anyż, aż nabierze złocistego koloru. Dodać razem z innymi przyprawami do szpinaku. Na koniec dodać mleko sojowe, SteviaBase oraz tofu w kostkach i doprawić do smaku.

Rada: dla uzyskania posiłku o niższej zawartości tłuszczu zastąp mleko kokosowe mlekiem sojowym lub innym mlekiem roślinnym.

Spaghetti Veganesse

Czas przygotowania: ok. 40 min.

Wartość kaloryczna: ok. 540 kcal na porcję



Składniki na 4 porcje:

400 g pełnoziarnistego makaronu spaghetti

75 g (drobnej) kostki sojowej

1 duża cebula

300 g pieczarek

2 czerwone papryki

1 średni bakłażan

500 ml przetartych pomidorów

70 g koncentratu pomidorowego

1 ły oregano

1 ły bazylii

1 ły tymianku

Sól Niskosodowa (str. 100)

pieprz

10-20 ml Polifenum Forte (str. 102)

5-10 ml octu balsamicznego

Przygotowanie:

Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Pieczarki, paprykę i bakłażan umyć i oczyścić. Pieczarki podzielić na cztery części, bakłażan i paprykę pokroić w kostkę.

Warzywa wraz z przetartymi pomidorami, koncentratem pomidorowym dusić w ok. 200 ml wody na małym ogniu przez ok. 20-25 minut. Przyprawić oregano, bazylią i tymiankiem.

W tym czasie kostkę sojową zalać 225 ml wrzącej wody. Całość pozostawić na ok. 10 minut do napęcznienia. Gotową kostkę sojową przełożyć na patelnię z warzywami i dusić jeszcze przez ok. 10 minut.

Spaghetti należy gotować na półtwardo (al dente).

Sos przyprawić według uznania Polifenum Forte lub octem balsamicznym, dosolić Solą Niskosodową, dodać nieco pieprzu. Polifenum Forte nada potrawie delikatną nutę czerwonego wina.



Widzisz więc, że nie musisz rezygnować ze spaghetti bolognese, nawet jeśli to danie ma trochę zmienioną formę. By uzyskać większy procent kategorii 1 (zielonej) zjedz do tego sałatę. Kostka sojowa dostarcza 8,8 g białka w każdej porcji.

Rada: dla uzyskania bezglutenowego wariantu tej potrawy wybierz makaron bezglutenowy. Z pewnością znajdziesz go w dobrze zaopatrzonym sklepie. Dostępne są makarony np. z mąki kukurydzianej, ryżowej lub z prosa. Znajdź swój ulubiony.

Brokuły z ciecierzycą

Czas przygotowania: ok. 20 min.

Wartość kaloryczna: ok. 300 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

1 duży brokuł
265 g ciecierzycy
340 ml przetartych pomidorów
50 ml wody
150 ml mleka sojowego
½ Ł asafetydy
1 ½ Ł przypraw chińskich
½ płaskiej Ł imbiru w proszku
1 płaska Ł (słodkiej) papryki w proszku
¼ Ł (zmielonego) czarnego pieprzu
½ płaskiej Ł SteviaBase (str. 103)
50 ml mleka kokosowego
Sól Niskosodowa (str. 100)
opcjonalnie: 1 Ł wiórków kokosowych do przybrania

Przygotowanie:

Brokuł umyć i pokroić na małe kawałki. Różyczki brokułu dusić w 50 ml wody i w mleku kokosowym przez około 10-12 minut, tak, aby pozostał półtwardy.

Po około 10 minutach dodać ciecierzycę, mleko sojowe, pomidory i przyprawy. Wszystko krótko zagotować. Doprawić ewentualnie SteviaBase.

Przed podaniem posypać wiórkami kokosowymi. Posolić wedle uznania Solą Niskosodową (najlepiej już bezpośrednio na talerzu, na krótko przed jedzeniem).



Rada: do tej potrawy bardzo dobrze pasuje proso lub ryż naturalny.

Jeśli dusisz brokuł w niewielkiej ilości wody (przy zamkniętej pokrywie) i nie gotujesz go w wodzie, nie utracisz cennego potasu, który inaczej wylewany jest z wodą. Poza tym brokuł przygotowany w ten sposób będzie bardzo aromatyczny.

Dla przygotowania dania z mniejszą zawartością tłuszczu zastąp mleko kokosowe mlekiem sojowym lub innym mlekiem roślinnym.

Warzywa w sosie curry z tofu i mango

Czas przygotowania: ok. 30 min.

Wartość kaloryczna: ok. 480 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

250 g brokułów
1 czerwona papryka
1 zielona papryka
1 cebula
1 ostra papryczka peperoni
1 ząbek czosnku
1 mango
50 g dzikiego ryżu
200 g tofu (naturalnego)
1,5 łyżki oleju do smażenia
1 łyżka kurkumy
1 łyżka mielonej kolendry
1 łyżka mielonego imbiru
3 łyżki sosu sojowego
50 ml mleka kokosowego
3 łyżki + 50 ml mleka sojowego
Sól Niskosodowa (str. 100)

Przygotowanie:

Dziki ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. W tym czasie umyć brokuły i podzielić różyczki na połówki. Paprykę umyć i pokroić w cienkie paski. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Papryczkę peperoni umyć, przekroić wzdłuż na połowy, usunąć nasiona i bardzo drobno pokroić. Czosnek obrać, drobno posiekać. Mango obrać ze skórki, oddzielić miąższ od pestki i pokroić w kostkę. Tofu również pokroić w kostkę.

Podsmażyć olej na patelni. Mieszając podsmażyć krótko na średnim ogniu kurkumę, kolendrę i imbir. Dodać do tego paprykę, cebulę, peperoni, czosnek i tofu i krótko podsmażyć.

Dodać sos sojowy, mleko sojowe i kokosowe, dobrze wymieszać. Dodać brokuły i mango, gotować pod przykryciem na średniej temperaturze przez 10 minut. Zwrócić uwagę na to, by warzywa pozostały jędrne. W razie potrzeby przed samym jedzeniem posolić Solą Niskosodową.

Rada: dla uzyskania potrawy o niższej zawartości tłuszczu zastąp mleko kokosowe mlekiem sojowym lub innym mlekiem roślinnym.

Kartoflanka ze słodkich ziemniaków ze smażonym tofu

Czas przygotowania: ok. 20 minut

Wartość kaloryczna: ok. 570 kcal na porcję



Składniki na 4 porcje:

3 duże słodkie ziemniaki
100 ml mleka kokosowego
100 ml mleka sojowego
1 duża pomarańcza
10 g (świeżego) rozmarynu
100 g (świeżego) szpinaku
350 ml sosu pomidorowego
1 ½ ŁS (suszonych) ziół prowansalskich
1 płaska Ł czarnego pieprzu
60 ml Polifenum Forte (str. 102)
200 g (naturalnego) tofu
1 ŁS oleju do smażenia
2 ½ ŁS sosu sojowego
Sól Niskosodowa (str. 100)
opcjonalnie: ½ Ł asafetydy

Przygotowanie:

Słodkie ziemniaki pokroić drobno i ugotować do miękkości w niewielkiej ilości wody. W tym czasie zmiksować mleko kokosowe, sojowe, obraną i pozbawioną pestek pomarańczę oraz świeży rozmaryn.

Ugotowane ziemniaki zmiksować na purée. Zagotować je krótko razem ze szpinakiem i sosem pomidorowym, do momentu aż listki szpinaku staną się miękkie. Dodać przygotowaną mieszankę mleka kokosowego i innych składników, a potem przyprowadzić wszystko do smaku asafetydą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.

Tofu pokroić w drobną kostkę, podsmażyć krótko na patelni przy użyciu 1 ŁS oleju, po chwili dodać sos sojowy. Podsmażone kostki tofu wsypać do zupy. Całość doprawić do smaku Solą Niskosodową.

Następnie dodać Polifenum Forte, całość wymieszać. Nada on zupie delikatną nutę czerwonego wina.

Informacja: ta zupa to śródziemnomorska odmiana typowej potrawy mieszkańców japońskiej wyspy Okinawa – Wyspy Stulatków.

>>Gdy masz 70 lat jesteś tylko dzieckiem, gdy masz 80 jesteś zaledwie młodzieńcem, gdy skończysz 90 lat i przodkowie zapraszają cię do nieba, poproś ich, żeby poczekać aż skończysz 100 lat, wtedy będziesz mógł o tym pomyśleć.<<

(Powiedzenie z Okinawy)

Warzywa z koprem włoskim i komosą ryżową

Czas przygotowania: ok. 35 minut

Wartość kaloryczna: ok. 570 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

2 małe cebule

2 bulwy kopru włoskiego

2 czerwone papryki

200 g komosy ryżowej

1 łyś oleju do smażenia

100 g sałaty

(np. roszponki, rukoli, sałaty rzymskiej mini)

rozmaryn suszony

Sól Niskosodowa (srt. 100)

pieprz

ok. 30 ml octu balsamicznego

Przygotowanie:

Cebule obrać i pokroić w drobną kostkę. Bulwy kopru i paprykę oczyścić, umyć, pokroić na mniejsze kawałki. Tak przygotowane warzywa włożyć do garnka i podsmażyć na oleju. Po ok. 5 minutach dodać komosę ryżową i zalać wszystko 500 ml wody oraz przyprawić rozmarynem. Dusić na niewielkim ogniu przez ok. 15-20 minut, aż komosa wchłonie cały płyn i będzie ugotowana.

W tym czasie umyć sałatę. Większe liście pokroić w paski. Roszponki i rukoli nie trzeba rozdrabniać.

Sałatę wymieszać z warzywami z koprem i doprawić do smaku octem, Solą Niskosodową i pieprzem.



Rada: ta potrawa ma wspaniały owocowy smak gdy doda się do niej odrobinę

Polifenum Forte!

Informacja: komosa ryżowa jest pierwotnym zbożem, które uprawiali Inkowie. Jest to bezglutenowe zboże rzekome, które oprócz betainy oraz aminokwasu lizyny jest źródłem wielu substancji mineralnych i mikroelementów.

Danie z patelni z porem i curry oraz ciecierzycą

Czas przygotowania: ok. 25 minut

Wartość kaloryczna: ok. 660 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

2 łodygi pora

5-6 marchewek

150 g brązowych pieczarek

2 łyły oleju do smażenia

265 g ciecierzycy (z puszki)

250 ml śmietany owsianej

3-4 łyły curry

1 łyły papryki w proszku

pieprz

Sól Niskosodowa (str. 100)

świeża natka pietruszki

Przygotowanie:

Pory, marchewki i pieczarki oczyścić, umyć i pokroić na mniejsze kawałki. Podsmażyć przez 5 minut na oleju i zalać śmietaną owsianą. Dodać do tego odsączoną ciecierzycę, curry i paprykę, wymieszać i podgrzewać na małej temperaturze pod pokrywką 10-15 minut.

W tym czasie pokroić drobno świeżą natkę pietruszki. Wymieszać z gotowymi warzywami, doprawić do smaku Solą Niskosodową i pieprzem.

Rada: ciecierzycę możesz zastąpić 70 g ugotowanej kaszy gryczanej. Komponuje się ona z tą potrawą bardzo dobrze!

Warzywa włoskie z makaronem pełnoziarnistym

Czas przygotowania: ok. 30 minut

Wartość kaloryczna: ok. 570 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

2 małe cebule
1 czerwona papryka
2 cukinie
400 g pieczarek
400 g pokrojonych pomidorów (z puszki)
2 łyły oleju do smażenia
150 g makaronu pełnoziarnistego
(np. kolanka lub sprężynki)
30 g dużych kostek soi
1 łył oregano
1 łył tymianku
1 łył bazylii
świeże liście bazylii
Sól Niskosodowa (str. 100)
pieprz

Przygotowanie:

Kostkę sojową wrzucić do garnka i zalać 120 ml wrzącej wody. Całość powinna pęcznieć przez ok. 15 min.

W tym czasie oczyścić, umyć i pokroić drobno cebulę, paprykę, cukinie i pieczarki. Podsmażyć przez ok. 5 minut na oleju, dodać pokrojone pomidory. Gotować na niewielkiej temperaturze około 10 minut. Pod koniec gotowania dodać zmiękczoną kostkę sojową i dusić jeszcze przez kilka minut. Doprawić do smaku Solą Niskosodową i pieprzem.

Ugotować makaron al dente. Wyłożyć na talerz razem z warzywami i przybrać listkami bazylii.



Rada: smaku tej potrawy dopełni odrobina Polifenum Forte (str. 102).

Gulasz ziemniaczany z kapustą kiszoną

Czas przygotowania: ok. 30 minut

Wartość kaloryczna: ok. 470 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

2 cebule

520 g kapusty kiszonej

2 czerwone papryki

470 g ziemniaków (twardszego gatunku)

2 łyły oleju do smażenia

100 g koncentratu pomidorowego

świeża natka pietruszki

Sól Niskosodowa (str. 100)

pieprz

Przygotowanie:

Cebulę obrać, przekroić na pół i pociąć na plasterki. Paprykę umyć, usunąć nasiona i pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w drobną kostkę. Odsączyć kapustę kiszoną.

Cebulę, paprykę i ziemniaki podsmażać na oleju na patelni przez około 5 minut. Następnie dodać kapustę kiszoną, koncentrat pomidorowy i 400-500 ml wody, wszystko dobrze wymieszać i dusić pod przykryciem przez 15-20 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Doprawić do smaku Solą Niskosodową i pieprzem.

Pokroić drobno świeżą natkę pietruszki, udekorować nią gotowe warzywa.

Informacja: koncentrat pomidorowy jest dobrym źródłem likopenu. Dzięki zawartemu w potrawie olejowi poprawia się wchłanianie likopenu, który rozpuszcza się w tłuszczach.

Olej ze słonecznika z bardzo dużą zawartością kwasu oleinowego i niewielką kwasów tłuszczowych Omega-6 jest bardzo odporny na wysoką temperaturę i znakomicie nadaje się do smażenia.

Pieczone warzywa z dipem fasolowym

Czas przygotowania: ok. 20 minut / **Czas pieczenia:** ok. 15 minut

Wartość kaloryczna: ok. 550 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

Warzywa:

2 cebule
2 czerwone papryki
2 cukinie
360 g pieczarek

Marynata:

2 łyS oleju rzepakowego
4 łyS octu balsamicznego
1 łyS pokrojonego rozmarynu
1 łyS suszonego tymianku
Sól Niskosodowa (str. 100)
pieprz

Dip fasolowy:

2 puszki białej fasoli
(łącznie ok. 480 g masy po odcedzeniu)
2 łyS suszonego tymianku
Sól Niskosodowa
pieprz

Przygotowanie:

Podgrzać piekarnik do temperatury 180°C (termoobieg).

Warzywa oczyścić, pokroić na mniejsze kawałki (cebulę w plasterki, paprykę w paski, cukinie w plastry o grubości 0,5 - 1 cm, pieczarki w zależności od wielkości – na pół lub na cztery części) i włożyć do formy na zapiekankę. Składniki marynaty rozprowadzić po warzywach i całość dobrze wymieszać, tak, aby wszystkie warzywa były pokryte marynatą. Następnie piec w piekarniku przez ok. 15 minut.

W tym czasie odcedzić białą fasolę przez sitko i włożyć do miski. Przyprawić tymiankiem, Solą Niskosodową i pieprzem. Rozdrobnić w mikserze końcówką do purée. Powstałą pastę rozrobić z bardzo małą ilością wody lub mlekiem owsianym (niedużo, aby pasta nie stała się zbyt rzadka i nadała się później w charakterze dipu do warzyw).

Warzywa wraz z dipem fasolowym wyłożyć na talerze.



Rada: jeśli używasz warzyw o różnym czasie gotowania, możesz je albo wcześniej podgotować i dodawać stopniowo do zapiekanki albo po prostu pokroić warzywa w kawałki o różnej wielkości.

Kolorowa sałata z dressingiem z musztardy i owoców granatu

Czas przygotowania: ok. 10 minut

Wartość kaloryczna: ok. 560 kcal na porcję



Składniki na 1 porcję:

Sałata:

100 g ciemnozielonej sałaty
(np. roszponki, rucoli, młodego szpinaku,
rzymskiej sałaty mini)
1 czerwona lub żółta papryka
2 pomidory
½ ogórka
2 cebule dymki
1 puszka fasoli

Dressing:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
25 ml Polifenum Forte (str. 102)
4 łyżki białego octu balsamicznego
50 g średnioostrej musztardy

Przygotowanie:

Sałatę umyć i ewentualnie pokroić na mniejsze kawałki. Paprykę, pomidory oraz ogórek umyć, oczyścić i drobno pokroić. Cebulę dymkę oczyścić, umyć i pokroić w plastry. Fasolę odsączyć, opłukać i dodać do sałaty i warzyw.

Odmierzyć składniki do dressingu w zamkniętym pojemniku i zmieszać je ze sobą mocno potrząsając. Połączyć sałatę dressingiem i podawać.

Informacja: oliwa z pierwszego tłoczenia (extra virgin) jest bogata w witaminy z grupy E: naturalne tokoferole i tokotrienole. Chronią one komórki przed stresem oksydacyjnym (szkodliwe działanie wolnych rodników tlenowych).

„Omlet” ze słodkimi ziemniakami i pomidorami

Czas przygotowania: ok. 20 minut / **Czas pieczenia:** ok. 30 minut

Wartość kaloryczna: ok. 450 kcal na porcję



Składniki na 4 porcje:

1 duży słodki ziemniak
1 duża cebula
200 g pomidorków koktajlowych
3-4 cebule dymki
150 g wędzonego tofu
220 g mączki z ciecierzycy
130 ml mleka owsianego
350 ml wody
2 ŁS octu
2 ŁS kurkumy
Sól Niskosodowa (str. 100)
pieprz
3 ŁS oleju do smażenia



Rada: ten omlet bejjajeczny najlepiej smakuje wtedy, gdy jest świeżo przyrządzony. W lodówce robi się twardy i suchy, czego nie zniweluje powtórne podgrzanie. Dlatego lepiej przygotować mniejszą ilość i zjeść świeży omlet!

Przygotowanie:

Ziemniaka obrać i pokroić w ok. 1 cm kostkę. Tak samo przygotować cebulę. Oba produkty podsmażyć przez ok. 10 minut na 1 ŁS oleju, często mieszając, aby ziemniak zrumienił się ze wszystkich stron.

W tym czasie umyć i przekroić na pół pomidorki koktajlowe. Cebulę dymkę oczyścić i pokroić w plasterki. Wędzone tofu pokroić w drobną kostkę.

Mączkę z ciecierzycy wymieszać z mlekiem owsianym, wodą, octem i kurkumą, doprawić do smaku pieprzem i Solą Niskosodową. Dodać do tego upieczone słodkie ziemniaki, pomidorki koktajlowe, cebulę dymkę i wędzone tofu.

Podgrzać na patelni 1 ŁS oleju i wyłożyć na nią połowę mieszaniny. Podsmażyć 8 minut z każdej strony. Aby przewrócić omlet bez kłopotu można go podzielić na cztery części. Gdy omlet jest gotowy, powtórzyć czynność z pozostałą masą.

Warzywa ze słodkimi ziemniakami i bakłażanem

Czas przygotowania: ok. 20 minut / **Czas pieczenia:** ok. 30 minut

Wartość kaloryczna: ok. 450 kcal na porcję



Składniki na 4 porcje:

2 średnie słodkie ziemniaki
1 duży bakłażan
1 mała cukinia
3 łyły oleju do smażenia
200 g tofu
2 łyły sosu sojowego
100 g orzeszków piniowych
30 g świeżego imbiru
2 łyły anyżu (całego)
1 ½ łyły ziół prowansalskich
2 łyły mielonej papryki (słodkiej)
40 ml przetartych pomidorów
50 ml mleka sojowego

Przygotowanie:

Podgrzać piekarnik do temperatury 200°C (termoobieg).

Słodkie ziemniaki, bakłażan i cukinię oczyścić, umyć i pokroić w mniejsze kawałki, a następnie przełożyć do formy na zapiekankę. Dodać 2 łyły oleju, wszystko dobrze wymieszać i piec w piekarniku przez 30 minut.

W tym czasie pokroić drobno imbir i podsmażać go przez kilka minut na dużej patelni na 1 łyły oleju razem z anyżem, orzeszkami piniowymi i tofu. Dodać sos sojowy, jeszcze chwilę podsmażyć i odstawić.

Upieczone warzywa wyjąć z piekarnika na dużą patelnię i dodać do tofu, przetarte pomidory i mleko sojowe. Przyprawić papryką i ziołami prowansalskimi, a następnie dobrze wymieszać. Jeszcze raz krótko podgrzać i doprawić do smaku solą i pieprzem.

Przybrać wedle uznania świeżymi ziołami.

Jednogarnkowe danie z soczewicy

Czas przygotowania: ok. 50 minut

Wartość kaloryczna: ok. 500 kcal na porcję



Składniki na 3 porcje:

1 duża cebula
2 ząbki czosnku
1 łyś oleju do smażenia
200 g soczewicy
400 g ziemniaków
2 duże marchewki
1 czerwona papryka
1 żółta papryka
2 cukinie
400 g pokrojonych pomidorów (z puszki)
Sól Niskosodowa (str. 100)
pieprz
ocet balsamiczny
zioła śródziemnomorskie
(np. tymianek, rozmaryn, bazylija)

Przygotowanie:

Cebulę i czosnek drobno pokroić i podsmażyć na oleju w dużym garnku. Zalać ok. 250 ml wody, dodać soczewicę, zagotować i dusić przez ok. 30 minut.

W tym czasie obrać i pokroić w kostkę ziemniaki. Marchewkę, paprykę i cukinię umyć i również drobno pokroić. Po ok. 30 minutach dodać ziemniaki i marchewkę do garnka i zalać taką ilością gorącej wody, by przykryć warzywa. Dusić około 5 minut, potem dodać pokrojoną cukinię, paprykę i pomidory. Jeśli trzeba, dodać jeszcze trochę wody. Wszystko jeszcze raz zagotować i dusić kolejne 5-10 minut.

Całość doprawić wedle uznania Solą Niskosodową, octem balsamicznym i ziołami śródziemnomorskimi.



Rada: gotową potrawę skropić Polifenum Forte – to nada daniu oryginalny smak!

Ta potrawa jeszcze lepiej smakuje następnego dnia. Dlatego najlepiej przygotować ją na 1-2 dni przed zjedzeniem.

Kalafior z ziemniakami i sosem curry

Czas przygotowania: ok. 25 minut

Wartość kaloryczna: ok. 550 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

2 główki kalafiora

500 g ziemniaków (twardszego gatunku)

250 ml śmietany owsianej

3 Ł curry

Sól Niskosodowa (str. 100)

pieprz

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać, pokroić na ćwiartki i dusić przez ok. 15 minut do momentu aż będą ugotowane, ale jeszcze twarde.

Kalafior podzielić na różyczki i dusić przez ok. 7 minut.

W tym czasie śmietanę owsianą wlać do garnka, przyprawić curry i pieprzem i zagotować.

Ziemniaki i kalafior odcedzić i wyłożyć na talerz razem z sosem curry. Doprawić do smaku Solą Niskosodową i przybrać natką pietruszki.

Rada: ziemniaki zawierają dużo potasu. Duszenie ziemniaków sprawia, że potas w nich zostaje i nie jest wylewany z wodą.

>> Karmiono mnie ziemniakami i chlebem (razowym)
i już w wieku 18 lat był ze mnie
prawdziwy zuch. <<

(Sebastian Kneipp)

Kotleciki z soczewicy z porem i pomidorami

Czas przygotowania: ok. 45 minut

Wartość kaloryczna: ok. 430 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

Na kotleciki:

250 g soczewicy

4 marchewki

2 cebule

kminek

Sól Niskosodowa (str. 100)

2-4 ŁS oleju do smażenia

Warzywa:

2 łodygi pora

400 g posiekanych pomidorów (z puszki)

30 g koncentratu pomidorowego

Przygotowanie:

Soczewicę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. W tym czasie obrać i zetrzeć na tarce marchew. Cebulę pokroić w drobną kostkę.

Ugotowaną soczewicę odcedzić i zmiksować, dodając odrobinę wody (w celu uzyskania miękkiej konsystencji). Zmiksowaną soczewicę dodać do pokrojonej w kostki cebuli i startej marchewki. Przyprawić Solą Niskosodową i kminkiem. Wyrobić ręką na jednolitą masę. Uformować kotleciki i smażyć na patelni na niewielkiej ilości oleju ok. 3 minut z każdej strony (do smażenia każdej porcji użyć 1 ŁS oleju).

W międzyczasie oczyścić i umyć pory i pokroić je w talarki. Zagotować w garnku razem z pomidorami, koncentratem pomidorowym i ok. 150 ml wody, a następnie dusić przez około 10-15 minut.

Kotleciki wyłożyć na talerz razem z warzywami.



Rada: jeśli źle tolerujesz lub nie lubisz surowej cebuli, możesz ją krótko poddusić przed wyrobieniem masy na kotleciki. Kminek można zastąpić papryką w proszku.

Kotleciki można przyrządzić zastępując soczewicę różnymi pseudozbożami. Użyj np. nasion orkiszowych, prosa lub komosy ryżowej i zwiąż masę za pomocą niewielkiej ilości mąki kukurydzianej. Dzięki temu kotleciki staną się trochę twardsze.

Sajgonki letnie

Czas przygotowania: ok. 10 minut

Wartość kaloryczna: ok. 500 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

Na sajgonki:

16 sztuk okrągłego papieru ryżowego
(o średnicy ok. 22 cm)

4 liście sałaty (np. sałaty dębowej)

3 cebule dymki

1 czerwona papryka

2-3 marchewki

½ pęczka rzodkiewki

ok. 10- centymetrowy ogórek sałatkowy

1 garść kielków (np. lucerny)

1 garść liści bazylii (tajskiej)

1 garść anyżu

Do dipu:

2 ŁS sosu sojowego

2 ŁS słodko-kwaśnego sosu chili

Przygotowanie:

Liście sałaty i warzywa dobrze umyć. Cebulę dymkę i rzodkiewki pokroić w możliwie cienkie plasterki, marchewkę, paprykę i ogórek – na możliwie cienkie paski. Zioła umyć i oddzielić listki. Wszystkie warzywa i zioła ułożyć razem z sosami na środku talerza.

Patelnię o wysokości ok. 3 cm, o średnicy większej od papieru ryżowego napełnić ciepłą wodą. Następnie pojedynczo moczyć papier ryżowy na patelni, zgodnie z przepisem na opakowaniu (ok. 1 minuty na 1 sztukę papieru). Miękki papier ryżowy odsączyć i szybko wykorzystać, ponieważ szybko wysycha, a wtedy łatwo się rwie.

Na miękki papier ryżowy wyłożyć przygotowane warzywa i zioła. Aby papier można było łatwo zwinąć, farsz należy wyłożyć tylko na powierzchnię o wymiarach ok. 7x4 cm (to trochę mniej niż połowa papieru). Przy zwijaniu najpierw zawinąć papier do środka przy węższych końcach, potem przy szerszym (tak, jak przy gołąbkach), a następnie zawinąć w kierunku ostatniego wolnego brzegu. Gotowe sajgonki warzywne moczyć w sosie chili lub w sosie sojowym.

Rada: układając farsz zacznij od kilku delikatnych listków ziół. Następnie połóż na to warstwę kolorowych (pomarańczowych i czerwonych) warzyw i zakończ zielonymi warzywami/sałatą. W ten sposób powstanie ładny, kolorowy wzór, który będzie prześwitywał przez cienki papier ryżowy. Skład farszu można dowolnie zmieniać. Powyższy przepis nadaje się szczególnie na ciepłe dni.

Marchewka i kalarepa z ziemniakami i sosem ziołowym

Czas przygotowania: ok. 25 minut

Wartość kaloryczna: ok. 660 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

500 g ziemniaków (twardszego gatunku)

4 duże marchewki

2-3 kalarepki

3 łyS oleju do smażenia

2 łyS mąki

100 ml wody

(lub wody po gotowaniu warzyw)

200 ml śmietanki sojowej

3 łyżki świeżej natki pietruszki

7 łyżek świeżego anyżu

5 listków młodej nasturcji

Sól Niskosodowa (str. 100)

opcjonalnie: 2 łyS nasion brokuła

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać i pokroić w ćwiartki (kawałki powinny być mniej więcej równej wielkości). Pokrojone ziemniaki zalać w garnku wodą tak, żeby je tylko przykrywała. Gotować przez ok. 15 minut (czas gotowania w zależności od wielkości kawałków ziemniaków może się wahać; po 15 minutach najlepiej sprawdzić).

W tym czasie umyć i posiekać drobno zioła. Marchewkę i kalarepę obrać, pokroić w kostkę (ok. 1x1 cm) i udusić w oddzielnym garnku (patrz Rada). Po ok. 3 minutach zalać niewielką ilością wody. Gdy tylko ziemniaki będą gotowe, odlać wodę i dodać warzywa do ziemniaków.

Garnek po warzywach można teraz wykorzystać do zrobienia sosu: podgrzać ok. 3 łyS oleju i zmieszać z nim 2 łyS mąki. Następnie od razu, ciągle mieszając, dodać śmietankę sojową. Tę zasmażkę krótko zagotować, aby zagęścić sos. Następnie dodać zioła i dosolić Solą Niskosodową.

Ziemniaki i marchewkę z kalarepą i sosem ziołowym wyłożyć na talerz. Wedle uznania przystroić nasionami brokuła, a w razie potrzeby dosolić trochę.

Rada: uduś warzywa w niewielkiej ilości wody. Jeśli do podduszenia warzyw używasz pokrywy, nie trzeba dolewać wody, ponieważ warzywa same oddadzą wystarczającą ilość wody.

Szybka zupa pomidorowa z amarantusem

Czas przygotowania: ok. 5 minut / **czas oczekiwania:** ok. 30 minut

Wartość kaloryczna: ok. 370 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

2 cebule

1 łyż oleju do smażenia

100 g amarantusa

800 g pokrojonych pomidorów (2 puszki)

200 ml wody

1 łyż czerwonej pasty curry

Sól niskosodowa (str. 100)

pieprz

natka pietruszki

Przygotowanie:

Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Olej wlać do dużego garnka i przysmażyć na nim cebulę. Po 2-3 minutach dodać amarantus i wszystko zamieszać. Dodać pokrojone pomidory, zalać wodą, doprawić do smaku pastą curry. Przykryć garnek pokrywką, dusić przez ok. 30 minut.

W tym czasie pokroić drobno natkę pietruszki. Gotową zupę przyprawić Solą Niskosodową i pieprzem. Rozlać na talerze i posypać zieloną pietruszką.



Rada: ta pyszna zupa nie wymaga dużego nakładu pracy.

Amarantus obok komosy ryżowej i kukurydzy stanowił u Azteków ważny składnik pożywienia.

Tę zupę można więc określić również jako „zupę pierwotną”.

Amarantus ma szczególnie dużą zawartość lizyny, co jest ważne przede wszystkim dla wegan.

Sałatka z prosa z bazylią i ziołami

Czas przygotowania: ok. 20 minut oraz dodatkowo czas stygnięcia

Wartość kaloryczna: ok. 420 kcal na porcję



Składniki na 4 porcje:

300 g prosa
2 czubate ŁS pesto z bazylii (bez sera)
20 g liofilizowanych ziół do sałaty
1 czubata Ł majeranku
1 czubata Ł tymianku
1 Ł SteviaBase
¼ Ł papryki chili
1 garść świeżych liści bazylii
80 g czarnych oliwek
Sól Niskosodowa (str. 100)
500 g zielonej sałaty (np. sałaty lodowej, roszponki, sałaty rzymskiej mini)
40 ml Polifenum Forte (str. 102)
2 ŁS octu balsamicznego

Przygotowanie:

Proso zagotować w 300 ml wody. Następnie wyłączyć palnik, aby dochodziło pod przykrywką. Gotowe proso należy nieco trochę ostudzić.

W tym czasie przekroić na pół oliwki i posiekać drobno listki bazylii. Oliwki, zioła oraz przyprawę wymieszać z ostudzonym prosem.

Oczyścić i umyć zieloną sałatę, ew. pokroić ją na drobniejsze kawałki. Zmieszać Polifenum Forte z octem balsamicznym i tym dressingiem połączyć sałatę.

Zieloną sałatę wyłożyć na talerz, a na nią sałatkę z prosa.



Rada: proso w tej sałatce można z powodzeniem zastąpić innymi gatunkami (pseudo)zbóż, takimi jak gryka czy komosa ryżowa.

Kotleciki ryżowe z sezamem i nasionami dyni

Czas przygotowania: ok. 50 minut

Wartość kaloryczna: ok. 510 kcal na porcję



Składniki na 4 porcje:

Na kotleciki:

250 g czerwonego ryżu
4 marchewki
2 ŁS sezamu
2 ŁS nasion dyni
4 ŁS liofilizowanych ziół do sałatek
60 g tofu
1 ½ ŁS pesto z bazylii
2-4 ŁS mączki kukurydzianej
2 ŁS oleju do smażenia
Sól Niskosodowa (str. 100)

Na sos:

1 awokado
½ pomarańczy
100 g jogurtu sojowego
½ Ł soku z cytryny
Sól Niskosodowa
pieprz

Na sałatę:

400 g sałaty (np. rozspanki, sałaty rzymskiej mini)
30 ml Polifenum Forte (str. 102)
1 ½ Ł octu balsamicznego
1 Ł oliwy z oliwek tłoczonej na zimno

Przygotowanie:

Ugotować czerwony ryż według przepisu na opakowaniu. W tym czasie obrać i zetrzeć drobno na tarce marchewki. Ostudzić nieco ugotowany ryż. Następnie dodać do niego startą marchewkę, sezam, nasiona dyni, ziola sałatkowe, tofu i pesto z bazylii. Dobrze wymieszać ręką. Dodać tyle mączki kukurydzianej, aby masę można było formować w kule. Rozgnieść kule na płasko i podsmażać na oleju na patelni na średniej temperaturze z obu stron przez ok. 4 minuty, aż staną się brązowe a powierzchnia stanie się chrupiąca.

W czasie, gdy kotleciki są na patelni, wyjąć miąższ z awokado do sosu i włożyć do naczynia. Pomarańczę obrać i dodać połówkę, razem z jogurtem sojowym i sokiem cytrynowym, do awokado. Wszystko dobrze zmiksować i doprawić do smaku Solą Niskosodową i pieprzem.

Umyć i ew. drobniej pokroić sałatę. Z Polifenum Forte i octu balsamicznego zrobić dressing i polać nim sałatę.

Wszystko razem wyłożyć na talerz i podawać.

Rada: do kotlecików bardzo dobrze nadaje się także np. proso, gryka lub komosa ryżowa. Wypróbuj różne warianty.

Sałatka warzywna z prosem na pierzynie z sałat

Czas przygotowania: ok. 20 minut

Wartość kaloryczna: ok. 320 kcal na porcję



Składniki na 4 porcje:

200 g prosa
 2 duże cukinie
 2 duże marchewki
 60 g kostki sojowej (drobnej)
 1-2 ŁS oleju do smażenia
 275 ml przetartych pomidorów
 3 ½ ŁS drożdży w proszku
 2 Ł sosu sojowego
 2 Ł asafetydy
 2 Ł papryki (słodkiej)
 2 ŁS majeranku
 ½ Ł chili
 1 Ł olejku pomarańczowego
 1 Ł SteviaBase (str. 103)
 2 ŁS oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
 Sól Niskosodowa (str. 100)
 400 g zielonej sałaty (np. sałaty rzymskiej mini)

Przygotowanie:

Proso zagotować krótko w 200 ml wody. Pozostawić by dochodziło na wyłączonej kuchence na ok. 10 minut. Następnie odstawić do ostudzenia.

W tym czasie zagotować krótko kostkę sojową w wodzie. Następnie odcisnąć z niej wodę na sicie za pomocą łyżki. Cukinię oraz marchewki umyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Sałatę umyć i pokroić na mniejsze kawałki.

Kostkę sojową podsmażyć krótko na oleju. Dodać cukinię, marchewkę, paprykę, asafetydę, sos sojowy i krótko dalej podsmażyć.

Usmażone warzywa dodać do prosa i całość wymieszać z majerankiem, drożdżami, chili, olejkiem pomarańczowym, przetartymi pomidorami, SteviaBase i oliwą. Doprawić do smaku Solą Niskosodową i podać na pierzynie z zielonej sałaty.

Ciasta i desery



Lody malinowe

Czas przygotowania: ok. 5 minut

Wartość kaloryczna: ok. 100 kcal na porcję



Składniki na 1 porcję:

100 g mrożonych malin

1 Ł SteviaBase (str. 103)

100 ml mleka sojowego

opcjonalnie: 5 ml Lactirelle (str. 101)

opcjonalnie: 10 ml Eliksiru z granatów (str. 102)

Przygotowanie:

Maliny, SteviaBase i mleko sojowe miksować za pomocą miksera do uzyskania kremowej konsystencji.

Lody włożyć do salatek i wedle uznania skropić Lactirelle (wariant owocowo-kwaśny) lub Eliksirem z granatów (wariant rajsko-owocowy).

Alternatywy:

Lody będą równie smaczne, gdy zamiast malin użyjemy czarnych jagód, wiśni lub mieszanki innych owoców.

Można też dodać Lactirelle lub Eliksir z granatów do lodów.

Salatka owocowa z jogurtem sojowym i nasionami chia

Czas przygotowania: ok. 5 minut

Wartość kaloryczna: ok. 210 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

1 mango

2 owoce kiwi

6 ŁS jogurtu sojowego

2 ŁS nasion chia (str. 99)

Przygotowanie:

Oddzielić miąższ mango od pestki, obrać ze skórki i pokroić na niewielkie kawałki. Kiwi obrać i również pokroić na mniejsze części.

Owoce rozdzielić na dwie salaterki i do każdej z nich dodać po 3 ŁS jogurtu sojowego oraz 1 ŁS nasion chia.

Rada: nasiona chia są bogatym źródłem błonnika i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza kwasów tłuszczowych Omega-3.

Mus z Flavochino

Przygotowanie: 10 minut

Czas schładzania: ok. 1 godz.

Wartość kaloryczna: ok. 130 kcal na porcję



Składniki na 6 porcji:

250 ml śmietany owsianej

1 Ł agar-agar

400 g delikatnego (jedwabistego) tofu

4 ŁS Flavochino (str. 101)

Przygotowanie:

Zmieszać śmietanę owsianą z agar-agar, stale mieszając wolno doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu przez jeszcze około 2 minuty.

W tym czasie do naczynia włożyć tofu, wsypać Flavochino, po czym dodać do tego zagotowaną śmietanę owsianą i mikсовать wszystko przez około 2 minuty robotem ręcznym na najwyższych obrotach.

Odstawić na co najmniej 1 godzinę do lodówki. Gdy wszystko stężeje (im dłużej, tym mus jest lepszy), udekorować i delektować się smakiem.

Pudding chia z Lactirelle

Przygotowania: 10 min.

Czas pęcznienia: 2-3 godz.

Wartość kaloryczna: ok. 120 kcal



Składniki na 1 porcję:

15 g nasion chia (str. 99)

100-150 ml mleka sojowego

5 ml Lactirelle (str. 101)

opcjonalnie: 1 Ł SteviaBase (str. 103)

Przygotowanie:

Wymieszać nasiona chia z mlekiem sojowym. W ciągu pierwszych 10 minut mieszać co 2-3 minuty, żeby zapobiec powstawaniu grudek.

Następnie pozostawić całość na 2-3 godziny do napęcznienia. Nasiona Chia są całkowicie napęczniałe, gdy wchłoną cały płyn.

Następnie w powstały pudding wmieszać Lactirelle i ew. SteviaBase.



Rada: dodaj Lactirelle do puddingu chia dopiero po napęcznieniu. Lactirelle

zawiera prawoskrętny kwas mlekowy, a nasiona chia pęcznią lepiej w płynach, które nie zawierają kwasów.

Pudding wiśniowy z kremem waniliowym

Czas przygotowania: ok. 15 minut

Wartość kaloryczna: ok. 160 kcal na porcję



Składniki na 4 porcje:

500 ml soku wiśniowego
1 opakowanie budyń waniiliowego
250 g owoców (jagód)
10-20 ml Lactirelle (str. 101)
200 g naturalnego jogurtu sojowego
½ Ł SteviaBase (str. 103)
½ laski wanilii

Przygotowanie:

Budyń waniiliowy rozmieszać z niewielką ilością soku z wiśni. Pozostały sok zagotować i wlać do niego rozmieszany budyń w proszku. Całość jeszcze raz zagotować po czym odstawić.

Owoce umyć i ew. pokroić na drobniejsze kawałki. Zmieszać je z Lactirelle i budyń, który następnie jeszcze trochę odstąpić.

W tym czasie naciąć połówkę laski wanilii nożem i wydłubać miąższ. Miąższ waniliowy i pół łyżeczki SteviaBase wymieszać z jogurtem sojowym.

Pudding rozdzielić na salaterki, a na wierzchu udekorować kremem waniliowym. Przybrać wedle uznania.

Deser miętowo-czekoladowy

Czas przygotowania: 2 minuty

Wartość kaloryczna: ok. 120 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

250 g jogurtu sojowego
30 g Flavochino (str. 101)
1-2 krople olejku z mięty pieprzowej
opcjonalnie: 1 ŁS SteviaBase (str. 103)

Przygotowanie:

Umieść wszystkie składniki w misce i dobrze wymieszaj. W razie potrzeby dosłódź SteviaBase.

Rada: bardziej kremową konsystencję uzyskasz mieszając składniki w mikserze.

Muffinki z kawą Chi-Cafe

Czas przygotowania: ok. 10 min.

Czas pieczenia: ok. 25 min.

Wartość kaloryczna: ok. 120 kcal na muffinkę



Składniki na 12 sztuk:

200 g mąki pełnoziarnistej
75 g SteviaBase (str. 103)
50 g mielonych orzechów laskowych
3 ŁS kawy Chi-Cafe (str. 103)
2 Ł proszku do pieczenia
200 ml mleka sojowego
2 ŁS oleju rzepakowego
2 ŁS śmietanki sojowej

Przygotowanie:

Nagrząć piekarnik do temperatury 160°C, włożyć papierowe foremki do pieczenia muffinek.

Zmieszać wszystkie składniki tak, aby powstało gładkie ciasto i powkładać do foremek.

Piec 25 minut a następnie ostudzić.

Herbatniki lawendowo- anyżowe

Czas przygotowania: ok. 40 min.

Czas pieczenia: ok. 20 min.

Wartość kaloryczna: ok. 40 kcal w herbatniku



Składniki na 80 herbatników:

300 g mąki orkiszowej
40 g drożdży w proszku
250 g SteviaBase (str. 99)
1 opakowanie proszku do pieczenia
1 Ł sody oczyszczonej
4 ŁS anyżu (całe ziarna)
4 ŁS lawendy (suszonej)
50 g margaryny roślinnej
300 g jogurtu sojowego
świeżo starta skórka z bio-pomarańczy
40 ml wody

Przygotowanie:

Nagrząć piekarnik do temperatury 170°C i wyłożyć blachę papierem do pieczenia.

Wymieszać mąkę z drożdżami, SteviaBase, proszkiem do pieczenia, sodą oczyszczoną, anyżem i lawendą. Dodać margarynę, jogurt sojowy, skórkę pomarańczową i wodę. Wszystko wymieszać.

Z powstałego ciasta uformować kulki o średnicy 3 cm, kłaść je na papier do pieczenia i rozgniatać na płasko.

Piec przez ok. 20 minut, aż herbatniki nabiorą złoto-brązowego koloru.

Wegański tort malinowy Suzann'y

Czas przygotowania: ok. 25 minut / **Czas pieczenia:** ok. 40-45 min.

Wartość kaloryczna: ok. 170 kcal w kawałku tortu



Składniki na 16 kawałków tortu:

Na spód:

175 g mąki
80 g SteviaBase (str. 103)
1 opakowanie cukru waniliowego
1 ŁS proszku do pieczenia
¼ Ł sody oczyszczonej
90 ml rafinowanego oleju rzepakowego
125 ml wody (najlepiej gazowanej)
1 ŁS soku z cytryny

Na masę tortową:

900 g (mrożonych) malin
100 g SteviaBase
2 opakowania cukru waniliowego
2 Ł agar-agar
400 ml mleka kokosowego
1 szczypta cynamonu cejlońskiego

Przygotowanie:

Podgrzać piekarnik do temperatury 160°C. Dno tortownicy (o przekroju 26 cm) wyłożyć papierem do pieczenia i boki dobrze nasmarować tłuszczem.

Aby zrobić spód wymieszać porządnie w dużej misce mąkę, SteviaBase, cukier waniliowy, proszek do pieczenia i sodę. Odmierzyć miarką olej rzepakowy, wodę i sok cytrynowy i wlać do miski. Mieszać razem aż powstanie gładkie ciasto. Wypełnić nim przygotowaną tortownicę i piec przez 40-45 minut.

Dla uzyskania masy tortowej dusić maliny aż staną się bardzo miękkie. Następnie zmiksować je robotem kuchennym lub blenderem i dodać SteviaBase. Wymieszać mleko kokosowe z agar-agar i zagotować w oddzielnym garnku. Mieszając gotować na małym ogniu przez około 2 minuty. Dodać do malin, wsypać cynamon i wszystko jeszcze raz dobrze zmiksować.

Gotową masę tortową wyłożyć na upieczony i już ostudzony spód, znajdujący się jeszcze w tortownicy. Po lekkim ostudzeniu trzymać w lodówce, aż masa stężeje.

Znakomicie smakuje z odrobiną wegańskiej śmietany!

Napoje i przekąski



Ciepła woda

Czas przygotowania: ok. 5 minut

Wartość kaloryczna: 0 kcal



Składniki na 1 porcję:

750 ml niegazowanej wody mineralnej lub przefiltrowanej wody z kranu

Przygotowanie:

Zagotować wodę w szklanym czajniku i zostawić w nim na kilka minut, aby rozpuszczony wapń mógł się osadzić i woda osiągnęła temperaturę dobrą do picia. Wlać wodę do termosu i popijać w ciągu dnia małymi porcjami.

Informacja: może dziwi cię ten „przepis”, ale umieszczamy go, by podkreślić wagę ciepłej, przegotowanej wody. Bardzo doradza jej picie, także dla oczyszczenia organizmu, medycyna ajurwedyjska i chińska. Wodę gotuje się tam jednak w otwartym garnku przez 10-15 minut.

Woda wydaje się bardzo prostą substancją, lecz zadziwia ona naukowców swoimi niezwykłymi właściwościami. Okazuje się, że ciepła, przegotowana woda jest szczególnie dobra dla zdrowia. W krajach Dalekiego Wschodu w bardzo wielu domach zawsze na stole stoi termos z taką wodą. W organizmie pełni ona wiele ważnych funkcji. Jest przede wszystkim uniwersalnym rozpuszczalnikiem, a to działanie jest skuteczniejsze, gdy wypijana woda jest ciepła. Więcej na str. 116.

Napój zasadowy

Czas przygotowania: ok. 2 minut

Wartość kaloryczna: 6 kcal



Składniki na 1 porcję:

½ l ciepłej wody
½ miarki pH Balans (str. 98)
lub miarka FizjoBalans (str. 98)
2 łyś soku z cytryny lub limonki

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieścić w dzbanku i dobrze rozmieszać łyżką.



Rada: bardzo ważne jest codzienne picie wystarczającej ilości płynów oraz podawanie składników działających zasadowo. Zaczniij, wypijając już z rana 500 ml opisanego wyżej napoju. Nie używaj ciepłej wody z kranu. Zamiast tego zagotuj trochę wody w czajniku i zmieszaj ją z zimną wodą.

84%

16%

0%

0%



8%

92%

0%

0%



Smoothie „dzień dobry”

Czas przygotowania: ok. 5 minut

Wartość kaloryczna: ok. 250 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

2 duże garście zielonych liści
(np. salaty, szpinaku, botwiny, marchwi,
buraka czerwonego, rukoli, rzodkiewek)
ziola i liście z ogrodu (np. natka pietruszki,
mięta, jeżyna, mniszek lekarski)
5-cm ogórka sałatkowego
½ awokado
1 pestka awokado
1-2 garście owoców ze skórką
(np. jabłka, truskawki, brzoskwinie)
1 mini banan lub 3 daktyle
200 ml wody kokosowej
10 ml Lactirelle (str. 101)
2 czubate Ł proszku młodego jęczmienia

Przygotowanie:

Zielone liście, ziola i liście z ogrodu, ogórek, awokado (wraz z pestką*) oraz owoce z mini bananem lub dzień wcześniej namoczone daktylami włożyć do szybkoobrotowego miksera. Dodać wodę kokosową (w zimie zmieszana z gorącą wodą) i porządnie zmiksować. Rozlać smoothie do dwóch szklanek i w każdej z nich zawartość ostrożnie zmieszać z 5 ml Lactirelle lub czubatą łyżeczką sproszkowanej trawy jęczmiennej.

* pestkę lepiej wcześniej pociąć na części

Smoothie z Green C

Czas przygotowania: ok. 2 minut

Wartość kaloryczna: ok. 70 kcal



Składniki na 1 porcję:

50 g Green C (str. 104)
1 mini banan lub ½ banana
250 ml wody
opcjonalnie: 2 Ł nasion chia (str. 99)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki włożyć do miksera, miksować aż powstanie kremowe smoothie.

Informacja: produkt Green C został opracowany we współpracy z dr. Joachimem Mutter'em. Bardzo polecamy lekturę jego książek: „Jeść zielono” (Grün essen) oraz „Nie pozwól się otruć!” (Lass dich nicht vergiften!).

Informacja: Smoothie „dzień dobry” to pomysł mojej dobrej przyjaciółki, prof. dr Ingrid Gerhard, od lat zaangażowanej w medycynę naturalną dla kobiet, która jest także utalentowanym lekarzem-ginekologiem.

Chi-Cafe *classic*

Czas przygotowania: ok. 1 minuty

Wartość kaloryczna: ok. 30 kcal



Składniki na 1 porcję:

2 czubate łyżki kawy Chi-Cafe classic (str. 103)

1-2 łyżki SteviaBase (str. 103)

100 ml wody

30 ml mleka sojowego

Przygotowanie:

Kawę Chi-Cafe classic i SteviaBase wsypać do filiżanki i zalać gorącą wodą. Dodać mleko sojowe i dla uzyskania pełnego aromatu spienić za pomocą spieniacza.

Kokosowy napój Flavochino

Czas przygotowania: ok. minuty

Wartość kaloryczna: ok. 90 kcal



Składniki na 1 porcję:

3 łyżki Flavochino (str. 101)

200 ml zimnego mleka (napoju) kokosowego

Przygotowanie:

Składniki zmiksować w mikserze kuchennym. Dzięki temu napój uzyska wspaniałą kremową konsystencję.

Informacja: Chi-Cafe jest pierwszym napojem kawowym bogatym w rozpuszczalny błonnik z włókna akacji i aromatyczne ekstrakty roślinne. Zawiera oczywiście również pobudzającą kofeinę z kawy i guarany.

Rada: wypróbuj ten przepis również z innymi wariantami kawy Chi-Cafe: Chi-Cafe balans, Chi-Cafe proactive i Chi-Cafe bio (str. 103).

Napój Flavochino

Czas przygotowania: ok. minuty

Czas pęcznienia: do 1 godz.

Wartość kaloryczna: ok. 180 kcal



Składniki na 1 porcję:

3 Ł Flavochino (str. 101)

200 ml zimnego mleka owsianego

1 ŁS nasion chia (str. 99)

Przygotowanie:

Rozpuścić proszek Flavochino w mleku owsianym. Dodać nasiona chia, zamieszać i zostawić do napęcznienia na ½ - 1 godziny. Od czasu do czasu, zwłaszcza na początku, zamieszać.

Kokosowe frappé Flavochino

Czas przygotowania: ok. minuty

Czas oczekiwania: 3 godz.

Wartość kaloryczna: ok. 90 kcal



Składniki na 1 porcję:

3 Ł Flavochino (str. 101)

200 ml zimnego mleka (napoju) kokosowego

Przygotowanie:

50 ml napoju kokosowego zamrozić w formkach do kostek lodu.

Gotowe kokosowe kostki lodu, Flavochino i pozostałe 150 ml napoju kokosowego zmiksować w malakserze.

Informacja: Flavochino to napój kakaowy z bioaktywnymi flawonolami. Dzięki niezwykle delikatnej obróbce kakao zachowane są w nim cenne flawonole kakaowe, które wspierają utrzymanie zdrowia układu sercowo-naczyniowego. Jedna porcja Flavochino dostarcza ponad 200 mg flawonoli, które pomagają utrzymać elastyczność naczyń krwionośnych, a tym samym prawidłowy przepływ krwi.

Lemoniada z Lactirelle

Czas przygotowania: ok. 1 minuty

Wartość kaloryczna: ok. 5 kcal



Składniki na 1 porcję:

5 ml Lactirelle (str. 101)

250-400 ml wody mineralnej

Przygotowanie:

Wlać Lactirelle do szklanki i zalać wodą mineralną.

Musujące Lactirelle

Czas przygotowania: ok. 1 minuty

Wartość kaloryczna: ok. 30 kcal



Składniki na 1 porcję:

100 ml szampana bezalkoholowego

2-3 ml Lactirelle (str. 101)

Przygotowanie:

Wlać około 2-3 ml Lactirelle do kieliszka, zalać szampanem. Szklankę udekorować według uznania, np. kieliszą porzeczek lub plasterkiem limonki.

Informacja: kwaskowaty smak Lactirelle bardzo dobrze komponuje się z bezalkoholowym szampanem, ponieważ jest on trochę słodszy od szampana zawierającego alkohol.



Rada: przygotuj rano orzeźwiający napój Lactirelle już na cały dzień: odlej nieco wody z butelki wody mineralnej i dodaj do niej Lactirelle. Ilość wedle uznania. Zakręć korek, potrząśnij butelką i gotowe!

Uwaga: jeśli zastosujesz gazowaną wodę mineralną, odlej ok. 1/5 butelki, ponieważ w trakcie przygotowania tworzy się piana!

Rada: zastąp Lactirelle 5 ml Eliksiru z granatów. Ten owocowo-ciepki koncentrat doskonale dopełni smaku bezalkoholowego szampana.

Lemoniada z Lactirelle z imbirem

Czas przygotowania: ok. 1 minuty

Wartość kaloryczna: ok. 5 kcal



Składniki na 1 porcję:

5 ml Lactirelle (str. 101)

1-2 szczypty imbiru w proszku

250 ml wody mineralnej

Przygotowanie:

Do szklanki wlać Lactirelle i wsypać sproszkowany imbir, a następnie zalać wodą mineralną. Wspaniale orzeźwia!

Informacja: Lactirelle to esencja kwasu mlekowego powstała z naturalnej fermentacji. Zawiera także wyciągi z czarnej porzeczki, aromatycznego korzenia różanego oraz kwiatu czarnego bzu oraz potas i witaminy B1 i B12.

Rada: 5 ml Lactirelle zawiera 1,5 µg witaminy B12. Dzielne zapotrzebowanie osoby dorosłej na witaminę B12 to 2,5 µg. Witamina B12 zawarta w Lactirelle pod postacią metylokobalaminy sprawia, że jest ona szczególnie ważna dla wegan.

Poncz z granatów

Czas przygotowania: ok. 1 minuty

Wartość kaloryczna: ok. 40 kcal



Składniki na 1 porcję:

20 ml Elikiru z granatów (str. 102)

2 szczypty cynamonu cejlońskiego

2 szczypty imbiru w proszku

200 ml wody

Przygotowanie:

Do szklanki wlać Elikir z granatów, dodać cynamon i imbir. Zalać gorącą wodą, zamieszać, delektować się smakiem na ciepło lub po schłodzeniu.

Informacja: cynamon jest w medycynie ajurwedyjskiej przyprawą cenioną od tysięcy lat. Posiada bardzo wysoką wartość ORAC („Oxygen Radical Absorbance Capacity”, czyli potencjał wychwytywania wolnych rodników tlenowych), która w testach laboratoryjnych oznacza potencjał antyoksydacyjny danego produktu spożywczego.

Sałatka owocowa

Czas przygotowania: ok. 5 minut

Wartość kaloryczna: ok. 190 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

1 banan
1 jabłko
1 kiwi
1 pomarańcza
100 g czarnych jagód
1 łyż soku z cytryny

Przygotowanie:

Owoce umyć, banana, kiwi i pomarańczę obrać ze skórki, z jabłka usunąć gniazda nasienne. Wszystko pokroić na mniejsze kawałki i wymieszać w misce.

Dodać sok z cytryny i zamieszać.



Rada: ta sałatka smakuje również wyśmienicie, gdy sok z cytryny zastąpi się 5 ml Lactirelle.

» Najlepszym pokarmem
jest mięszsz owoców. «

(Prof. Claus Leitzmann)

Wafle kukurydziano-amarantusowe

Czas przygotowania: ok. minuty

Wartość kaloryczna: ok. 140 kcal



Składniki na 1 porcję:

2 wafle kukurydziano-amarantowe
(lub inne, np. ryżowe)
2 łyż oleju lnianego
1 g (1 łyż) alg morskich
1 marchewka

Przygotowanie:

Algi rozsypać na wafle, polać olejem lnianym. Marchewkę umyć i podać na surowo (lub po ugotowaniu na parze).

Rada: suszone algi są źródłem jodu. Niedobór jodu jest częstym zjawiskiem. Codzienne zapotrzebowanie na jod wynosi ok. 200 µg.

Dzięki olejowi lnianemu dostarczysz ponadto swojemu organizmowi kwasów tłuszczowych Omega-3. Stosując odżywianie oparte wyłącznie na produktach roślinnych należy zwrócić uwagę na wystarczające zaopatrzenie organizmu w kwasy tłuszczowe Omega-3 i jod, ponieważ oba te składniki zawarte są przeważnie w produktach pochodzenia zwierzęcego. Dzięki olejowi lnianemu poprawia się również przyswajalność biologiczna zawartego w marchwi beta-karotenu.

Paluszki warzywne

Czas przygotowania: ok. 2 minut

Wartość kaloryczna: ok. 100 kcal



Składniki na 1 porcję:

¼ ogórka sałatkowego

1 papryka

1 marchewka

Przygotowanie:

Warzywa umyć, z papryki usunąć nasiona. Następnie pokroić warzywa w słupki.

Podawać z dipem (patrz rozdział „Dipy i pasty kanapkowe”).



Rada: na przekąskę bardzo dobrze nadają się również rzodkiewka, kalarepka lub pomidorki koktajlowe.

Świeże owoce

Czas przygotowania: 10 sekund

Wartość kaloryczna: ok. 65 kcal



Składniki na 1 porcję:

1 jabłko

Przygotowanie:

Umyć jabłko w gorącej wodzie – gotowe!

Alternatywy:

Oczywiście zamiast jabłka możesz zjeść inny owoc sezonowy. Zwróć jednak w miarę możliwości uwagę na to, aby zawierał niewielką ilość cukru (Kategoria 1).

Ten „przepis” jest tu, aby zwrócić uwagę na to, jak ważne jest regularne spożywanie owoców, szczególnie tych sezonowych. Dobrze wykorzystaj zwłaszcza czas na truskawki, jeżyny, jagody, maliny, borówki.

» Jedno jabłko dziennie
trzyma lekarza z dala. «

(przysłowie angielskie)

97%

3%

0%

0%



Sałatka z dressingiem energetycznym

Czas przygotowania: ok. 5 minut

Wartość kaloryczna: ok. 90 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

2 garście zielonej sałaty

(np. sałaty rzymskiej mini)

½ żółtej papryki

2 ŁS Polifenum Forte (str. 102)

1 ŁS octu balsamicznego

1 ŁS oliwy z oliwek extra virgin

Opcjonalnie:

Sól Niskosodowa (str. 100)

pieprz

½ owocu granatu

Przygotowanie:

Sałatę umyć w sitku pod bieżącą wodą, odsączyć i pokroić lub porozrywać na mniejsze kawałki. Paprykę również umyć, usunąć nasiona, pokroić w paski. Sałatę i paski papryki rozłożyć na dwa talerze. Przekroić na pół owoc granatu i wyjąć jego zawartość usuwając błony i skórki.

Aby uzyskać dressing należy wymieszać w misce Polifenum Forte, ocet balsamiczny oraz oliwę. Tę mieszaninę doprawić do smaku pieprzem i Solą Niskosodową.

Podać dressingiem sałatę i paprykę, rozsytać na to nasiona granatu.



Rada dr Susanne Bihlmaier:

wyhoduj na swoim balkonie własną sałatę dębolistną. Ten rodzaj sałaty nie jest w ogóle atakowany przez ślimaki, łatwo się ją zrywa i myje, a przede wszystkim wegetacja tej rośliny trwa aż do późnej jesieni!

Szybkie potrawy z zastosowaniem AminoBase



Zupa pomidorowa w stylu włoskim

Czas przygotowania: ok. 5-10 minut

Wartość kaloryczna: ok. 360 kcal



Składniki na 1 porcję:

43 g AminoBase (str. 98)

500 ml soku pomidorowego

50 g wędzonego tofu

2 ŁS ziół włoskich

Przygotowanie:

Wsypać AminoBase do garnka, używając trzepaczki dodawać stopniowo sok pomidorowy i przyprawić wszystko świeżymi lub liofilizowanymi ziołami włoskimi (np. bazylią, oregano).

Stale mieszając, podgrzać ostrożnie zupę tak, aby się nie zagotowała. Na koniec dodać do niej pokrojone w drobną kostkę wędzone tofu.

Zupa imbirowo-marchewkowa

Czas przygotowania: ok. 10 minut

Wartość kaloryczna: ok. 270 kcal



Składniki na 1 porcję:

43 g AminoBase (str. 98)

500 ml soku marchewkowego

2 Ł imbiru (świeżego lub w proszku)

2 liście limonki

2 ŁS startej na tarce marchewki

1 szczypta papryki w proszku

Sól Niskosodowa (str. 100)

pieprz

Przygotowanie:

Wsypać AminoBase do garnka, używając trzepaczki dodawać stopniowo sok marchewkowy. Dodać imbir, przyprawy, startą marchewkę i liście limonki. Stale mieszając, podgrzać ostrożnie zupę tak, aby się nie zagotowała.



Rada: dodatek 10-20 ml Polifenum Forte nada tej zupie owocową nutę czerwonego wina.

Zupa cebulowa

Czas przygotowania: ok. 10 minut

Wartość kaloryczna: ok. 410 kcal



Składniki na 1 porcję:

43 g AminoBase (str. 98)
100 g wędzonego tofu
2 ŁS podsmażonej cebuli
300 ml wody
Sól Niskosodowa (str. 100)
pieprz

Przygotowanie:

Do garnka (lub miksera) wlać 300 ml wody i dodać 70 g wędzonego tofu, a następnie miksować tę mieszaninę do momentu powstania jednolitej masy. Wsypać AminoBase i dobrze wymieszać używając trzepaczki. Doprawić do smaku pieprzem i Solą Niskosodową.

Pozostałą ilość tofu pokroić w kostki i dodać do zupy. Stałe mieszając, podgrzać ostrożnie zupę tak, aby się nie zagotowała. Udekorować smażoną cebulą.

Krem Chi-Cafe

Czas przygotowania: ok. 5 minut

Wartość kaloryczna: ok. 300 kcal



Składniki na 1 porcję:

43 g AminoBase (str. 98)
2 Ł kawy Chi-Cafe (str. 103)
1 Ł kakao
200 ml mleka sojowego
1 garść malin
Opcjonalnie: 1 Ł SteviaBase (str. 103)

Przygotowanie:

Do miski wsyp AminoBase, kawę Chi-Cafe oraz kakao i zmieszaj to za pomocą trzepaczki z mlekiem sojowym. Odstaw na 2-3 minuty, aby krem stężał. W razie potrzeby posłódź SteviaBase. Udekoruj krem świeżymi malinami.

Rada: użyj więcej malin do kremu, a uzyskasz jeszcze więcej owocowego smaku!

Koktajl waniliowy

Czas przygotowania: ok. 2 minut

Wartość kaloryczna: ok. 211 kcal



Składniki na 1 porcję:

43 g AminoBase (str. 98)

1 szczypta proszku waniliowego
(zmielona wanilia)

200 ml mleka sojowego

200 ml wody

Opcjonalnie: 1 Ł SteviaBase (str. 103)

Przygotowanie:

Umieścić wszystkie składniki w mikserze lub po prostu w słoiku, zamknąć i dobrze wszystko wymieszać.

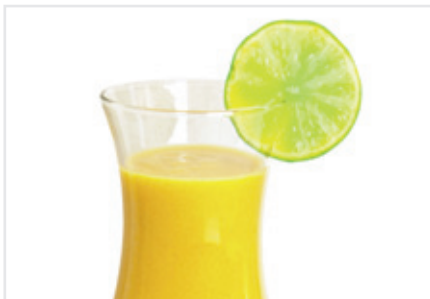


Rada: wraz z tym napojem zjedz trochę owoców z kategorii 1, takich jak np. truskawki, brzoskwinie lub nektarynki.

Koktajl mango i marakuja

Czas przygotowania: ok. 2 minut

Wartość kaloryczna: ok. 280 kcal



Składniki na 1 porcję:

43 g AminoBase (str. 98)

100 ml soku z mango i marakui

100 ml wody

200 ml mleka sojowego

odrobina soku z limonki

Przygotowanie:

AminoBase i pozostałe składniki umieścić w mikserze i porządnie wszystko wymieszać.

Rada: z tym koktajlem zjedz trochę owoców z kategorii 1. Szczególnie dobrze harmonizują z nim owoce kiwi i jeżyny.

Smoothie malinowe

Czas przygotowania: ok. 2 minut

Wartość kaloryczna: ok. 240 kcal



Składniki na 1 porcję:

43 g AminoBase (str. 98)
100 g malin (świeżych lub mrożonych)
200 ml mleka migdałowego
100 ml wody
1 Ł SteviaBase (str. 103)

Przygotowanie:

Zmiksować (mrożone) maliny z wodą i mlekiem migdałowym. Dodać AminoBase oraz SteviaBase, a następnie wszystko dobrze zmiksować.

Rada: możesz używać swoich ulubionych owoców, a nawet nieco zwiększyć ich ilość.

Truskawkowe smoothie z orzechami nerkowca

Czas przygotowania: ok. 3 minut

Wartość kaloryczna: ok. 240 kcal w porcji



Składniki na 2 porcje:

43 g AminoBase (str. 98)
100 g truskawek (świeżych lub mrożonych)
300 ml wody
30 g niesolonych orzechów z nerkowca
opcjonalnie: SteviaBase (str. 103)

Przygotowanie:

Zmiksować orzeszki nerkowca na drobny proszek, dodawać do tego stopniowo wodę. Następnie zmiksować z tą mieszaniną truskawki, na koniec dodać AminoBase. W razie potrzeby osłodzić SteviaBase.

Rada: ten shake rewelacyjnie smakuje również wtedy, gdy orzechy nerkowca zastąpimy migdałami!

Krem czekoladowy

Czas przygotowania: ok. 2 minut

Wartość kaloryczna: ok. 250 kcal



Składniki na 1 porcję:

43 g AminoBase (str. 98)

1 Ł kakao do gotowania lub Flavochino (str. 97)

200 ml mleka sojowego

ewentualnie SteviaBase (str. 103)

Przygotowanie:

Wsypać AminoBase i proszek kakaowy do miski i wymieszać z mlekiem sojowym przy użyciu trzepaczki. Poślodzić w razie potrzeby SteviaBase.

Rada: zmieszaj z tym kremem pokrojone drobno jabłko lub mrożone maliny.

Krem cytrynowy

Czas przygotowania: ok. 3 minut

Wartość kaloryczna: ok. 200 kcal



Składniki na 1 porcję:

43 g AminoBase (str. 98)

200 ml mleka migdałowego

4 krople olejku cytrynowego (aromat do ciast)

sok z jednej cytryny

ewentualnie SteviaBase (str. 103)

Przygotowanie:

Wsypać AminoBase do miski, dodać mleko migdałowe, sok i olejek cytrynowy. Wszystko dobrze wymieszać za pomocą trzepaczki. W razie potrzeby poślodzić SteviaBase.



Rada: zmieszaj z tym kremem np. świeże czarne jagody.

Dipy i pasty kanapkowe



Hummus

Czas przygotowania: ok. 5 minut

Wartość kaloryczna: ok. 160 kcal na porcję



Składniki na 4 porcje:

265 g soczewicy (1 puszka)
1 ząbek czosnku
4-5 ŁS musu sezamowego
sok z pół cytryny
2 ŁS oliwy z oliwek extra virgin
1 Ł kminu
Sól Niskosodowa (str. 100)
pieprz
ok. 4-5 ŁS wody

Przygotowanie:

Ciecierzycę odsączyć i wsypać do miski. Ząbek czosnku obrać, drobno posiekać lub przecisnąć przez praskę i dodać do ciecierzycy.

Następnie dodać do tego mus sezamowy, sok cytrynowy, oliwę, wodę, kmin, sól oraz pieprz i wszystko dobrze zmiksować. Konsystencję można regulować dodając większą lub mniejszą ilość wody.

Rada: ciecierzycza i sezam zawierają dużo żelaza. Dzięki witaminie C zawartej w soku cytrynowym żelazo będzie dobrze przyswajane.

Dip czosnkowo-ziołowy

Czas przygotowania: ok. 3 minut

Wartość kaloryczna: ok. 110 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

400 g jogurtu sojowego (niesłodzonego)
2-3 ząbki czosnku
4-5 Ł świeżych lub mrożonych ziół
Sól Niskosodowa (str. 100)
pieprz

Przygotowanie:

Jogurt sojowy włożyć do miski i dodać do niego obrane, przecięte przez praskę ząbki czosnku. Zmieszać z ziołami. Doprawić do smaku Solą Niskosodową i pieprzem.



Rada: ten dip bardzo dobrze nadaje się do warzyw pokrojonych w słupki.

Smakuje świetnie podany razem z gotowanymi ziemniakami.

Dip ten możesz przerobić na „twaróg”. Po prostu odsącz go na sitku przez noc, albo lepiej przez 1-2 dni (w lodówce). Aby zapobiec przeciekaniu jogurtu wyłóż sitko czystą lnianą lub kuchenną ściereczką albo papierowym filtrem do kawy.

1%

99%

0%

0%



82%

18%

0%

0%



Dip fasolowy

Czas przygotowania: ok. 3 minut

Wartość kaloryczna: ok. 130 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

1 puszka białej fasoli

(waga po odsączeniu 240 g)

1 Ł suszonego tymianku

Sól Niskosodowa (str. 100)

pieprz

Przygotowanie:

Przecedzić fasolę przez sitko i przełożyć do miski. Przyprawić tymiankiem, solą i pieprzem a następnie zmiksować blenderem. Można uzyskać bardziej miękką konsystencję dodając odrobinę wody lub mleka owsianego (tylko trochę, żeby pasta nie stała się zbyt rzadka).

Krem pomidorowo-ziołowy

Czas przygotowania: ok. 2 minut

Wartość kaloryczna: ok. 135 kcal na porcję



Składniki na 1 porcję:

40 g koncentratu pomidorowego

1 ŁS oliwy z oliwek extra virgin

zioła prowansalskie

Przygotowanie:

Zmieszać koncentrat pomidorowy i oliwę, następnie dodać zioła sałatkowe.

Informacja: jeżeli oliwa jest dla Ciebie zbyt ostra w smaku, możesz użyć innego oleju, np. z pestek dyni.

Likopen zawarty w koncentracie pomidorowym rozpuszcza się w tłuszczach i dzięki dodatkowi oleju spożywczego jest lepiej przyswajalny przez organizm.

Pesto Super Food

Czas przygotowania: ok. 3 minut

Wartość kaloryczna: ok. 195 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

1 płaska ŁS nasion brokuła Sulfo Forte (str. 99)

1 czubata ŁS nasion Inu

30 g koncentratu pomidorowego (bez soli)

1 ŁS oliwy z oliwek extra virgin

2 Ł kurkumy w proszku lub 1 kapsułka Kurkumin K2 (str. 104)

10-20 ml Polifenum Forte (str. 102)

opcjonalnie: witamina D3 w kroplach (str. 104)

opcjonalnie: 5 g ostrego chrzanu



Rada: Pesto Super Food nadaje się wysmienicie jako pasta kanapkowa do smarowania np. krakersów ryżowych lub chleba. Przechowuj przyrządzone pesto w lodówce i zjedz je w ciągu tego samego dnia.

Alternatywa: jeśli wolisz delektować się tym pesto w formie smoothie, zastąp koncentrat pomidorowy 200 ml przetartych pomidorów i uzupełnij 100 ml wody.

Przygotowanie:

Nasiona brokuła i Inu zmielić w młynku do kawy. Dodać pozostałe składniki i zmieszać całość tak, aby powstała pasta.

Informacja:

To pesto zasługuje w pełni na swoją nazwę, ponieważ w jego składzie znajdują się następujące składniki:

Nasiona brokuła Sulfo Forte:

10 g zawiera ok. 100-150 mg sulforafanu. Zwykła porcja gotowanych brokułów zawiera tylko nieco ponad 4 mg sulforafanu.

Nasiona Inu:

lignany, błonnik, kwasy tłuszczowe Omega-3

Koncentrat pomidorowy:

likopen
Oliwa z oliwek z tłoczona na zimno: tokoferole, tokotrienole, polifenole

Kurkuma w proszku:

kurkumina

Polifenum Forte:

duże stężenie polifenoli z owocu granatu, pomidora i antyutleniacze z winogron

Witamina D3 w kroplach:

witamina D3
Ostry chrzan: glukozynolany i mirozynaza. Mirozynaza zawarta w chrzanie uwalnia z glukorafaniny bioaktywny sulforafan – to skuteczna synergia z nasionami brokuła.

Pasta z awokado

Czas przygotowania: ok. 1 minut

Wartość kaloryczna: ok. 100 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

½ awokado

kilka kropli cytryny

opcjonalnie: Sól Niskosodowa (str. 100)

opcjonalnie: pieprz

Przygotowanie:

Przekroić awokado na pół. Wyjąć miąższ za pomocą łyżki, umieścić w miseczce, rozgnieść widelcem wyciskając kilka kropli cytryny. Można dodać nieco soli i pieprzu. Świetnie smakuje z chlebem.

Rada: pozostaw pestkę w niewykorzystanej połowie awokado do momentu użycia owocu. Dzięki temu miąższ będzie wolniej brązowieł.

Krem kakaowy z awokado

Czas przygotowania: ok. 2 minut

Wartość kaloryczna: ok. 160 kcal na porcję



Składniki na 4 porcje:

1 awokado

1 banan

3-4 ŁS kakao lub Flavochino (str. 101)

opcjonalnie: 1 Ł SteviaBase (str. 103)

Przygotowanie:

Wyjąć pestkę z awokado i wydobyć z owocu miąższ. Zmiksować go razem z obranym ze skórki bananem i kakao. Ten krem nadaje się do wykorzystania jako słodka pasta kanapkowa. Może też służyć jako dip do pokrojonych w plastry owoców, gdy przyjdzie ochota na coś słodkiego.

Informacja: jeśli stosujesz dietę o bardzo małej zawartości tłuszczu, zrezygnuj z przepisów na tej stronie. Awokado zawiera stosunkowo dużo tłuszczu (ok. 15%). Nawet jedną czwartą tego może stanowić nasycony kwas tłuszczowy – kwas palmitynowy (ok. 15-23%), który może podwyższać poziom cholesterolu.

Dżem truskawkowy z nasionami chia

Przygotowanie: ok. 5 minut/**pęcznienie:** 2-3 godz.
Wartość kaloryczna: ok. 45 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

100 g truskawek (ewent. mrożonych)
1 ŁS nasion chia
SteviaBase do smaku (str. 103)

Przygotowanie:

Zmiksować (rozmrózzone) truskawki. Następnie dodać nasiona chia, wymieszać i zostawić do napęcznienia na ok. 2-3 godziny. W razie potrzeby osłodzić dżem odrobiną SteviaBase.

Alternatywa:

Wypróbuj też inne owoce, np. czarne jagody, maliny, pomarańcze lub kiwi. Nie bój się eksperymentować!



Rada: jeśli nie chcesz, aby w twoim dżemie były wyczuwalne ziarenka, możesz zmiksować nasiona chia przed wymieszaniem z owocami, a zamiast truskawek użyć np. wiśni lub czereśni.

Wafelki z GranAmore

Czas przygotowania: ok. 1 minuta
Wartość kaloryczna: ok. 20 kcal na porcję



Składniki na 2 porcje:

2 ŁS GranAmore (str. 100)
dowolne wafle pełnoziarniste, ryżowe, pieczywo chrupkie
ewentualnie odrobina masła kokosowego lub roślinnego

Przygotowanie:

Wafle posmaruj masłem i polej granamore. Gotowe! Świetnie smakują z Chi-Cafe.

Rada: GranAmore to bardzo skoncentrowany syrop o intensywnym smaku. Używaj go w małych ilościach.

Informacja: GranAmore wyróżnia się spośród innych przetworów owocowych, gdyż ilość zawartego w nim cukru zredukowano za pomocą glikozydów stewiolowych z rośliny stevia. Zawiera on także dużo polifenoli granatu.

Przepisy przyjaciół



Orientalna zupa z dyni

Składniki dla 4 osób (jako danie główne)

lub 8 osób (jako zupa):

1 mała dynia hokkaido
2-4 ziemniaków
1 duża cebula
2-4 marchewek
½ łyż soli morskiej
1 szczypta kurkumy
2 łyż Gomasio (patrz przepis po prawej)
¼ łyż białego pieprzu
1-2 szczypty cynamonu w proszku
½ łyż słodkiej czerwonej papryki
¼ łyż kolendry
1 szczypta chili

Przygotowanie:

Dynię umyć, przekroić na pół, usunąć komorę nasienną i pokroić na duże kawałki. Pozostałe warzywa oczyścić, w razie potrzeby obrać ze skórki, pociąć na duże kawałki.

Warzywa z solą i kurkumą przełożyć do garnka i zalać wodą tak, aby były ledwie nią przykryte. Zagotować, a następnie dusić w niewielkiej temperaturze przez 15 minut.

Na koniec przyprawić i zmiksować na gładką masę blenderem.

Grzyby po indyjsku z curry

Składniki dla 2 osób

400 g brązowych pieczarek
1 pęczek cebuli dymki ze świeżym szczypior-
kiem
2 ząbki czosnku
2 cm świeżego imbiru
2 łyż oliwy z oliwek
2 łyż curry w proszku
ok. 150 ml wywaru z warzyw
2 łyż śmietany sojowej
2 łyż Gomasio (patrz przepis po prawej)
1 szczypta soli
2 łyż soku z cytryny
liście bazylii do dekoracji

Przygotowanie:

Pieczarki umyć i osuszyć (np. ręcznikiem papierowym), usunąć końcówki trzonów, przekroić na pół. Dymkę umyć i pokroić na kawałki długości ok. 2 cm. Czosnek i imbir obrać ze skórki, imbir drobno zetrzeć na tarce, a czosnek przecisnąć przez praskę.

Podgrzać oliwę z oliwek w garnku, przez ok. 3 minuty podsmażać na niej grzyby, imbir i czosnek. Dodać cebulę i curry, dusić przez chwilę, a następnie zalać rosołem. Gotować jeszcze przez trzy minuty.

Na koniec zabielić śmietaną sojową, doprawić do smaku przyprawami i sokiem z cytryny. Podawać z kilkoma listkami bazylii.

Gomasio



Składniki:

100 g sezamu

10 g Soli Niskosodowej (str. 100)

Przygotowanie:

Sezam prażyć krótko na patelni (bez tłuszczu). Ziarna sezamu nie powinny zbrązowieć. Następnie zmielić z solą w młynku do kawy lub w mocnym mikserze tak, aby sól i sezam połączyły się ze sobą.

Gomasio pasuje do wszystkich słonych potraw, daje lekko-orzechową nutę bez wyraźnego posmaku sezamowego. Używając go nie ma potrzeby by bardzo solić potraw. Przechowywać w szczelnie zamkniętym słoiku.



Tych trzech przepisów używała dr med. Susanne Bihlmaier

Dr med. Susanne Bihlmaier specjalizuje się w leczeniu środkami naturalnymi, bazując głównie na tradycyjnej medycynie chińskiej i europejskiej. Na uniwersytetach, w klinikach oraz w ramach kongresów prowadzi wykłady na temat leczenia środkami naturalnymi, medycyny chińskiej i akupunktury. Píše książki, angażuje się w grupach samopomocy, udziela się także przy organizowaniu konsultacji komplementarno-onkologicznych w Centrum chorób piersi w Klinice w Coburg.

Wytrawny czekoladowiec z wiśniami



Składniki

Ciasto

Składniki suche:

1,5 szklanki mąki
szklanka cukru trzcinowego lub SteviaBase
1/3 szklanki kakao
łyżeczka sody
1/2 łyżeczki soli
50g startej gorzkiej czekolady

Składniki mokre:

1/3 szklanki oleju rzepakowego
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
1 łyżeczka octu jabłkowego
1 szklanka ciepłej wody

Krem:

1 puszka mleka kokosowego (tylko stała część)
2 łyżeczki zmielonego ksylitolu lub cukru pudru
Śmietan-fix (opcjonalnie)
50g startej gorzkiej czekolady

Galaretka wiśniowa:

wiśnie mrożone 450g
2 łyżeczki ksylitolu lub brązowego cukru
2 łyżeczki agaru

Przygotowanie:

Łączymy suche i mokre składniki ciasta. Wylewamy na okrągłą blachę (ok. 20 cm średnicy) wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy około 30 minut (do suchego patyczka) w temperaturze 180 stopni.

W misce miksujemy stałą część mleka kokosowego z ksylitolem i Śmietan-fix'em. Krem powinien być dość sztywny. Dodajemy startą czekoladę i mieszamy. Wkładamy do lodówki na czas pieczenia ciasta. Mrożone wiśnie podgrzewamy na małym ogniu. Dodajemy ksylitol i agar. Gotujemy około 5 minut do lekkiego zgęstnienia.

Po przestudzeniu przekładamy ciasto kokosowym kremem (można dodać kilka wiśni). Aby ciasto z wierzchu nie namiękało od owoców, można je przed nałożeniem wiśni posmarować pomadą czekoladową. Na koniec polewamy wiśniową galaretką i wkładamy do lodówki na około godzinę.

To pyszne ciasto czekoladowe powstało na prośbę mojego męża. Zdecydowanie polecam tym, którzy lubią wytrawny smak gorzkiej czekolady i kwaskowość wiśni.

Torcik makowy, bez cukru, bez glutenu, bez pieczenia...



Składniki

100 g nerkowców (namoczonych przez noc)
szklanka mielonego maku
100 g mielonych migdałów
150 g mleka kokosowego
10-15 świeżych daktyli
połowa pomarańczy
skórka starta z pomarańczy
3 łyżki oleju kokosowego tłoczonego na zimno
orzechy włoskie

Przygotowanie:

Zmieszaj mak z mlekiem kokosowym i zostaw na kilka godzin, najlepiej na noc.

Zmielone migdały zmiel z kilkoma daktylami w malakserze aby powstała masa przypominająca kruszonkę. Małą foremkę (ok. 16 cm) wyłóż folią aluminiową i wylep spód masą migdałowo-daktylową. Włóż do zamrażalnika na czas przygotowania masy makowej.

Namoczone nerkowce zblenduj z pomarańczą, skórką pomarańczową i daktylami. Dodaj zmielony mak, olej kokosowy i miel dalej tak, aby masa była gładka ale z wyczuwalnymi ziarenkami maku. Na koniec dodaj pokruszone orzechy włoskie.

Gotową masę makową wylej na przygotowany wcześniej spód. Wierzch wyrównaj łyżką, delikatnie dociskając. Wierzch torcika makowego można udekorować orzechami i skórką pomarańczową. Włóż do zamrażalnika na ok. godzinę.



Przepisów na Czekoladowiec i Torcik użyczyła Justyna Brandys

Z wykształcenia naturoterapeutka. Wegetarianka od kilkunastu lat. Po dziadku, znanym warszawskim cukierniku, odziedziczyła zamiłowanie do tworzenia pysznych słodkości. Niektóre z nich prezentuje na swojej stronie vegeslodkosci.blogspot.com oraz na [facebook: vege słodkości](#).

Najlepsze słodkości to takie, które zawierają same naturalne składniki, słodkie ale bez cukru. Po prostu samo zdrowie!

Opiekane warzywa z wędzonym tofu

Składniki dla 2 osób

2 duże cebule
500 g ugotowanych ziemniaków
100 g wędzonego tofu
2 ŁS oleju z oliwek
1 cukinia
2 czerwone papryki
1 bakłażan
10 pomidorków koktajlowych
1 pęczek świeżej natki pietruszki
Sól Niskosodowa (str. 100)
pieprz

Przygotowanie:

Cebulę obrać, przekroić na pół i pokroić na plasterki. Ugotowane ziemniaki pokroić na plastry. Pozostałe warzywa oczyścić, umyć i pociąć na drobniejsze kawałki. Wędzone tofu pokroić w grubą kostkę.

Podgrzać oliwę z oliwek na patelni i podsmażyć na niej plastry cebulki na kolor złotobrazowy. Następnie dodać plastry ziemniaków i tofu. Smażyć, aż nabiorą złotobrazowego koloru. Na koniec przełożyć na patelnię warzywa i podsmażać wszystko przez ok. 3-5 minut tak, by warzywa pozostały półtwarde.

W tym czasie posiekać natkę pietruszki. Posypać nią gotową potrawę i doprawić do smaku Solą Niskosodową i pieprzem.

Orkiszowe penne z sosem pomidorowym i wegańskim „parmezanem”

Składniki dla 2 osób

300 g makaronu pełnoziarnistego z mąki orkiszowej, bezjajecznego (czyli wegańskiego)
2 cebule
1 ŁS oliwy z oliwek
400 g krojonych pomidorów (z puszek)
40 g koncentratu pomidorowego
ok. 20 listków świeżej bazylii
Sól Niskosodowa (str. 100)
pieprz
2 ŁS wegańskiego „parmezanu”
(patrz przepis po prawej)

Przygotowanie:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu.

W tym czasie obrać i pokroić w kostkę cebule. Listki bazylii pokroić w paski.

Podsmażać cebulę przez około 5 minut na oliwie. Dodać krojone pomidory i koncentrat pomidorowy, dobrze wymieszać, dusić przez 10-15 minut, aż sos się zagęści. Na koniec wsypać liście bazylii i doprawić do smaku Solą Niskosodową i pieprzem. Na talerze wyłożyć makaron, połączyć sosem i posypać „parmezanem”. Udekorować listkami bazylii.

„Parmezan” wegański

Składniki:

2 czubate ŁS mielonych migdałów
2 czubate ŁS nieaktywnych płatków drożdżowych
½ Ł Soli Niskosodowej (str. 100)

Przygotowanie:

Wymieszać ze sobą w salaterce wszystkie składniki.

Rada: zamiast mielonych migdałów możesz użyć również mączki migdałowej.

Informacja: podczas tłoczenia oleju migdałowego powstaje masa, która po przemienieniu daje mączkę migdałową. Dlatego mączka migdałowa zawiera mniej tłuszczu niż mielone migdały. Mączkę tę można nabyć przez internet lub w sklepach ze zdrową żywnością.

Przepisów znajdujących się na tej stronie użyczyli dr Katharina i Gerold Wirnitzer:

Dr Katharina Wirnitzer jest naukowcem zajmującym się sportem i wykładowcą nauk o sporcie, fizykiem, autorką publikacji, a także specjalistą w dziedzinie ochrony zwierząt. Uprawia sport wyczynowy i od 1999 r. jest weganą.

Gerold Wirnitzer, założyciel nowatorskiej firmy **adventureV – change2V**, jest entuzjastą sportów górskich i kolarstwa. Od 2010 r. jest weganinem. adventureV organizuje aktywne urlopy i obozy sportowe dla vegetarian, wegan oraz osób, które chcą nimi zostać. change2V koncentruje się na vegetarianach, weganach i osobach, które chcą przejść na wegański lub wegetariański styl życia. Oferta obejmuje doradztwo związane ze sposobem odżywiania i sportem, trening osobisty, wykłady, warsztaty, organizowanie eventów w firmach, certyfikowane szkolenia gastronomiczne i turystyczne.

W broszurze „Metoda Dr. Jacob’a”, w rozdziale „Odżywianie czysto roślinne w sporcie wyczynowym” dr Katharina Wirnitzer pisze tak:



Porównajmy metabolizm (sportowca) z silnikiem samochodu (sportowego). Zasadniczo możesz zatankować swoje sportowe auto benzyną 90-oktanową, ale silnik niebawem zacznie ci sprawiać problemy. Twój samochód nigdy nie rozwinie swojej pełnej mocy. Jeśli organizm otrzymuje złe paliwo (i to na domiar złego w o wiele za dużych ilościach), odbije się to na jego zdrowiu i wydolności. To paliwo będzie wprawdzie przetwarzane, ale pozostałości i skutki uboczne (rezultaty niekorzystnych procesów spalania) okażą się na dłuższą metę katastrofalne: [...] A właśnie na to – uszkodzenie swojego silnika (o wysokiej wydajności) i w dłuższej perspektywie unicestwienie go – żaden sportowiec (wyczynowy) nie może sobie pozwolić.

Pasztet z soczewicy



Składniki:

1 szkl. soczewicy czerwonej
1/2 szkl. słonecznika
2 średnie cebule
2 duże marchewki
seler naciowy (3 łodygi) lub kawałek zwykłego
2 ząbki czosnku
3 ły posiekanej natki pietruszki
1/2 szkl. płatków owsianych
2 listki laurowe
1 ły soli niskosodowej (str. 100)
1 ły słodkiej papryki
1 ły majeranku
1 ły pieprzu ziółowego
1/4 szkl. oleju do smażenia warzyw
bułka tarta do wysypania formy

Rada: gotowy pasztet kroić dopiero po całkowitym wystudzeniu. Można go przechowywać w lodówce przez tydzień.

Przygotowanie:

Zrobienie pasztetu zajmie pół godziny, pieczenie – godzinę. Umytą soczewicę zalać najpierw dwiema szklankami gorącej wody. Dodać listek laurowy i sól, gotować pod przykryciem na malutkim ogniu 20-25 min, aż soczewica wchłonie wodę i się rozgotuje. Nie mieszać podczas gotowania.

Słonecznik zalać wrzątkiem, odstawić do namoczenia na 10 min, odcedzić. Cebulę posiekać w drobną kostkę, marchewkę utrzeć na grubych oczkach, seler naciowy drobno pokroić. Jeśli używamy zwykłego selera to utrzeć go na grubych oczkach. Cebulę podsmażyć na 1/4 szkl. oleju, dodać marchewkę i seler, dusić pod przykryciem przez 10 min.

Z ugotowanej soczewicy wyjąć listki laurowe. Dodać do niej warzywa, namoczony słonecznik, czosnek, posiekaną natkę, płatki owsiane i przyprawy. Wymieszać dokładnie.

Wyłożyć do natłuszczonej foremki wysypanej bułką tartą. Po wierzchu posypać ziarnami słonecznika lub sezamu.

Piec pasztet w 180°C aż będzie przypieczony z wierzchu, a boki pasztetu będą odchodzić od foremki. Czas pieczenia zależy od piekarnika około 50-60 min.

Informacja: pasztet ten dobrze się kroić oraz rozsmarowuje na pieczywie, ponieważ nie wysusza się on podczas pieczenia. Ważne jest tylko aby kroić go dopiero po całkowitym wystudzeniu. Rozsmarować na kanapce można nawet gorący – mmmmm, cóż za aromat!

Do przygotowania najlepiej użyć czerwonej soczewicy, której zaletą jest krótki czas gotowania oraz to, że nie trzeba jej mielić. Nadaje ona także ładny kolor.

Kotlety marchewkowe

Składniki na 10 kotletów:

1/2 szkl. słonecznika
1 litr marchewki utartej na drobnych oczkach
2 łyły soli niskosodowej (str. 100)
pęczek natka pietruszki (posiekany)
5 ząbków czosnku (wyciśniętych)
ok. 1/2 szkl. mąki krupczatki
1/2 szkl. bułki tartej
1/2 szkl. bułka do obtaczania z sezamem

Przygotowanie:

Słonecznik zalać wrzątkiem na 10 minut, odcedzić. Marchewkę utrzeć na drobnych oczkach. Wymieszać wszystkie składniki i zagnieść. W razie potrzeby dodać odrobinę mąki (zależy od soczystości marchewki). Formować kotlety i obtaczać w bułce tartej z sezamem. Wysmażać powoli na rozgrzanym oleju, ogień nie może być za mocny bo będą surowe w środku!

„Serek” z nerkowców

Składniki:

1 szkl. orzechów nerkowca
1 ząbek czosnku rozgnieciony
szczypta pieprzu
1 duży ogórek kiszony
2-3 łyły wody z ogórków kiszonych
2-3 łyły posiekanego szczypiorku

Przygotowanie:

Namoczone przez noc nerkowce odcedzić, dodać pozostałe składniki oprócz szczypiorku. Zmiksować wszystko na jednolitą masę. Dodać szczypiorek, dosolić do smaku (jeśli sól z ogórków nie wystarczy). Smarować na pieczywo lub podawać do obiadu.

Rada: poeksperymentuj dodając inne składniki.

Zarówno masę na kotlety marchewkowe jak i serek możesz przechowywać w lodówce przez 4-5 dni.



Tych przepisów użytyli Beata i Robert Gawryszewscy

Pasjonaci kuchni roślinnej. Założyciele Vegavani – pierwszego vege-catering w Polsce.

Twórcy obleganej warszawskiej restauracji wegańskiej VegeMiasto – polecamy skosztowania ich potraw (Al. Solidarności 60A). Prywatnie vege od 1988 roku, rodzice dwójki vege-dzieci.

Więcej ich przepisów na
vegavani.com
i na facebook'u
VegeMiasto.



Wegańska mozzarella na każdą okazję



Składniki:

125 g orzechów nerkowca, namoczonych
w wodzie i odcędzonych
400 ml zimnej wody
2 ŁS łupin nasion babki jajowatej (można
kupić w sklepach zielarskich lub aptekach)
2 ŁS soku z cytryny
1 ŁS Soli Niskosodowej (str. 100)
szczypta pieprzu
¼ Ł granulowanego czosnku

Przygotowanie:

Zmieszać 2 ŁS łupin nasion babki jajowatej (ok. 20 g) i zmieszać z 400 ml wody za pomocą trzepaczki. Mieszanina ta przez 2 godziny powinna ulegać galaretowaceniu.

W tym samym czasie namoczyć w wodzie przez co najmniej 2 godziny 125 g orzechów nerkowca, a następnie je odsączyć.

Przełożyć odsączone orzechy do miksera, dodać 2 ŁS soku z cytryny, 1 Ł Soli Niskosodowej, szczyptę pieprzu i ¼ Ł czosnku granulowanego. Wszystko zmiksować.

Następnie dodać żelowaną masę powstałą z łupin nasion babki jajowatej i wody.

Ponownie dobrze zmiksować. Masę przełożyć do głębokiego talerza (który nada kształt serkowi) i wstawić go na 1-2 godziny do lodówki.

Gotową wegańską mozzarellę przełożyć na deskę i pokroić. Podawać posypany ziołami, chili, pieprzem, itp. z pomidorami lub pieczywem, albo też użyć do zapiekania potraw. Ten „ser” dość dobrze roztopia się w wysokich temperaturach.

Powyższy przepis pochodzi z płyty DVD **Alexandry i Larsa Lueg**: ENDLICH VEGAN – Einfach gesund & schlank (WRESZCIE JESTEM WEGANINEM – po prostu zdrowy i szczupły).

Produkty prozdrowotne Dr. Jacob's



Produkty prozdrowotne Dr. Jacob's



AminoBase

AminoBase jest pierwszym pełnowartościowym zamiennikiem posiłku na bazie czysto roślinnej, bez glutenu i laktozy. Zawiera wszystkie ważne substancje odżywcze w naturalnych proporcjach, w tym 18 aminokwasów. Dzięki temu zapewnia całkowicie podstawowe zapotrzebowanie organizmu na substancje odżywcze.

Składniki AminoBase są łatwoprzyswajalne, dlatego produkt ten można polecić także osobom ze słabym wchłanianiem, starszym, chorym, osłabionym.

Z AminoBase stworzysz prosty i szybki w przygotowaniu, pełnowartościowy posiłek – optymalny jako uzupełnienie wegańskiej diety. AminoBase można jednak również wykorzystać do zagęszczenia innych potraw (kaszki owocowej, sosu, itp.). Wiele przepisów, które możesz dowolnie zmieniać znajdziesz od str. 75 oraz na DrJacobs.pl.



Produkty zasadowo-remineralizujące pH balans, pH balans Plus, FizjoBalans

Warzywa i owoce dostarczają cennych organicznych składników mineralnych, takich jak potas, wapń i magnez. Nie występują one jednak w czystej postaci, lecz ukryte w związkach zwanych cytrynianami. Proszki zasadowe Dr. Jacob's wzorowane są na naturze. Zawierają organiczne składniki mineralne: wapń i magnez w korzystnej proporcji około 3:2 oraz bardzo dużo potasu. Także, jak warzywa i owoce, zawierają tylko śladowe ilości sodu.

Aby stworzyć napój izotoniczny, wystarczy miarkę proszku rozpuścić w 250-500 ml wody. pH balans jest prawie obojętny w smaku, pH balans Plus ma smak cytrynowy, a FizjoBalans owocowo-jagodowy.



Nasiona brokuła Sulfo Forte

pochodzą z uprawy ekologicznej (jakość premium). Zawierają naturalny sulforafan i glukorafaninę. Porcja gotowanych brokułów dostarcza około 4 mg sulforafanu. Porcja Sulfo Forte zawiera go ok. 100-150 mg.

Nasiona brokuła Sulfo Forte można wykorzystać do hodowli kiełków, posypywania nimi potraw (nie gorących) i sałatek lub np. jako składnik pesto Super-Food (przepis na s. 84). Lekko ostry smak nadają nasionom zawarte w nich glikozydy oleju gorczycowego. Smak ten bardzo dobrze komponuje się z daniami pikantnymi.



Nasiona chia

Chia, zwane też szalwią hiszpańską, były pierwotnie uprawiane przez Azteków w Ameryce Środkowej. W Europie znane są od niedawna. Chia są bogatym źródłem błonnika (33,7g w 100g) oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza kwasów tłuszczowych Omega-3 i kwasu alfa-linolenowego (18,5g w 100g).

Nasiona chia są naprawdę warte odkrycia. Dzięki nim można bez gotowania przyrządzić smaczny pudding (o dowolnym smaku owocowym, czekoladowym, itd.), zagęszczać przetwory (np. dżem), posypywać nimi sałatki lub gotowane warzywa, zapiekać w chlebie, itd.



DHA-EPA

Kompleks kwasów tłuszczowych DHA (kwas dokozaheksaenowy) i EPA (kwas eikozapentaenowy) pozyskanych z alg to roślinna alternatywa dla ryb jako źródła tych ważnych dla zdrowia kwasów omega-3. Jedna kapsułka DHA-EPA zawiera 250 mg DHA i EPA w stosunku 2:1.

Produkty prozdrowotne Dr. Jacob's



Sól Niskosodowa

Sól Niskosodowa jest bogata w potas ale ma znacząco obniżoną ilość sodu. Dodana jest do niej sól himalajska. Zalecana w diecie ze zredukowaną ilością sodu (soli kuchennej), która wspiera utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi. Produktu używa się tak, jak soli spożywczej.

Aby optymalnie zredukować ilość sodu zaleca się sole nie potraw nie w czasie gotowania, lecz dopiero podczas jedzenia. Przeczytaj też „Rady dotyczące ograniczenia sodu” zawarte w rozdziale „Koncepcja” (str. 24)



FamilyVital

FamilyVital jest napojem kakaowym w postaci proszku, zawierającym najważniejsze witaminy, mikroelementy oraz dużo magnezu. Kombinacja składników odżywczych w FamilyVital sprawia, że produkt ten świetnie nadaje się na zaspokojenie codziennego zapotrzebowania całej rodziny na składniki witalne.

FamilyVital mogą pić dzieci już od 4 roku życia. Świetnie smakuje, zwłaszcza z musli na śniadanie.



GranAmore

To gęsty, słodki i bardzo smaczny syrop z dzikiej róży i granatów. Świetnie nadaje się jako składnik zdrowego śniadania, podwieczorku, deseru.

Na 100g produktu zużyto 120g owoców – 80g granatów i 40g róży. Granaty to źródło polifenoli, róża – witaminy C. Koncentrat z granatu został częściowo przefermentowany, więc zawarte w nim polifenole świetnie się wchłaniają. Swoją słodycz GranAmore zawdzięcza wyciągowi z róży, trzciny cukrowej i liści stewii.



Flavochino

Flavochino to napój kakaowy z bioaktywnymi flawonolami. Dzięki niezwykle delikatnej obróbce kakao, w tym napoju zachowane są cenne flawonole kakaowe, które wspierają dobre funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Jedna porcja Flavochino dostarcza ponad 200 mg flawonoli pomocnych w utrzymaniu elastyczności naczyń krwionośnych, a tym samym prawidłowego przepływu krwi.

Gdy najdzie cię ochota na „Grande Vanilla-Latte” z dużą ilością cukru lub „Karmelowe Frapuccino” – przygotuj je używając pysznego Flavochino. Niezależnie od tego, czy pijesz je na zimno, czy na ciepło, Flavochino ma intensywny kakaowy smak. Pomoże ci ono zmienić przyzwyczajenia na zdrowsze.



Lactirelle

Lactirelle to mieszanka kwasu mlekowego (z naturalnej fermentacji), ekstraktów z czarnej porzeczki, aromatycznego korzenia różanego, kwiatu czarnego bzu oraz witamin B1 i B12.

Zastąp słodkie lemoniady produktem Lactirelle. Z jednej małej butelki uzyskasz aż 8 litrów pysznego orzeźwiającego napoju – bez sztucznych aromatów, mleka czy cukru (patrz między innymi „Lemoniada z Lactirelle” str. 70). Jedna porcja Lactirelle zawiera 2,4 g prawoskrętnego kwasu mlekowego (mleczanów), a ze względu na zawartość witaminy B12 jest szczególnie zalecana dla wegan.

Lactirelle nadaje potrawom, szczególnie deserom i musli, pyszną owocową nutę czarnej porzeczki.

Produkty prozdrowotne Dr. Jacob's



Eliksir z granatu

Owoc granatu, zwany też rajskim owocem, uważany jest za symbol długiego i zdrowego życia. Każda butelka Eliksiru z granatów zawiera sok i miąższ z ponad 50 dojrzewających na słońcu owoców granatu – świeżo wyciśniętych, delikatnie przetworzonych i 25-krotnie skoncentrowanych. Dodatkowo sok i miąższ są poddane żywej fermentacji, co pozwala temu produktowi zachować jakość świeżych owoców ale jednocześnie sprawia, że jest on bogaty w łatwoprzyswajalne i bioaktywne polifenole.

Wzbogaca smak swoich owocowo-słodkich potraw Eliksirem z granatów. Nada im on owocową nutę.



Polifenum Forte

Każda butelka zawiera sok i miąższ z około 41 dojrzałych na słońcu owoców granatu. Poddane zostały one żywej fermentacji, by zachować maksymalną ilość bioaktywnych polifenoli. Produkt zawiera także ekstrakt z czerwonych winogron oraz opatentowane polifenole WSTC II, na które składa się 37 bioaktywnych substancji czynnych. Wyekstrahowane są one z 75 pomidorów. Polifenole WSTC II wspierają prawidłową lepkość płytek krwi (agregację trombocytów), a tym samym wspomagają dobre krążenie krwi.

Na dodaniu owocowo-kwaskowej nuty Polifenum Forte zyskają szczególnie potrawy pikantne. Wraz z octem balsamicznym tworzy świetny sos do sałatek (patrz. „Śródziemnomorski dressing z granatów”, str. 16).



Chi-Cafe

Chi-Cafe pobudza energię życiową (w Chinach zwaną „chi”, czyt. „czy”), uskrzydla serce i umysł – nie obciążając żołądka i jelit. Chi-Cafe to pierwszy napój kawowy bogaty w rozpuszczalny błonnik z włókien akacji, z aromatycznymi ekstraktami roślinnymi z guarany, grzybka reishi i żeńszenia. Zawiera naturalnie pobudzającą kofeinę z kawy i guarany. Kofeina z guarany jest uwalniana wolniej, co skutkuje delikatniejszym i dłużej utrzymującym się działaniem kofeiny.

Wypróbuj różne rodzaje kaw Chi-Cafe: **Chi-Cafe balans** ze składnikami mineralnymi: magnezem i wapniem oraz cennymi ekstraktami roślinnymi, **Chi-Cafe proactive** z bliskowschodnimi przyprawami do kawy, **Chi-Cafe classic** o smaku robusty i arabiki jej ekologiczną formę **Chi-Cafe bio**, a także nowość Rei-Chi Cafe z kokosem.



SteviaBase

SteviaBase jest słodzikiem zawierającym magnez oraz wapń, wytworzonym na bazie naturalnych substancji słodzących: erytrytolu, ksylitolu i glikozydów ze stewii. SteviaBase ma przyjemny słodki smak – nie ma tu typowego dla stewii lekko mdłego posmaku. Dlatego świetnie zastępuje cukier. Ksylitol i erytrytol przyczyniają się do prawidłowej mineralizacji zębów.

Produktem tym można świetnie zastąpić cukier w kawie, słodkich potrawach lub wypiekach. Należy jednak brać pod uwagę fakt, że SteviaBase jest o 50% słodsza od cukru. 1 łyżeczka SteviaBase odpowiada słodkością 1,5 łyżeczki cukru. Pamiętaj także, że ciasta drożdżowe nie wyrosną na SteviaBase, gdyż drożdże potrzebują cukru.

Produkty prozdrowotne Dr. Jacob's



Kurkumin K2

Kurkumin K2 to opatentowany kompleks fosfolipidów. Ma on 29-krotnie wyższą biodostępność niż konwencjonalne kurkuminy. Potwierdziło to kilkanaście badań klinicznych. Produkt zawiera też witaminę K2 w formie bardzo stabilnego menachinonu-7 (MK-7), a także witaminy K1 i D3. Wspierają one utrzymanie zdrowia kości. D3 wspomaga pracę układu odpornościowego.

Kurkumin K2 użyty jest w przepisie na pesto (str. 84).



D3 Witamina słońca i Witamina D3K2

Kropla D3 Witamina słońca zawiera 20 mcg (800 jm) witaminy D3 (zalecaną dzienną dawkę). Kropla produktu Witamina D3K2 zawiera 20 mcg D3 oraz 19 mcg K2. Witamina K2 jest w formie menachinonu-7 (MK-7). Obydwie te witaminy są w pełni przyswajalne, zwłaszcza, że są już rozpuszczone w ekologicznym oleju słonecznikowym. Połączenie tych witamin świetnie wpływa na przyswajanie i wykorzystanie wapnia oraz na utrzymanie zdrowia kości.



GreenC

GreenC to napój w postaci proszku z ziół (liści pokrzywy i trawy orkisz), japońskiej herbaty matcha i witaminy C z wiśni aceroli. Witamina C wspiera układ odpornościowy i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.

Matcha to zielona herbata najwyższej jakości o zwiększonej ilości chlorofilu. Jest ona poddana procesowi łagodnego suszenia, a następnie (po usunięciu nerwów liściowych) mielona na drobny proszek, który jest źródłem chlorofilu i polifenoli.

Stosuj GreenC jako składnik zielonych koktajli.

**Jak pokonać w sobie lenia
i zmienić nawyki na lepsze?**



Przyzwyczajenia – jak je zmienić?

Myślę, że większość ludzi próbowała już kiedyś zmienić jakieś swoje przyzwyczajenia – rzucić palenie, uprawiać więcej sportu, zmienić swój sposób odżywiania. Dowiedziono, że tych dobrych postanowień przeważnie nie udaje się wprowadzić w życie. Ale dlaczego tak się dzieje?

Na samym początku powinniśmy sobie wyjaśnić, czym w ogóle są przyzwyczajenia. Przyzwyczajenia są niczym małe programy sterujące naszym zachowaniem. Można by zatem rzec, że jak w filmie „Matrix” jesteśmy sterowani. Przyzwyczajenia można sobie również wyobrazić jako ścieżkę, wzdłuż której stale się biega i która wskutek tego jest coraz bardziej wdeptywana w ziemię. Jeśli podejmie się próbę zerwania z jakimś nawykiem i pójścia nową drogą, to okazuje

się, że wymaga to naprawdę dużo wysiłku. Najpierw trzeba znaleźć nową drogę. A gdy się już ją znajdzie, zwykle okazuje się, że jest ona dłuższa niż się wydawało i trochę potrwa, zanim nowa ścieżka stanie się tak przyjemnie wydeptana jak ta poprzednia. Pojawia się zatem duża pokusa powrotu na starą drogę. Jest tuż obok, dobrze znana, tak pięknie wydeptana i wygodna... Właściwie, po co mi nowa ścieżka? I to jest właśnie pytanie, które trzeba sobie zadać na samym początku, pamiętać odpowiedź na nie, by przypominać sobie w takich momentach, dlaczego chcemy dokonać zmiany w życiu. Tylko dzięki osobistemu zrozumieniu i przekonaniu możemy zmienić przyzwyczajenia na stałe – stworzyć nową, lepszą ścieżkę.



Ponieważ w tej książce zajmujemy się sposobem odżywiania i przepisami, pozwól, że podam ci kilka przykładów na to, jak skutecznie zmienić nawyki żywieniowe. Weźmy na przykład napoje orzeźwiające typu „cola”. Wielu ludziom trudno jest zrezygnować ze smaku coli i zamiast niej pić po prostu wodę. Z natury dążymy do przyjemności, a nie wyrzeczeń. Jest to dla nich zamiana nie do przyjęcia. Dlatego lepiej jest nie wyrzekać się czegoś, lecz zastępować niezdrowe nawyki lepszymi, zdrowymi przyzwyczajeniami, czyli wejść na nową ścieżkę.

Zastąpienie niezdrowych przyzwyczajęń nowymi jest ważne przede wszystkim wtedy, gdy zaczynamy przestawiać się na inny sposób odżywiania. Myślę tutaj np. o zastąpieniu kielbasek mięsnych kielbaskami z tofu. Zwłaszcza, gdy ktoś namiętnie jada mięso, ten zamiennik jego ulubionych produktów spożywczych ułatwi mu przejście na nową dietę – całkowita rezygnacja byłaby trudniejsza. Jednak długofalowym celem nie jest tylko stałe zastępowanie dotychczasowych pokarmów. Moje do-

świadczenie nauczyło mnie, że już po krótkim czasie chciałam wypróbować nowe produkty spożywcze. Byłam ciekawa, jakie możliwości może mi zaoferować kuchnia wegańska. Tą ciekawość podsycaly nowe doznania ze strony mojego ciała. Wcześniej, po każdym obiedzie, czułam się zmęczona i miałam złe samopoczucie przez resztę dnia. Bardzo szybko po zmianie sposobu odżywiania zauważyłam, że moje popołudnia stały się radośniejsze. Najbardziej odczułam wpływ na moją vitalność, kiedy zrezygnowałam z sera na pizzy na rzecz większej ilości warzyw i dodatków. Sprawdź – zamów pizzę bez sera i zobacz jak się po niej będziesz czuć. Przekonasz się, że to różnica jak między dniem i nocą. Po pewnym czasie będziesz chętnie rezygnować z sera. Poczucie większej ilości energii wynagrodzi brak sera. Nie będziesz mieć poczucia straty, lecz zysku!

Wypróbuj też nowe produkty spożywcze (np. komosa ryżowa, tapioka), przyprawy, owoce i warzywa (np. kurkumę, rambutan czy awokado). To tylko kilka przykładów.

Informacja:

Nasze nawyki żywieniowe mają wiele wspólnego z zachowaniami nieświadomymi. Brian Wansink, profesor ds. marketingu i dietetyki, badał je szczegółowo i doszedł do niezwykle interesujących wniosków. W swoich obu książkach „Jedzenie bez sensu i rozsądku” (Essen ohne Sinn und Verstand) oraz „Slim by design” zdradza, jakie triki można zastosować, aby każdego dnia nieświadomie zmniejszyć ilość spożywanych kalorii. Wiele informacji podanych w tym rozdziale pochodzi z tych dwóch książek.

Sposób na to, by okiełznać apetyt

Każdego dnia musimy podejmować ponad 200 podświadomych decyzji dotyczących naszego jedzenia. Pomyśl tylko o barach typu fast-food. Na którą kanapkę masz ochotę? Na jaki chleb? Pół kanapki, czy cała? Z serem, czy bez? A jeśli tak, to z jakim serem? A może dodatkowy ser? Kanapka w postaci tosta? Z jakimi warzywami? Z jakim sosem? Sól i pieprz? Może jeszcze ciasteczko? A to są tylko świadome decyzje. Zanim wejdiesz do takiego punktu, już podświadomie podejmujesz decyzję o tym, żeby tam coś zjeść.

Nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale myśli o jedzeniu chodzą nam po głowie przez cały dzień. Nic dziwnego, że większość z nas – zwłaszcza w starszym wieku – zupełnie niezauważalnie stale przybiera na wadze, na przykład pół kilograma lub kilogram rocznie. W pewnym momencie miarka się przebiega: nie czujemy się już dobrze we własnej skórze i chcemy schudnąć. Większość w tej sytuacji przechodzi na dietę odchudzającą. Jednak jest to duże wyzwanie, ponieważ cel ten skupia tyle uwagi, że

powoduje „zamrożenie” około dwóch-trzecich innych naszych aktywności. Dlatego badania dowodzą, że 75% osób, które chciały schudnąć, rezygnuje z diety po miesiącu jej stosowania.

Tak więc początkiem zmiany jest oczywiście nasza motywacja lub nasze przekonanie co do jej potrzeby. Ważniejszy jest jednak konkretny plan jak to zrobić.

Jeśli porwiesz się na coś dużego, np.: „chcę zrzucić 10 kg”, to te 10 kg może stale krążyć nad twoją głową, każde powinięcie nogi będzie coraz bardziej przynębiać, aż w końcu świadomość niepowodzenia planu cię przytłoczy. Bardziej sensowne jest zaplanowanie mniejszych ale bardzo konkretnych kroków, które możesz zrealizować od zaraz, a które stopniowo doprowadzą do zmiany. Nic się nie stanie, jeżeli któregoś dnia pozwolisz sobie na za wiele. Mały błąd o wiele łatwiej naprawić i następnego dnia możesz kontynuować swój plan. Najlepiej żeby ktoś ci w tym towarzyszył, razem zawsze łatwiej!

» Rozwiązaniem dla niedbatego jedzenia jest jedzenie świadome
- nasze życie jest po prostu zbyt szybkie,
a nasza siła woli zbyt słaba. «

(z książki *Slim by Design*, prof. Brian Wansink, 2014)

Otoczenie tworzy przyzwyczajenia

Wielu ludzi prowadzi bardzo zdyscyplinowane życie. Dlaczego zatem nie udaje się im utrzymać diety? Nasze dzisiejsze życie jest bardzo stresujące i wymaga od nas dużej siły woli i dyscypliny. A ta wymaga tak dużego wysiłku i skupienia umysłu, że nie wystarcza już uwagi do skoncentrowania się na kwestii jedzenia. Nasza siła woli jest ograniczona. Dlatego musimy inaczej zabrać się do rzeczy. Jeśli opracujemy właściwą strategię, automatycznie będziemy mniej jeść, bo:

Łatwiej jest zmienić swoje **otoczenie**, niż swoje **przyzwyczajenia**.

Przykładowo: powodem, dla którego stale stopniowo przybieramy na wadze, jest codzienne przyjmowanie kilku kalorii za dużo. Na początku sami tego nie zauważamy – kto spostrzeże, że w ciągu dnia zjadł za dużo o 100 kilokalorii? Kryją się one na przykład w małym czekoladowym batoniku lub w połówce kielbaski. Jednak, patrząc z perspektywy roku, te małe dodatkowe kalorie sumują się – w postaci tłuszczu na naszych biodrach.

Cały sekret polega na tym, żeby nie tylko zwracać uwagę na to co jemy ale także ile jemy. Jeżeli każdego dnia – nieświadomie – zjemy tylko o kilka kalorii mniej, to pod koniec roku zaobserwujemy znaczny spadek wagi lub przynajmniej brak jej zwiększenia. Działając tak latami nie będziemy zyskiwali co roku dodatkowego kilograma lub dwóch, lecz być może nawet je tracili. I to bez wysiłku i wyrzeczeń!

Ta taktyka działa o wiele lepiej niż jakakolwiek dieta, a prawdopodobieństwo, że spadek wagi będzie trwały, jest o wiele większe. Do stosowania diety potrzebna jest energia i dyscyplina. Ten, kto chce spożywać codziennie o 1000 kalorii mniej, odczuwa to jako bardzo duży wysiłek, staje się rozdrażniony, szybko czuje się wykończony. Osoba, która codziennie przyjmuje o 100 kalorii mniej w ogóle tego nie zauważa. A przez rok straci dzięki temu całe kilogramy. Działa tu prosty rachunek: codziennie zaoszczędzone kalorie dzieli się przez dziesięć i w ten sposób otrzymuje się ilość funtów, które zrzuci się w ciągu roku. Zatem ten, kto codziennie zrezygnuje z batonika czekoladowego i w ten sposób zaoszczędzi sobie około 200 kalorii, może w ciągu roku schudnąć o około 9 kilogramów ($200 \text{ kcal} : 10 = 20 \text{ funtów}$, czyli ok. 9 kg; 1 funt = 0,45 kg, 1 kg = 2,2 funta)! Dodatkowe zużycie kalorii zapewni uprawianie sportu.

Aby przekonać samego siebie do tego, aby codziennie przyjmować kilka kalorii mniej, i to bez poczucia wyrzeczenia, trzeba zrozumieć w ogóle dlaczego jemy za dużo, nie zauważając tego?

Jak już wspomniałam nasze zachowania związane z jedzeniem mają wiele wspólnego ze środowiskiem, w którym żyjemy, a przede wszystkim z naszym bezpośrednim otoczeniem. Nasz sposób zachowania bardzo mocno zależy bowiem od otoczenia. Należy umiejętnie zaplanować co i w jaki sposób jemy: produkty spożywcze, wielkość naszych naczyń do jedzenia, pory i miejsca posiłków. W ten sposób będziemy tworzyli zdrowe nawyki, które, po przejściu na poziom nieświadomy, będą nas prowadziły jak poprzednie, ale tym razem ku zdrowiu i odpowiedniej wadze.

Praktyczne rady:

Oto kilka małych trików i strategii, które mogą w ograniczyć ilość codziennie spożywanego jedzenia.

1. Zreorganizuj swoją kuchnię.

Potrzeba do tego trzech kroków. Po pierwsze: kuchnia nie powinna być zbyt przytulna – wyrzuć z niej więc telewizor, wygodny fotel czy kanapę. Po drugie: produkty spożywcze, które nas kuszą, powinny być przechowywane poza zasięgiem wzroku – a więc w szafkach kuchennych o nieprzezroczystych drzwiczkach lub nawet w innym pomieszczeniu, na drugim końcu mieszkania lub domu.

Ostatni krok to zorganizowanie gotowania, tak aby stało się dla nas bardziej przyjemne – wstaw do kuchni radio, zorganizuj ładne i praktyczne miejsce do krojenia warzyw.

2. Umieść niezdrowe produkty spożywcze poza zasięgiem wzroku

a w ich miejsce postaw miskę z owocami i warzywami gotowymi do spożycia. Jeśli w pracy lub w domu przechodzisz 20 razy dziennie obok miseczki ze słodyczami, będziesz po nie sięgać częściej, niż wtedy, gdy na miseczce jest przykrywka lub gdy... miseczki w ogóle nie ma. Wynieś z kuchni puszki z ciasteczkami, zapasy chipsów, itd. w niewidoczne miejsce i zastąp je na przykład salaterką z owocami.

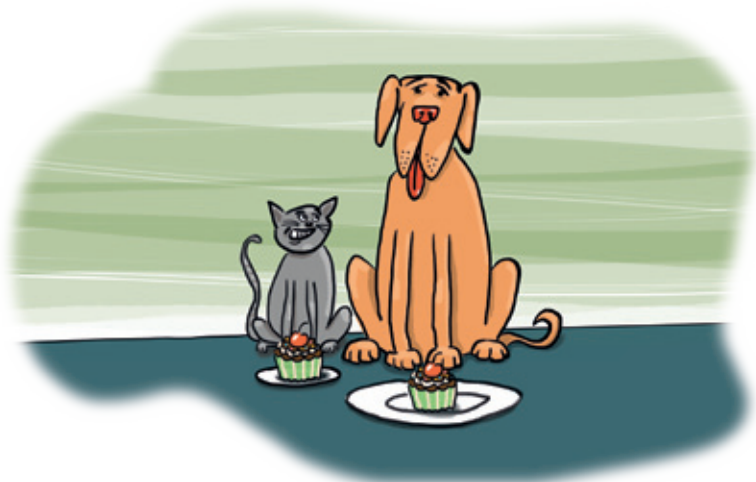
3. Używaj małych talerzy.

Ta sama porcja potrawy na małym talerzu wygląda na o wiele większą, niż na dużym talerzu (patrz rys.). Naczynia, na których serwujemy potrawy i łyżki do nakładania powinny być mniejsze.

Salaterki wysokie i wąskie są lepsze od niskich i szerokich. Wysokie, wąskie naczynia postrzega się jako mające większą pojemność, niż niskie i szerokie, nawet jeśli w rzeczywistości ich pojemność jest taka sama. Aby mieć poczucie, że jesz więcej, powinieneś więc używać tylko wysokich, wąskich naczyń.

4. Kupuj produkty spożywcze w mniejszych opakowaniach.

Również na ten temat istnieje cały szereg badań. Dowodzą one, że osoby poddane eksperymentom podjadały znacznie mniej, gdy opakowania, które miały do dyspozycji były mniejsze. Jeśli chcesz kupować większe opakowania, żeby zaoszczędzić, przepakuj je w domu na mniejsze. To także działa.



5. Przyjrzyj się jedzeniu.

Wszystko, co zamierzasz zjeść na dany posiłek, wyłóż na talerz (talerze). Szczególnie dotyczy to obiadu. Gdy zobaczysz wszystko na raz, automatycznie nałożysz sobie ok. 14% mniej, niż wtedy gdy jesz danie po daniu. Możesz także codziennie odstawiać w jedno miejsce opakowania po napojach i innych zjedzonych produktach – wieczorem da to obraz, co dziś znalazło się w żołądku.

6. Podawaj jedzenie już nałożone na talerze.

Nie stawiaj jedzenia na stole w garnkach czy miskach, lecz podaj na talerzach. Ewentualne dokładki będą bardziej świadome i przemyślane, będą wymagały wstania od stołu. To pozwala spożyć nawet o 19% mniej kalorii.

7. Nie rozpraszaj się przy jedzeniu.

Unikaj jedzenia przed telewizorem, w samochodzie lub przy biurku, w czasie pra-

cy. Każde odwrócenie uwagi powoduje, że jemy nieświadomie i zwykle więcej. Wybierz do jedzenia otoczenie, w którym nic cię nie będzie dekoncentrować. Dlaczego oglądając telewizję jemy więcej? Jemy po prostu z przyzwyczajenia, a nie z głodu. Nie zwracamy uwagi na zjedzoną ilość. Dostosowujemy się do szybkości emitowanego programu.

Wiele osób kończy kolację w momencie zakończenia programu.

Rozpraszanie uwagi przez telewizję może dać również pozytywne efekty w przypadku innych aktywności: jeśli bieg na bieżni staje się nudny, ustaw sobie przed nią telewizor. Zorientujesz się, że będziesz biegł o wiele dłużej niż zwykle – lub że w ogóle zakończysz bieganie.

8. Jedz wolno i delektuj się smakami.

Oznacza to również, że jedzenie trzeba dobrze pogryźć, a nie połykać. Nasz organizm dopiero po 15-20 minutach za-

uważa, że jest już syty. Daj mu ten czas – w ten sposób automatycznie również zjesz mniej. Aby ta strategia okazała się skuteczna na dłuższą metę, unikaj nadmiernego przegłodzenia. Gdy jest się bardzo głodnym jedzenie pochłania się przeważnie w sposób niekontrolowany. Można temu zapobiec, pijąc przed jedzeniem wodę (najlepiej średnio gazowaną z Lactirelle) i jedząc na początku sporo sałaty lub nieco surowych warzyw. Powolne i świadome jedzenie pomaga również w przypadku przekąsek: zazwyczaj już jedna czwarta jedzonej przekąski wystarcza, byśmy poczuli się zadowoleni. Po dwu- lub trzykrotnym ugryzieniu czekoladowego batonika, powinieneś odwrócić od niego swoją uwagę na około 15 minut, a resztę batona spakować i odłożyć. Po tym czasie zorientujesz się, że już ta niewielka ilość słodczy poprawiła ci nastrój.

9. Przekonaj się, czy czujesz głód fizyczny, czy może raczej potrzebujesz, żeby cię ktoś przytulił (głód emocjonalny).

Oba rodzaje głodu można sklasyfikować za pomocą pięciu czynników:

Głód fizyczny: zwiększa się równomiernie się; jest odczuwalny poniżej odcinka szyjnego; pojawia się kilka godzin po ostatnim posiłku; znika, gdy jesteśmy syty; jedzenie wywołuje uczucie zadowolenia.

Głód emocjonalny: pojawia się nagle; odczuwa się go powyżej odcinka szyjnego (np. tak, jak chęć na lody); niezależnie od czasu; pozostaje, nawet jeśli jesteśmy syty; jedzenie wywołuje uczucie wstydu i winy.

10. Sporządź plany typu „Jeśli – To”.

Na wypadek, gdy opanuje cię ochota na przekąskę, powinieneś mieć gotowe rozwiązanie. Zastanów się np. nad alternatywnymi czynnościami, które możesz wykonać. Możesz na przykład pójść pobiegać lub wyjść pobawić się z dziećmi. Pomocne są również ćwiczenia oddechowe. Daj się ponieść fantazji!

Możesz znaleźć również zdrową alternatywę dla niezdrowych przekąsek. Ponieważ odrzucenie złych nawyków może się okazać bardzo trudne, przeważnie łatwiej jest, zastąpić je innymi. Oto kilka propozycji zdrowszych zamienników produktów zwykle używanych do zajadania stresów.

Zamiast chipsów ziemniaczanych

- zrób prażoną kukurydzę (neutralną, osoloną Solą Niskosodową lub osłodzoną SteviaBase). Użyj minimalnej ilości tłuszczu lub kup urządzenie do prażenia kukurydzy.
- kup lub zrób krakersy warzywne
- zjedz pełnoziarniste płatki kukurydziane
- zagryzaj chrupiące chipsy owocowe lub warzywne (niesłodzone)

Słodycze

- zjedz blendowane mrożone warzywa (np. maliny)
- zrób sobie frappé (z kawą Chi-Cafe lub Flavochino)

Ciastka i czekolada

- wypij kakao z niewielką ilością cukru i tłuszczu (np. Flavochino)

- zrób wafle ryżowe lub kukurydziano-amarantusowe z odtłuszczoną margaryną i Granamore

Kawa

- świetnie ją zastąpisz Chi-Cafe *balance*, *bio*, *classic* lub *proactive*

Napoje orzeźwiające zawierające cukier

- zrób smaczny napój z Lactirelle (bez cukru), albo inny napój z niezbyt słodkich owoców

To również może pomóc

Zorganizuj sobie jedzenie swoich ulubionych przekąsek w możliwie niewygodny dla siebie sposób. Zamiast zakazywać sobie przekąski, opracuj zasady, pod jakimi warunkami wolno ci będzie po nie sięgnąć. Możesz sobie na przykład postanowić, że możesz zjeść bato-

na czekoladowego dopiero wtedy, gdy wcześniej zjesz pomarańczę. W wielu przypadkach po zjedzeniu pomarańczy poczujesz sytość i zapomnisz o batonie, albo obieranie pomarańczy ze skórki będzie dla ciebie zbyt pracochłonne.

Ważne

Jeśli naprawdę zastosujemy te małe kroki, nie powrócimy tak łatwo do nieświadomych wzorców zachowania i będziemy mogli trzymać się wprowadzonych, pozytywnych zmian. Będziemy umieli się oprzeć kuszącym ciasteczkom, jeśli umieścimy je poza zasięgiem naszego wzroku. Badania wykazały, że możemy mieć wiedzę na temat niebezpieczeństw – ale dopiero podjęcie praktycznych zmian w naszym otoczeniu, pozwala nam ich uniknąć.

» Kto chce pozostać zdrowy i młody i przedłużyć sobie życie,
ten powinien zachować umiar we wszystkim,
oddychać czystym powietrzem,
dbać codziennie o skórę i ciężką fizyczną,
utrzymywać głowę w chłodzie a stopy w cieple,
małe dolegliwości leczyć raczej postem niż lekarstwami. «

(Hipokrates)

Jak najłatwiej przyswoić sobie nowe sposoby zachowania?

Istnieją trzy decydujące czynniki:

- 1. Motywacja do wykonania jakiejś czynności.**
- 2. Zdolność wykonania tej czynności.**
- 3. Bodziec, który przypomni nam o tym, aby daną czynność wykonać właśnie teraz.**

Aby czynność rzeczywiście została zrealizowana, wszystkie te trzy czynniki muszą być spełnione w tym samym czasie. Przyjmijmy, że chcesz od zaraz uprawiać więcej sportu. Jeśli masz abonament na siłownię i jesteś zdrowy, to posiadasz zdolność uprawiania tego sportu. Jeśli za godzinę rozpoczynają się twoje ulubione zajęcia, to masz również bodziec do pójścia na siłownię. Jeśli zabraknie jednak motywacji, to nie pójdziesz na te zajęcia. Kolejny przykład: twoją motywacją jest nadzieja, że dzięki uprawianiu sportu staniesz się szczupły oraz bodziec w postaci reklamy jakiejś siłowni. Nie masz jednak czasu lub pieniędzy – a tym samym zdolności do uprawiania tego sportu. Nie będziesz tam chodzić.

Ciekawe, że ta zasada działa również w drugą stronę: możesz celowo zredukować jeden z tych trzech czynników koniecznych dla jakiegoś działania, żeby zapobiec jakiejś czynności. Przykładem może być ochota na coś słodkiego: jeśli nie masz w domu żadnych słodczy, to brak ci zdolności do ich zjedzenia. Albo

zawsze, gdy po kebabie nachodzi cię ochota na coś słodkiego, wystarczy, żebyś nie jadł już kebabów – w ten sposób pozbędziesz się bowiem bodźca do jedzenia słodczy.

Możesz jednak trochę sobie pomóc aby, pomimo braku motywacji lub gdy jest ona zbyt mała, albo też gdy brakuje zdolności lub bodźca, skutecznie zmienić swoje zachowanie:

1. Najpierw musisz się zastanowić, jaki konkretny cel chcesz osiągnąć i jak zamierzasz to zrobić. Przykładowo: Chcę schudnąć 10 kg. Aby osiągnąć ten cel, będę mniej jeść.

2. Kolejnym krokiem jest znalezienie rozwiązania, jak ułatwić sobie takie postępowanie, żeby można je było rzeczywiście zrealizować. Jeśli ustawisz poprzeczkę za wysoko, będziesz potrzebować bardzo silnej motywacji. Badania naukowe pokazują, że przeważnie przeceniamy własną motywację.

Bierz więc pod uwagę, że twój zapał może być słomiany i lepiej zaplanuj małe kroki, tak aby w miarę możliwości zmniejsz

szyc początkowe przeszkody. W ten sposób poradzisz sobie również przy mniejszej motywacji.

Zapalnij też działania „na wypadek gdy”. Na przykład: Gdy będę mieć ochotę na colę, wypiję szklankę Lactirelle. Tak każdego dnia ograniczę ilość kalorii.

Lub: Zawsze, gdy sobie coś ugotuję, żeby zjeść mniej, połowę z tego włożę do lodówki.

3. Powtarzaj takie małe kroki a szybko staną się one twoim przyzwyczajeniem. Wkrótce będziesz świętować sukces, na przykład: po jakimś czasie niepicia coli zauważysz, że masz mniej fałdek tłuszczu na biodrach. To z kolei zmotywuje cię do zrobienia kolejnych kroków. Odczujesz także, że polepszeniu ulegnie twoja kondycja, postanowisz więcej się ruszać, np. regularnie chodzić po schodach, zamiast korzystać z windy. Takie

dobrze zmiany będą przychodzić same, niemal automatycznie, bez rozmyślania na ten temat.

Bardzo ważne jest także, aby cieszyć się choćby z małych sukcesów – tylko nie świętuj ich dodatkową porcją lodów z bitą śmietaną!

Pozwól sobie na Flavichino lub na kawę Chi-Cafe. Stań przed lustrem i pogratuluj sobie kolejnego małego zwycięstwa. Opowiedz o swoim sukcesie przyjacielowi, który będzie się cieszył razem z tobą. Albo zafunduj sobie jakąś drobną przyjemność. Obmyśl sobie indywidualne, małe nagrody w momentach osiągania małych celów – być może wspaniałe, nowe samopoczucie będzie stanowiło dla ciebie już samo w sobie wystarczającą nagrodę



Twoje pierwsze zdrowe przyzwyczajenie

Wypijaj codziennie 2 litry płynów – dla zachowania zdrowia ciała i świeżego umysłu

Dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości płynów jest konieczne do życia. Bez jedzenia możemy przetrwać całe tygodnie, jednak bez płynów przeżyjemy zaledwie kilka dni. Woda jest, po tlenie, najważniejsza dla utrzymania życia. Przyczynia się ona do zachowania prawidłowych funkcji fizycznych i umysłowych. Codziennie należy wypijać co najmniej dwa litry wody. Osoby, które się dużo pocą, np. uprawiając sport, potrzebują o wiele więcej płynów. Oczywiście pijemy więcej gdy panują wysokie temperatury, jednak również w zimie duża ilość wody wyparowuje wraz z oddechem i przez skórę w ogrzewanych pomieszczeniach, szczególnie w nocy.

Zalecanej ilości płynów nie wypijają zwykle osoby starsze. Dzieci i osoby czynne zawodowo piją często za mało, lub spożywają niewłaściwe napoje. Cola, lemoniada, itp. dostarczają organizmowi wprawdzie płynów, ale z reguły także duże ilości cukru, słodzików lub kwasu fosforowego. Zalecanymi napojami są natomiast (filtrowana) bieżąca woda z kranu, woda mineralna, soki owocowe i warzywne rozcieńczone wodą oraz niesłodzone, łagodne herbaty ziołowe.



Napoje wyrównują ubytek składników mineralnych wydalanych z potem

Wykorzystaj napoje do dostarczania składników mineralnych, które tracisz razem z potem. Większość ludzi spożywa za dużo sodu (w formie soli kuchennej), więc wydalanie chlorku sodu z potem należy ocenić jako zjawisko pozytywne. Natomiast inne składniki mineralne, takie jak potas, wapń i magnez muszą zostać uzupełnione. Proszek zasadowy pH balans Plus dostarcza składników mineralnych na bazie cytrynianów i mleczanów: potas, który przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi, magnez, który redukuje zmęczenie, wapń i cynk oraz witaminę D, B1 i błonnik.

Lemoniada zasadowa: rozcieńcz 2 miarki proszku zasadowego pH balans Plus w 2 litrach wody, dodaj 4 łyżki soku z cytryny lub limonki, ewentualnie szczyptę sproszkowanego imbiru. Popijaj tę bogatą w składniki mineralne lemoniadę w ciągu całego dnia.

Te małe rytuały pomogą ci wypijać, co najmniej dwa litry płynów dziennie

Rytuał poranny

W nocy ciało wskutek pocenia się traci około pół litra płynów. Ten deficyt trzeba wyrównać, aby pobudzić krążenie. Dlatego przedstawiam najważniejszy mały rytuał dla twojego zdrowia: wypijaj rano co najmniej **dwie szklanki** wody!

Medycyna ajurwedyjska zaleca wypicie rano, tuż po wstaniu z łóżka, ok. 500ml ciepłej wody z 2 łyżkami stołowymi soku z cytryny lub limonki. Ten napój będzie jeszcze bardziej dobroczynny oraz bardzo dobrze tolerowany przez żołądek, jeśli dodasz do niego szczyptę imbiru w proszku i pół miarki proszku zasadowego pH balans Plus. Aby rozpocząć dzień z nową energią, do śniadania możesz delektować się jeszcze filiżanką kawy Chi-Cafe lub Flavochino.

Nawyk picia przez cały dzień

Popijaj przez cały dzień, najlepiej regularnie, małe ilości płynów, aby optymalnie zaopatrzyć w nie organizm. Ten, kto niewiele się poci, potrzebuje ich co godzinę ok. 100 ml lub szklankę wody co dwie godziny. Pomocny może być tutaj nastawiony alarm w telefonie lub specjalna aplikacja.

Przygotuj sobie rano w domu lub w pracy 2 butelki z wodą (łącznie 1,5 l) lub duży dzbanek z herbatą, którą chcesz wypić w ciągu dnia. Mając picie w zasięgu ręki, łatwo będzie ci o nim pamiętać.

Sama woda ma dla ciebie nieciekawą smak? Uatrakcyjnij go dodając świeżej mięty, imbiru, soku cytrynowego oraz Lactirelle. Ten energetyczny napój owocowy jest świetny i dla ciała, i dla umysłu. Zawiera witaminę B1 i B12, przez co wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny oraz psychiczne funkcje organizmu. Ponadto w jednej porcji Lactirelle znajduje się 2,3g prawoskrętnego kwasu mlekowego – tyle samo co w 300g jogurtu naturalnego. Oprócz Lactirelle możesz użyć innych zdrowych produktów do przyrządzania smacznych napojów (patrz od str. 93).

Rytuał wieczorny

Przed pójściem spać wypij ok. 300 ml. wody zmieszanej z 1 miarką proszku zasadowego pH balans Plus. Zamiast tego możesz także wypić uspokajającą herbatkę zasadową MelissaBalans+, która dodatkowo poprawi jakość snu.

Inne rady dotyczące picia płynów:

Bierz zawsze ze sobą na drogę małą butelkę wody lub zrobionego przez siebie zdrowego napoju.

W ten sposób będziesz mieć zawsze coś do picia w zasięgu ręki i mniejsza będzie pokusa kupienia coli czy innych kalorycznych napojów słodzonych. Opróżnioną butelkę możesz ponownie napełnić bieżącą wodą.

Jedz produkty spożywcze zawierające dużo wody, w ten sposób dodatkowo zwiększysz ilość dostarczanych płynów.

Świeże warzywa i owoce zawierają do 96% wody.

Pij zamiast podjadać!

Często pragnienie jest błędnie interpretowane jako głód. Jeśli daje o sobie znać żołądek, wypij najpierw dużą szklankę wody – w wielu przypadkach uczucie głodu zniknie.

Wykaz zdjęć Fotolia (www.fotolia.com):

s. 2 © venimo • s. 3 © robsonphoto • s. 4 © LiliGraphie • s. 7 © Aloksa • s. 10 © volff • s. 15 © Aloksa • s. 16 Krolone • s. 17 © Serghei Velusceac • s. 18 © Jessmine • s. 16 © tatiana_davidova • s. 24 © manyakotic • s. 26 © fineart-collection • s. 27 © Marina Lvova • s. 28 © Africa Studio • s. 29 © mylitleye • s. 29 © laperla_777 • s. 30 © sarsmis • s. 30 © supercat67 • s. 32 © Brent Hofacker • s. 34 © M.studio • s. 35 © tatiana_davidova • s. 48 © Marco Mayer • s. 59 © moonkin • s. 62 © wsf-f • s. 64 © elecstasy • s. 65 © artsandra, © Xavier • s. 66 © Artyom Belozyorov • s. 67 © Zerbor • s. 74 © Printemps • s. 74 © Dionisvera • s. 75 © wizdata • s. 78 © dolphy_tv • s. 81 © sidliks • s. 82 © Brent Hofacker • s. 82 © fineart-collection • s. 83 © cook_inspire • s. 85 © saschanti • s. 86 © Heike Jestram • s. 93 © hanivart24 • s. 111 © pio3 • s. 116 © annyart, © zsooofja

Wykaz innych ilustracji:

s. 73, s. 88-89 © Dr. Susanne Bihlmaier • s. 90-91 © Justyna Brandys • s. 93 © dr Katharina Wirnitzer • s. 94-95 © VegeMiasto • s. 96 © Lars i Alexandra Lueg • Okładka, s. 5, s. 8, s. 9, s. 10, s. 12, s. 13, s. 112 oraz wszystkie inne niewymienione: © Dr. Jacob's Medical

Ilustracje na s. 105, 106, 111 i 120 Ludmilla Zind © Dr. Jacob's Medical



Dziel się dobrem

Wspólne delektowanie się zdrowymi potrawami...

Jeśli podoba ci się ta książka kucharska oraz koncepcja, na której się ona opiera, poleć ją innym!

Zaproś ich także na stronę www.DrJacobs.pl do działu „Czytelnia”, skąd mogą pobrać ją w formie cyfrowej. Jest tam także broszura „Metoda Dr. Jacob’a”, która szeroko opisuje koncepcję, na której opiera się „Simply Eat”. Znajdziecie tam też inne ciekawe materiały – np. w dziale „Przepisy” jest dużo pomysłów na smaczne i zdrowe napoje, dania i słodkości.

Zmotywuj swoich bliskich do wspólnego wprowadzenia zdrowych nawyków i do jedzenia smacznych potraw. Razem łatwiej i różnie! Powodzenia!

Bądźmy w kontakcie

Zapisz się do newslettera na stronie www.DrJacobsMedical.pl, aby otrzymywać od czasu do czasu wiadomości o nowych przepisach, produktach czy artykułach o zdrowiu pojawiających się w „Czytelnii”. Kilka razy w roku prześlemy także informację o ofertach specjalnych.





» Co jest dobre dla ciebie,
jest też dobre
dla naszej planety. «

(Prof. Ornish)

DrJacobs.pl
DrJacobsMedical.pl
www.DrJacobs-instytut.pl

Cena 15 zł

ISBN 978-83-945675-0-7

