

Mickey Trescott

Dieta Paleo

naturalna dieta naszych przodków



POTRAWY, DZIĘKI KTÓRYM PORADZISZ SOBIE Z PRZEWLEKŁYMI CHOROBYMI AUTOIMMUNOLOGICZNYMI, ODZYSKASZ ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dieta Paleo

naturalna dieta naszych przodków

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Aneta Szaraniec
ZDJĘCIA: Kyle Johnson, www.kjphotos.com
STYLIZACJA ZDJĘĆ: Brenna Rose Designs, www.brennarosedesigns.com

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-581-8

Tytuł oryginału: *The Autoimmune Paleo Cookbook. An allergen – Free Approach to Managing Chronic Illness*

Copyright © 2014, Mickey Trescott

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Przedmowa – autorstwo: doktor Sarah Ballantyne	8
Wprowadzenie	10
Moja historia	14
Protokół autoimmunologiczny	18
Podstawy kuchni	36
Wskazówki i sztuczki	62
Plany posiłków	76
Przepisy	92
Przystawki i przekąski	94
Napoje	112
Dressingi i sosy sałatkowe	124
Sałatki	148
Zupy i gulasze	170
Warzywa	194
Drób	222
Owoce morza	248
Wołowina i jagnięcina	272
Desery	300
Przydatne miejsca w Internecie i nie tylko	318
O Autorce i fotografii	323
Podziękowania	324
Spis przepisów	326
Indeks	329
Bibliografia	340

PRZEDMOWA

Zmiany diety i stylu życia mogą być niezwykle skutecznymi strategiami regulującymi układ odpornościowy, odwracającymi choroby przewlekłe, leczącymi ciało oraz wzmacniającymi ogólny stan zdrowia. Doskonale rozumiem najmniejsze szczegóły dotyczące tego, w jaki sposób chemiczne związki w pożywieniu, gęstość składników odżywczych w diecie, nasze hormony oraz 70 bilionów bakterii probiotycznych żyjących w naszych jelitach oddziałują na nasz układ odpornościowy. Posiadam też osobiste doświadczenia w zastosowaniu diety i stylu życia w celu skutecznego radzenia sobie z chorobami immunologicznymi oraz autoimmunologicznymi, jak i odwracaniu tychże procesów chorobowych. Jednak również wiem, że dieta czy zalecenia dotyczące stylu życia według metody Paleo mają nie tylko moc, ale mogą być również przytłaczające!

Widoczna radykalna poprawa zdrowia może być ogromną motywacją, żeby przestrzegać ścisłej diety, lecz wciąż nie oznacza to, że jest to łatwe. A dla wielu osób zwykle rzucenie okiem na listę „NIE WOLNO” może włączyć psychologiczną reakcję na zagrożenie „walka lub ucieczka”. Początkowe zachowanie zazwyczaj obejmuje mieszanekę paniki i niepokoju, a także nagromadzenie się pytań w stylu: „Co mi pozostało do jedzenia?” „Jak mogę przyrządzić pyszne jedzenie z tak ograniczonej ilości składników?” „Jak mogę przetrwać bez swoich ulubionych potraw poprawiających nastrój albo bez gotowych dań?” „Jak, do licha, będę podejmować gości, karmiąc ich takim mdłym i dziwnym jedzeniem?” A czasami może nam się wydawać, że wszystko idzie dobrze, dopóki nie zobaczymy, jak ktoś zajada się kawałkiem ciasta i wówczas, niczym tona kamieni, uderza nas to poczucie ograniczeń.

Jednak nie musisz czuć się przytłoczony wprowadzając poważne zmiany w swojej diecie i nie musisz tracić okazji na smak, ponieważ *Dieta Paleo – naturalna dieta naszych przodków* zawiera wszystko to, czego potrzebujesz. Proste podsumowanie „ważnych zasad”? Tak. Strategie codziennego wdrażania? Tak jest. Plany posiłków oraz listy zakupów? Tak. Niezwykłe przepisy kulinarne na smaczne potrawy? Tak i jeszcze raz tak!

Mickey Trescott jest jedną z najbardziej utalentowanych i kreatywnych szefowych kuchni, jakie znam. Jej przepisy łączą smaki w wyrafinowany, lecz prosty sposób, przy użyciu standardowych technik gotowania oraz zwykłego kuchennego sprzętu tak, żeby każdy mógł je przygotować. Ta książka zawiera wiele przepisów na smaczne dania, które są zgodne z zaleceniami diety Paleo, łącznie z szybkimi codziennymi posiłkami, wymyślnymi i wyszukanymi daniami, które

możesz podać swoim gościom (a oni nigdy nie dowiedzą się, że jedzą posiłki przygotowywane według zasad ścisłej diety), żywność poprawiająca nam nastrój, przystawki, przekąski, szybkie lunche oraz przepyszne desery.

Najważniejszym pozytywnym, jaki *Dieta Paleo – naturalna dieta naszych przodków* wniesie w twoje życie, jest przywrócenie smaku! Możliwość jedzenia przepysznych potraw poprawiających nastrój, a nawet cieszenie się sporadycznymi deserami niweluje poczucie, jakby coś cię „omijało”. Dzięki pysznemu jedzeniu ponownie nadasz swojemu życiu wartość (równocześnie poprawiając jego jakość poprzez dostarczanie sobie wartościowszych produktów). Owszem, nadal możesz cieszyć się dobrym jedzeniem nawet wtedy, kiedy jesz po to, żeby wyregulować swój układ odpornościowy oraz uleczyć ciało.

Książka *Dieta Paleo – naturalna dieta naszych przodków* pomaga również lepiej się zorganizować dzięki zawartym w niej źródłom, poradnikom, wskazówkom i sztuczkom, planom posiłków czy listom zakupów. Eliminuje to etap domyślenia się, co należy zjeść oraz pomaga zaplanować następny tydzień, przyjmując strategię, która może być niezbędna do osiągnięcia sukcesu. O ile niniejsza książka kucharska jest przeznaczona dla osób, które stosują metodę Paleo, żeby móc sobie poradzić ze schorzeniami immunologicznymi i autoimmunologicznymi, to przedstawia też po prostu „stare” dobre jedzenie. Ta publikacja może ozdobić każdą półkę kuchenną, a porady, które się w niej znajdują, mogą przydać się każdemu. Jednak bez względu na powody, dla których wybrałaś tę książkę, będziesz nieustannie wracać do zawartych w niej przepisów. Weź więc widelec w dłoń i przygotuj się na pałaszowanie!

dr Sarah Ballantyne,
autorka książki *The Paleo Approach*

WPROWADZENIE

Co spowodowało, że sięgnąłeś po tę książkę kucharską? Cóż, być może zdiagnozowano i u ciebie chorobę autoimmunologiczną, czyli stan występujący wtedy, kiedy układ odpornościowy omyłkowo atakuje własne tkanki¹. Biorąc pod uwagę, że medycyna konwencjonalna nie znalazła jeszcze przyczyny ani lekarstwa na ten stan, można się zastanawiać, czy istnieje coś, co można zrobić, żeby sobie pomóc. Zapytaj swojego lekarza, a prawdopodobnie dowiesz się, że to, co jesz, nie ma nic wspólnego z twoimi objawami. Jeżeli jednak spojrzysz na ewolucję naszej współczesnej diety w ostatnim stuleciu, z wyraźnym wzrostem nadmiernego przetwarzania wielu produktów spożywczych i z naciskiem między innymi na zboża, rafinowany cukier, chemikalia, toksyny oraz pestycydy, to trudno nie dostrzec, że jedzenie, które codziennie dostarczamy do naszego organizmu ma bezpośredni wpływ na szybki wzrost chorób przewlekłych. To, co jemy ma znaczenie i tak samo jak niewłaściwa dieta może powodować choroby, tak samo odżywianie może przynieść uzdrowienie – nawet przy schorzeniach tak poważnych jak choroby autoimmunologiczne.

Ta książka jest wynikiem mojej osobistej walki o zdrowie i witalność przy użyciu protokołu autoimmunologicznego – takiej wersji diety naszych przodków, która eliminuje żywność typu zboża, fasola, nabiał, jaja, orzechy, nasiona raz psianki (jest to rodzina roślin, do których zaliczają się takie produkty jak pomidory, ziemniaki, bakłażany czy papryka). Owa dieta ma na celu wyleczenie jelit, a ściślej jelita cienkiego, które obecnie naukowcy wskazują jako główny czynnik przyczyniający się do chorób autoimmunologicznych².

Nie tak dawno temu sama czułam się zagubiona we własnej walce o zdrowie, nie wiedząc, które pokarmy są dla mnie bezpieczne i co mogę zrobić, żeby poradzić sobie ze swoim złym stanem. Wiedziałam, że mam reakcje alergiczne na pokarmy, lecz nie wiedziałam dokładnie, które produkty je wywołują. Możesz więc wyobrazić sobie podekscytowanie, jakie odczułam po odkryciu protokołu autoimmunologicznego i kiedy zaczęłam dostrzegać zmiany na lepsze – w końcu poczułam, że odzyskałam swoje życie! Wykorzystałam tę nowo odnaną energię, żeby powrócić do kuchni i opracować przepisy, które nie zawierałyby składników wywołujących moje objawy.

W tej książce zebrałam wszystko to, czego nauczyłam się podczas swojej podróży powrotnej do zdrowia i zrobiłam podsumowanie, abyś mógł odtworzyć ten proces dla siebie. Wdrożenie protokołu autoimmunologicznego pomoże ci określić własne alergie pokarmowe oraz nadwrażliwości, a także ocenić, w jaki

sposób wpływają one na twoją chorobę. Stosując tę metodę odnajdziesz dietę, która najlepiej wesprze twój indywidualny proces leczenia.

W pierwszej części książki znajdziesz opis, czym dokładnie jest protokół autoimmunologiczny, tabele tego, co należy jeść a czego unikać, jakie produkty można włączyć do diety w dążeniu do wyleczenia, a także plany posiłków i listy zakupów, które pomogą wszystkim w szybszej transformacji. Jeżeli ktoś z was jest trochę bardziej ostrożny lub potrzebuje więcej czasu, to zachęcam do stopniowego włączania niektórych posiłków do codziennej diety. Chociaż całkowite wyeliminowanie problematycznych pokarmów przyniesie najszybszy efekt, to każdy krok w kierunku czystszej, mniej alergennej diety, pomoże tobie na dłuższą metę.

Jeżeli istnieje w tej książce jedno motto, które można wziąć ze sobą na wynos, to jest ono takie: nie trzeba cierpieć z powodu mdłej, nijakiej diety, eliminując jednocześnie potrawy, które mogą pobudzać apetyt oraz próbując odzyskać zdrowie. Pomimo tego, jak zniechęcająco może to wyglądać na papierze, to jest całkowicie możliwe spożywanie różnorodnych, aromatycznych i ciekawych posiłków w ramach protokołu autoimmunologicznego, nawet jeżeli usunie się niektóre z najbardziej popularnych dań gotowych. Wiele z tych przepisów to proste, pyszne wersje znanych potraw – takie jak „Spaghetti” czy „Pulpety” (str. 298), „Sałatka Cezar z kurczakiem” (str. 166) albo „Zupa z małży (amerykańska zupa rybaków z małży)” (str. 270). Dołączyłam również przepisy z nieco bardziej niezwykłymi składnikami dla tych, którzy chcą wypróbować nowe smaki, takie jak „Marokański gulasz z jagnięciny” (str. 189), „Kokosowo-bazyliowe pesto” (str. 136), „Kaczka w pomarańczach i rozmarynie” (str. 234) czy „Kurczaki nadziewane grzybami” (str. 237). Wyposażony w te przepisy, będziesz mógł łatwo stworzyć menu, z którym chętnie podzielisz się ze swoimi zachwyconymi gośćmi zaproszonymi na kolację. Nie zdziw się podczas świątecznych posiłków, kiedy twoje wolne od alergenów desery będą pałaszowane szybciej niż te konwencjonalne!

Kolejna rzecz, którą należy dobrze zapamiętać: jedzenie w ten sposób nigdy nie będzie tak łatwe, jak bycie na typowej, standardowej diecie. Powodzenie przejścia na nową dietę wymaga dużo dyscypliny, energii oraz czasu. Już nawet po dokonaniu tej zmiany nadal trzeba będzie podjąć się trudu zaawansowanego planowania i organizacji, żeby na bieżąco zaopatrywać swoją kuchnię w zapasy produktów uzdrawiających. Jednak kiedy w końcu stanie się to rutyną, to zadania takie jak przygotowywanie stałego tłuszczu (str. 54), kiszonych warzyw (str. 49) czy bulionu z kości (str. 45) i posiadanie zamrażarki wypełnionej mięsem pochodzącym od zwierząt z wolnego wypasu oraz gotowymi posiłkami na nagłe wypadki, staną się łatwiejsze. Sytuacja w twojej kuchni będzie często się zmieniać – pewnego dnia butelkujesz kombuchę i pieczesz kurczaka,

a następnego dnia robisz bulion z kości. Podczas gdy na początku może być konieczne przestrzeganie ścisłego planu oraz robienie dokładnych notatek, to możesz być zaskoczony, kiedy nie będziesz już musiał obsesyjnie myśleć o szczegółach, a utrzymanie diety stanie się rutyną.

Jeżeli przypominasz mnie z okresu, kiedy sama odkrywałam protokół autoimmunologiczny, to prawdopodobnie jesteś w złym stanie zdrowia i nie masz wystarczająco dużo czasu ani energii na gotowanie. Dla takich właśnie osób starałam się najbardziej jak mogłam zawrzeć w tej książce proste, jednogarnkowe dania, które można przygotować z wyprzedzeniem i wykorzystać, kiedy potrzebuje się szybkiego posiłku. Większość zup, takich jak „Barszcz z koprem włoskim” (str. 174), „Zupa marchewkowo-imbrowa” (str. 177), „Klasyczny rosół z kurczaka” (str. 178) czy „Zupa na przeziębienie” (str. 190) mogą być przygotowywane w podwójnych porcjach oraz mrożone w pojemnikach w mniejszych porcjach. Szarpane mięso z piersi kurczaka (str. 226) czy szarpane mięso wołowe (str. 277) można również przygotować w większej ilości i używać do przyrządzania smacznych posiłków w ciągu zaganianego tygodnia. Jeżeli możesz, to zbierz chętnych przyjaciół i członków rodziny, którzy pomogą tobie na stałe mieć pod ręką zdrowe jedzenie. Kiedy odzyskasz już trochę siły oraz energii, wówczas będziesz w stanie wziąć się za przepisy wymagające większych przygotowań.

Pod koniec książki, na stronie 318, znajdziesz rozdział *Przydatne miejsca w Internecie* i nie tylko poświęcony źródłom, które są pomocne dla poszukujących dokładniejszych informacji na temat diety oraz wytwarzania przeciwciał skierowanych przeciwko własnym antygenom. Istnieją książki czy strony internetowe na temat sposobu odżywiania się naszych przodków, chorób autoimmunologicznych czy trawienia, które stanowią doskonałe uzupełnienie zaprezentowanych w tej publikacji informacji. Zamieściłam również linki do miejsc, w których znajdziesz mięso pochodzące ze zwierząt z wolnego wypasu, a także miejsca, gdzie można spotkać praktyków, będących w stanie pomóc tobie na drodze do lepszego zdrowia*.

* Linki dotyczą miejsc w Stanach Zjednoczonych, gdzie mieszka Autorka (przyp. wyd. pol.).



MOJA HISTORIA

Gdy miałam ponad dwadzieścia lat, po zbadaniu kilku narastających problemów zdrowotnych, zdiagnozowano u mnie dwie dolegliwości: chorobę Hashimoto (jest to choroba autoimmunologiczna atakująca tarczycę) oraz celiakię (czyli chorobę autoimmunologiczną atakującą jelito cienkie). Zanim to się stało, ledwie wiedziałam, czym jest choroba autoimmunologiczna i znałam tylko jedną osobę, która na nią cierpiała. Chociaż wcześniej byłam aktywną, zdrową osobą, mój stan pogorszył się dosyć szybko, aż nie byłam w stanie pracować ani wykonywać żadnych czynności, które wcześniej kochałam, takich jak jazda na rowerze, wspinaczka skałkowa czy bieganie. Szukałam pomocy zarówno w medycynie konwencjonalnej, jak i alternatywnej, jednak żadna z nich nie miała dla mnie skutecznych rozwiązań. Po miesiącach odpoczynku, czekania i wykonywania kolejnych testów nadal nie otrzymałam jakichkolwiek odpowiedzi. To wtedy rozpoczęłam poszukiwanie własnej ścieżki uzdrowienia.

Zawsze wierzyłam w to, że pożywienie jest lekiem. Dziesięć lat wcześniej, podczas studiów, eksperymentowałam z weganizmem, co przyniosło początkowo wiele korzyści zdrowotnych – z których najlepszym było pozbycie się mojej ciężkiej astmy. Później dowiedziałam się, że ten stan wynikał z poważnej alergii na mleko, która została w dzieciństwie niewłaściwie rozpoznana jako astma. Wtedy to nauczyłam się gotować i wyeliminowałam ze swojej diety całą przetworzoną żywność. Chociaż poczułam się świetnie, kiedy po raz pierwszy zastosowałam takie żywienie, to jednak po paru latach pojawiły się u mnie nowe problemy zdrowotne: niski poziom energii, wypadanie włosów oraz zmęczenie. Kiedy poszłam do lekarza, dowiedziałam się, że cierpię na niedobory witamin i będę musiała przyjmować suplementy, żeby je uzupełnić do właściwego poziomu. Myślałam, że owe witaminy były tym wszystkim, czego potrzebowałam, aby zachować zdrowie, jednak z biegiem lat zauważyłam u siebie stały spadek poziomu energii oraz pogorszenie ogólnego stanu zdrowia.

Zanim zdiagnozowano u mnie choroby autoimmunologiczne, z trudem przeżywałam każdy dzień i polegałam głównie na kofeinie oraz cukrze. Po wypadku jakiego doznałam, wypytywałam wszystkich lekarzy, którzy mnie badali, co myśla o mojej wegańskiej diecie – chciałam dowiedzieć się, czy może to być jeden z powodów, dla których nie wracałam do zdrowia. Zapewniali mnie, że doskonała dla mojego stanu jest niskotłuszczowa, roślinna dieta z odpowiednią suplementacją. Pomimo ich rad, mój stan pogarszał się z każdym miesiącem. Próbowалаm diety złożonej z surowej żywności i przyjmowałam więcej suplementów, a także

środków oczyszczających, ale niektóre dodatkowo osłabiały mój stan i powodowały, że stawałam się coraz bardziej chora.

W akcie desperacji postanowiłam zgłębić teorię, że być może to, co jem, nie jest optymalne dla mojego organizmu. Od tego czasu zaczęłam badać związki pomiędzy dietą a chorobami autoimmunologicznymi. Dzięki opiniom osób, które wyleczyły się z chronicznych problemów zdrowotnych, odkryłam pojęcie Paleo, czyli stylu jedzenia naszych przodków. Dowiedziałam się, że odżywcza dieta zawierająca pokarmy spożywane przez naszych przodków i wykluczająca nowoczesne produkty spożywcze, jest idealna dla pełnego uzdrowienia. Natychmiast odstawiłam zboża i ziarna, którymi się żywiłam i powoli zaczęłam wprowadzać do swojej diety mięso pochodzące ze zwierząt z wolnego wypasu, jajka oraz niehodowlane ryby, czyli te poławiane w ich naturalnym środowisku. Zaczęłam jeść mięso, podroby czy też zupy robione na bazie bulionu kostnego. Po dokonaniu tych zmian szybko uwolniłam się od tego najgorszego uczucia wiecznego zimna oraz zmęczenia. To wzmocniło moje przekonanie, że jestem na dobrej drodze, chociaż wiedziałam, że w mojej diecie znajdują się jeszcze produkty, które powstrzymują mnie przed odbudowaniem zdrowia.

Kontynuując swoje badania, natrafiłam na działalność doktora Datisa Kharraziana, który poleca specjalną dietę leczniczą dla osób z chorobami autoimmunologicznymi³. Mniej więcej w tym samym czasie odkryłam również, że wielu działaczy ruchu zdrowotnego związanego z dietą naszych przodków, takich jak Robb Wolf, opowiadało się za podobnym podejściem, zwanym protokołem autoimmunologicznym⁴. Wszyscy ci eksperci opierali swoje zalecenia na badaniach w literaturze naukowej, które łączyły chorobę autoimmunologiczną ze zdrowiem jelit. Było oczywiste, że istnieją takie pokarmy, które mogą być problematyczne dla osób z chorobami autoimmunologicznymi. Brzmiało to dla mnie sensownie, ponieważ odniosłam szczątkowe sukcesy przy zmianie diety, ale wiedziałam, że wciąż miewam problemy z niektórymi pokarmami – wystarczyło jedynie określić, które to są pokarmy. Wszystkie te źródła prowadziły mnie w kierunku diety eliminacyjnej, która miała mi odpowiedzieć na pytania, na jakie konkretne produkty reaguję niewłaściwie.

Postanowiłam przez kilka miesięcy wypróbować protokół autoimmunologiczny. Początkowo nie szło mi dobrze. Męczyło mnie to, jak mało pokarmów mogę



przyjmować i nie doświadczałam bezpośrednich korzyści, o występowaniu których słyszałam u innych. Po kilku nieudanych próbach udało mi się utrzymać dietę przez kilka miesięcy i odczułam zmianę w poziomie swojej energii. Ponownie próbowałam wprowadzić do diety pewne produkty, a moje wysiłki spowodowały gwałtowne wznowienie niewłaściwych objawów. Właśnie w tamtym momencie postanowiłam na dłuższą metę przestrzegać zasad protokołu autoimmunologicznego i z każdym mijającym miesiącem dostrzegałam korzyści. Zaczęłam również bardziej zmieniać styl swojego życia, aby stać się łagodniejszą dla siebie i zapewnić swojemu organizmowi wszystko, co jeszcze było mu potrzebne do wyleczenia. Po kolejnych kilku miesiącach trzymania się wytycznych swojego planu ponownie byłam zdrowa oraz pełna życia.

Chociaż nie był to jedyny czynnik, który przyczynił się do mojego wyzdrowienia, to odkrycie protokołu autoimmunologicznego oraz wyeliminowanie potraw, które wywołują u mnie reakcje alergiczne, było niezwykle ważnym elementem mojej podróży ku uzdrowieniu. Wraz ze zmianą diety skorzystałam z pomocy lekarza medycyny funkcjonalnej – lekarza, który specjalizuje się w leczeniu i patrzeniu na pacjentów jak na jeden całościowy system, bardziej z perspektywy zdrowia, aniżeli choroby. Wprowadziłam również modyfikacje stylu życia zalecane przez osoby ze społeczności ruchu zdrowotnego związanego z dietą naszych przodków – głównie w zakresie radzenia sobie ze stresem, planowania snu czy ruchu. Uważam, że aby odnieść sukces, takie właśnie wieloaspektowe podejście daje najlepsze wyniki.

Minęły już lata, odkąd zastosowałam protokół autoimmunologiczny po raz pierwszy. I chociaż dość regularnie byłam w stanie włączyć z powrotem do mojej diety wiele z „pokarmów, których należy unikać”, to zawsze wracałam do bardziej rygorystycznej diety w okresach choroby czy stresu. W pewnym momencie zaczęłam uważać się nad sobą, ponieważ zdałam sobie sprawę, że już nigdy więcej nie zjem niektórych potraw i nigdy nie zaufam potrawom przygotowywanym w restauracjach. Obecnie znajduję się już na takim etapie, gdzie cieszę się, że dowiedziałam się, co dobrze na mnie działa. Ciągle zastanawiam się nad nowymi sposobami przygotowywania bezpiecznej żywności, która jest pomysłowa oraz aromatyczna i którą mogę poczęstować moich bliskich. Zamiast stołować się poza domem, lubię gotować również z przyjaciółmi, zarówno z tymi z alergiami pokarmowymi, jak i z tymi bez. Mimo że była to długa droga, to jestem dozgonnie wdzięczna za możliwość nauczenia się, w jaki sposób niektóre pokarmy negatywnie wpływają na moje ciało oraz w jaki sposób inne pokarmy dostarczają wartości odżywczych i wnoszą witalność do mojego życia.





PROTOKÓŁ AUTOIMMUNOLOGICZNY





WYJAŚNIENIE DIETY PRZODKÓW

Zanim zagłębię się w specyfikę zmian w diecie, która pomaga cierpiącym na choroby autoimmunologiczne, to muszę wyjaśnić, o co chodzi w ruchu zdrowotnym związanym z dietą naszych przodków. W ciągu ostatnich kilku lat rośnie liczba ekspertów w kwestii zdrowia, lekarzy i naukowców opowiadających się za nowym sposobem jedzenia, żeby zaradzić narastającym problemom zdrowotnym współczesnego społeczeństwa. Ich rada jest krótka: wrócić do korzeni, jeść tak, jak nasi przodkowie. Każdy z tych ekspertów i ich zwolennicy mają swoją definicję, jednak wszyscy są zgodni co to tego, że nowoczesna żywność, taka jak zboża, ziarna, rafinowany cukier, oleje roślinne i chemikalia do niej dodawane, musi zostać wyeliminowana z jadłospisu. Oprócz wykluczenia tych nowoczesnych pokarmów kładziony jest również nacisk na włączanie do diety wysokiej jakości produktów odzwierzęcych, które jadali nasi przodkowie: mięsa ze zwierząt pochodzących z wolnego wypasu, ryby poławiane w ich naturalnym środowisku, a także wykorzystywanie w kuchni takich „dziwnych kawałków”, jak kości czy podroby⁵.

Dzięki jedzeniu w ten sposób coraz więcej osób znalazło drogę do poprawy zdrowia i witalności, mogąc cieszyć się lepszym snem, utratą masy ciała, sprawniejszym trawieniem, poprawą nastroju czy zwiększoną energią. Niektóre z najbardziej frapujących historii wynikających z ruchu zdrowotnego to relacje osób przez lata zmagających się z przewlekłymi problemami zdrowotnymi, które obecnie mają to już za sobą. Kiedy dostarcza się organizmowi w całości naturalną żywność wolną od przetwarzania, chemikaliów czy toksyn, umożliwia mu się naturalne procesy, które wszyscy mamy w sobie, detoksykację oraz wyzdrowienie.

CZYM JEST PROTOKÓŁ AUTOIMMUNOLOGICZNY?

Chociaż odżywianie się tak jak nasi przodkowie może mieć całkiem spory wpływ na odwrócenie szeregu schorzeń, to eksperci będący jego zwolennikami zalecają, żeby osoby cierpiące na choroby autoimmunologiczne wprowadzały dalsze ograniczenia, przynajmniej do momentu ustąpienia choroby. Protokół autoimmunologiczny, znany również jako metoda Paleo, jest odmianą zalecaną dla osób z chorobami autoimmunologicznymi⁶. Podczas gdy większość diet związanych z Paleo każe unikać zbóż, ziaren, roślin strączkowych i nabiału, protokół autoimmunologiczny wyklucza również jaja, orzechy, nasiona i warzywa psiankowate (przykładowo pomidory czy paprykę – więcej na ten temat później), chemikalia spożywcze (takie jak zagęszczacze i alternatywne słodziki) oraz leki bez recepty typu NLPZ, czyli niesterydowe leki przeciwzapalne (np. te z ibuprofenem). Oprócz usunięcia wszystkich tych produktów, kładziony jest nacisk na zastąpienie ich dostępnymi pokarmami najwyższej jakości o jak największej zawartości składników odżywczych: mięsem zwierząt pochodzących z wolnego wypasu, rybami poławianymi w ich naturalnym środowisku, podrobami, bulionem kostnym, żywnością fermentowaną oraz szerokim wyborem kolorowych owoców i warzyw⁷.

Sarah Ballantyne, autorka *The Paleo Approach*, przeprowadziła najdokładniejsze z możliwych badania na ten temat, a niniejsza książka jest zgodna z jej wersją protokołu autoimmunologicznego. Oprócz modyfikacji diety istnieje wiele ważnych zmian w stylu życia stanowiących integralną część leczenia chorób autoimmunologicznych, które zostały opisane w książce Sarah – zwiększenie ilości snu, zmniejszenie stresu, zwiększenie ilości ruchu oraz optymalna ekspozycja na słońce.

DLACZEGO TO DZIAŁA?

Główną przesłanką protokołu autoimmunologicznego jest to, że ma on pomagać w wyleczeniu jelit zarówno z ich przepuszczalności (znanej również jako „nieszczelne jelita”), jak również dysbiozy, a na oba te schorzenia często cierpią osoby zmagające się z chorobami autoimmunologicznymi⁸. Nieszczelne jelita występują wtedy, gdy ciasne połączenia komórek wyściełających jelito cienkie stają się bardziej przepuszczalne, umożliwiając toksynom i patogenom dostanie się do organizmu, co mocno wpływa na układ odpornościowy⁹. Dysbioza jest zaburzeniem równowagi flory jelitowej (czyli mikroorganizmów żyjących w przewodzie pokarmowym), co prowadzi do przerostu albo niedoborów ich niektórych gatunków¹⁰. Badania wykazały, że pokarmy oraz substancje unikane w ramach protokołu autoimmunologicznego przyczyniają się do obu tych stanów. Usuwając je z diety umożliwia się wyściółce jelit gojenie się i można uzyskać właściwą równowagę flory. To prawie zawsze powoduje zmniejszenie objawów oraz wyleczenie osób cierpiących na choroby autoimmunologiczne¹¹.



ŻYWNOSĆ, KTÓREJ NALEŻY UNIKAĆ

ZBOŻA

amarantus (szarłat)
bulgur
dziki ryż
farro (pszenica płaskurka)
gryka
jęczmień
kamut (odmiana pszenicy)
komosa ryżowa
kukurydza
miłka (trawa) abisyńska
orkisz
owies
proso
pszenica
pszenżyto
ryż
sorgo (gatunek tropikalnego zboża)
żyto

ORZECHY

kakao
kawa
migdały
orzechy brazylijskie
orzechy laskowe
orzechy macadamia
orzechy nerkowca
orzechy włoskie
orzeszki piniowe
orzeszki pistacjowe
orzesznik pekan

ZIARNA + ROŚLINY STRĄCZKOWE

bób
ciecierzyca pospolita (inaczej cieciorka, groch włoski)
czarna fasola
czerwona fasola
fasola azuki
fasola biała
fasola czarne oczko
fasola czerwona kidney
fasola limeńska (inaczej fasola półksiężycowata)
fasola mung
fasola zwykła
orzeszki ziemne
soczewica
soja warzywna

NASIONA

anyż
chia
dynia
gałka muszkatołowa
gorczyca
kminek
kminek zwyczajny
kolendra
konopie
koper włoski
kozieradka
len
mak
rzepak
sezam
słonecznik

JAJKA

jaja gęsie
jaja kaczki
jaja kurze
jaja przepiórcze

NABIAŁ

białko serwatkowe
bita śmietana
ghi (sklarowane masło z mleka bawoła używane w kuchni indyjskiej – przyp. tłum.)
jogurt
kazeina
kefir
kozi ser
kozie mleko
kwaśna śmietana
lody
masło
maślanka
mleko
mleko owcze
mleko skondensowane
mleko w proszku
mrożony jogurt
niesłodzone mleko kondensowane
ser
serek śmietankowy
serwatka
śmietana
twarożek ziarnisty

ROŚLINY PSIANKOWATE

bakłażan
jagody goji
miechunka jadalna (znana jako wiśnia peruwiańska lub rodzynek brazylijski – przyp. tłum.)
miechunka pomidorowa
papryczka chili
papryka
papryka habanero
papryka jalepeño
papryka poblano
papryka słodka
pieprz kajeński
pomidor
tytoń
wędzona papryczka chili
ziemniak

INNE

alkohol
alternatywne substancje słodzące (słodziki)
chemikalia dodawane do żywności
dodatki do żywności
emulgatory
NLPZ (czyli Niesteroidowe Leki Przeciwzapalne) – takie jak aspiryna, ibuprofen, naproksen
stewia
zagęszczacze

WARZYWA

brokuły
brukselka
boćwinka
cukinia (inaczej kabaczek)
dynia
dynia olbrzymia
dynia piżmowa
grostek cukrowy
grzyby
jarmuż
kabaczek
kalafior
kapusta
kapusta pastwna
kapusta właściwa chińska
karczoch
koper włoski
ogórek
por
rabarbar
rukola
rukiew wodna
sałata
seler naciowy
szparagi
szpinak

TŁUSZCZE

łój
olej awokado
olej kokosowy
olej palmowy
oliwa z oliwek
smalec
tłuszcz z kaczki
tłuszcz zwierzęcy

WARZYWA KORZENIOWE

brukiew
burak
cebula
cebula szalotka
kłębian kątowny
marchewka
pasternak
pochrzyn (inaczej dziki ignam)
rzepa
rzodkiewka
seler korzeniowy
słodki ziemniak

MIĘSO

bawół
bizon
dziczyzna
indyk
jagnięcina
kaczka
królik
kurczak
owoce morza
ryba
wieprzowina
wołowina

PODROBY

bulion z kości
nerki
ozory
serca
wątróbka
żołądki

ŻYWNOSĆ, KTÓRĄ NALEŻY WŁĄCZYĆ

OWOCE

ananas
arbuz
awokado
banan
borówka amerykańska
brzoskwinia
cytryna
czarna jagoda
daktyl
figa
granat
grejpfrut
gruszka
gujawa (inaczej gruszla)
jabłko
jeżyna
kantalup (rodzaj melona)
kiwi
klementynka (rodzaj owocu cytrusowego)
kokos
limonka (inaczej limetka)
malina
mandarynka
mango
melon miodowy
morela
nektarynka
papaja
persymona (inaczej owoc kaki, znana też jako śliwodaktyl)
pomarańcza
śliwka
truskawka
winogrona
wiśnia

ZIOŁA

bazylija
estragon
kolendra
koperek
lawenda
liście laurowe
majeranek
mięta
mięta pieprzowa
mięta zielona
natka pietruszki
rozmaryn
rumianek
szałwia
szczypiorek
trawa cytrynowa
tymianek

PRZYPRAWY

cynamon
czosnek
goździki
herbata
imbir
kurkuma
sól morska
szafran
szalotki

STAŁE ZAPASY W SPIŻARNI

anchois (inaczej sardele europejskie)
łosoś
mąka kokosowa
ocet jabłkowy
ocet kokosowy
ocet ze śliwek japońskich
ume
oliwki
ostrygi
płatki kokosowe
proszek z maranty trzcinowej
sardynki
sos kokosowy
tuńczyk

OKAZJONALNE SŁODZIKI

daktyle
melasa
miód
suszone owoce
syrop klonowy

KISZONKI

kapusta kiszona
kefir wodny (inaczej japońskie kryształki)
kiszone warzywa (marchewki, buraki oraz inne warzywa)
kombucha

ARGUMENTY PRZEMAWIAJĄCE ZA GĘSTOŚCIĄ ODŻYWCZĄ

Chociaż unikanie pokarmów przyczyniających się do nieszczelności jelit oraz dysbiozy jest ważną częścią protokołu autoimmunologicznego, to równie ważne jest zwiększenie spożycia żywności o dużej zawartości składników odżywczych. Owe substancje odżywcze są szczególnie potrzebne dla organizmu w celu wyleczenia jelit oraz odżywienia ciała. Wydawać by się mogło, że wyeliminowanie tak wielu pokarmów z diety spowodowałoby wystąpienie niedoborów składników odżywczych, jednak tak się wcale nie dzieje. Taki sposób jedzenia jest bogatszy w składniki odżywcze, niż standardowa dieta oraz jest całkowicie bezpieczny, nawet przy długoterminowym kontynuowaniu. Jest to dieta szczególnie bogata w składniki odżywcze potrzebne do leczenia i regeneracji: rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A i D, witaminy z grupy B, kwasy tłuszczowe omega-3, a także inne minerały oraz składniki odżywcze, takie jak cynk, selen, karotenoidy czy siarka. Biorąc wszystko to pod uwagę, żeby odnieść sukces, należy gorliwie szukać żywności o jak największej zawartości składników odżywczych oraz regularnie włączać ją do swojej diety.

Oznacza to stosowanie zróżnicowanej diety, która zawiera podroby typu wątróbka czy nerki, tłuste ryby i owoce morza, wodorosty, produkty fermentowane, jak i mnóstwo kolorowych owoców oraz warzyw. Nie można zignorować tej części protokołu autoimmunologicznego! Wiele z tych pokarmów powszechnie nie występuje, ani nie jest ogólnie uznawanych za smaczne, jednak stanowiły one integralną część diety naszych przodków. Zachęcam wszystkich do wyjścia poza swoją strefę komfortu i dołożenie starań, żeby włączyć te produkty do diety aby zapewnić sobie większą ilość składników odżywczych.

Oto zestawienie ważnych składników odżywczych oraz niektórych produktów żywnościowych zgodnych z protokołem autoimmunologicznym, w których się one znajdują¹². Lista ta nie jest w żadnym wypadku wyczerpująca, ale można zrozumieć, dlaczego tak ważne jest włączenie niektórych pokarmów do swojej diety (czy ośmielę się tutaj wymienić wątróbkę albo tłuste ryby?):

WITAMINY ROZPUSTCZALNE W TŁUSZCZACH

Witamina A: wątróbka oraz olej z wątroby ryby (dla retinolu), żółto-pomarańczowe warzywa (dla beta-karotenu, który jest prekursorem witaminy A).

Witamina D: wątróbka oraz olej z wątroby ryby, tłuste ryby i ekspozycja na światło słoneczne.

Witamina E: czerwony olej palmowy, olej kokosowy, oliwa z oliwek, zielone warzywa liściaste.

Witamina K: podroby, warzywa kapustne i ciemnozielone warzywa liściaste, produkty kiszone.

WITAMINY ROZPUSTCZALNE W WODZIE

Witaminy z grupy B: mięso i owoce morza (zwłaszcza skorupiaki i podroby), kolorowe warzywa, wodorosty.

Witamina C: kolorowe owoce i warzywa, zwłaszcza cytrusy i zielone warzywa liściaste.

INNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Karotenoidy: kolorowe warzywa (takie jak marchewki, kabaczek, słodkie ziemniaki i buraki).

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe: tłuste ryby i olej z wątroby ryby, mięso ze zwierząt z wolnego wypasu, podroby.

Siarka: warzywa kapustne (brokuły, jarmuż, kapusta).

MINERAŁY

Cynk: owoce morza, podroby, mięso, zielone warzywa liściaste.

Jod: ryby, owoce morza, wodorosty.

Magnez: ciemnozielone warzywa liściaste, warzywa pomarańczowe, bulion kostny, sardynki.

Miedź: owoce morza, wątróbka.

Potas: ryby, warzywa kapustne oraz ciemnozielone liściaste, warzywa pomarańczowe.

Selen: ryby, owoce morza, podroby, mięso.

Wapń: ciemnozielone warzywa liściaste, bulion kostny, sardynki.

Żelazo: mięso, podroby, ryby, owoce morza, ciemnozielone warzywa liściaste.

KOMBUCHA

SPRZĘT KUCHENNY



CZAS



od 1
do 3 tygodni

ILOŚĆ

prawie 3,8
litra

TRUDNOŚĆ



SKŁADNIKI:

- 3,8 litra przefiltrowanej wody
- 5 torebek zielonej herbaty
- 1 szklanka cukru kryształu (nie używaj do tego przepisu miodu ani agawy)
- 1 szklanka kultury starterowej kombuchy*
- 1 szklanka płynu startowego (powinien on pochodzić z kultury startowej albo z poprzedniej partii – jeżeli go nie masz, to możesz użyć octu jabłkowego)

POTRZEBNE BĘDĄ RÓWNIEŻ:

- szklany słoik o poj. 4 litrów
- gaza
- duża gumka recepturka

DO FERMENTACJI W BUTELKACH:

- szklane słoiki z pokrywkami
- sok owocowy

1. Zagotuj podaną ilość wody i dodaj torebki herbaty. Namaczaj je przez minutę albo dwie, a potem wyjmij.
2. Dodaj cukier i wymieszaj całość, żeby połączyć składniki. Pozostaw do całkowitego wystygnięcia, żeby osiągnąć temperaturę pokojową.
3. Kiedy posłodzona herbata już ostygnie, przelej ją do pojemnika o podanej objętości wraz z kulturą starterową i płynem startowym (nie rób tego zanim nie ostygnie – zabijesz w ten sposób swoją kulturę!). Przykryj gazą zabezpieczoną gumką i postaw naczynie w ciemnym miejscu w temperaturze pokojowej (około 18°C do 24°C).
4. Możesz zostawić swoją kulturę, żeby fermentowała przez co najmniej tydzień (aż do kilku tygodni) po to, aby pod koniec tego okresu stała się mniej słodka, a bardziej kwaśna, ponieważ bakterie „zjadają” większość cukru. Po jej spróbowaniu, jeżeli smak przypadnie ci do gustu, przelej większość kombuchy, oszczędzając kulturę, do słoików i przechowuj w lodówce. Zostaw parę szklanek płynu na dzień słoika, żeby rozpocząć kolejną partię. Będziesz także chciał usunąć nową kulturę, która utworzyła się na górze i użyć jej, aby rozpocząć kolejną partię albo możesz podzielić się z przyjacielem!

Fermentacja w butelkach: żeby uzyskać efekt gazowanej kombuchy, umieść porcję świeżego soku owocowego, od dwóch do czterech łyżeczek, na dnie kilku szklanych około dwulitrowych butelek i napełnij je kombuchą zostawiając około 2,5 centymetra wolnego od góry. Możesz użyć tutaj dowolnego rodzaju soku, jakiego lubisz – ananasowego, winogronowego czy z granatu (ten należy do jednego z moich ulubionych). Możesz także dodać przyprawę, takie jak imbir, kurkuma albo goździk. Przykręć mocno pokrywkę i niech napój fermentuje w temperaturze pokojowej przez kilka dni, pamiętając o otwieraniu pokrywkę raz dziennie, aby ciecz mogła „odetchnąć”. Po zakończeniu całego procesu włóż kombuchę do lodówki i smacznego!

*** Uwaga:** kulturę początkową (czyli symbiotyczną kolonię drożdży i bakterii zwaną grzybkiem herbacianym – przypis tłum.) możesz znaleźć w niektórych sklepach spożywczych ze zdrową żywnością, a także w Internecie, ale najlepszym źródłem jest znalezienie osoby w swoim otoczeniu, która może dać ci część ze swojej udanej kultury. Ten grzybek herbaciany wygląda jak nieprzezroczysta matowa kula przypominająca wyglądem galaretkę i powinien być razem z płynem startowym. Kiedy już zrobisz swoją kombuchę po raz pierwszy, będziesz mieć dodatkową kolonię drożdży oraz bakterii i sam będziesz mógł rozpocząć robienie podwójnej partii kombuchy albo podarować ją znajomemu!

Przechowywanie: kombuchę można przechowywać w lodówce przez kilka miesięcy.



SPIS PRZEPISÓW

B

Bajeczne smoothie z mango 118
Barszcz z koprem włoskim 174
Brukselka z chrupiącym boczkiem 205
Bulion z kości 45

C

Chai z mleka kokosowego 114
Chipsy z tęczowych warzyw
korzeniowych 107
Chłodnik z awokado i ogórkiem 181
Chrupiące chipsy z jarmużu 96
Ciasto gruszkowo-karmelowe 316
Cynamonowo-imbirowe pieczone
gruszki 303
Czosnkowy „majonez” 139

D

Dip pietruszkowo-czosnkowy 108
Dorsz w kokosowej posypce 257
Dressing do sałatki cesar 131
Dressing z cytrusów i awokado do
sałatki 127
Dressing z oliwy i awokado do sałatki
127
Duszona goleń jagnięca z purée
z pasternaków 289

F

Farmerska sałatka warzywna 161
Figowe przekąski energetyczne 99
Filet z soli w sosie estragonowo-
-kaporowym 261
Frytki ze słodkich ziemniaków
z czosnkowym „majonezem” 221

G

„Gospodarski” dressing do sałatki 135
Grillowane szparagi w rozmarynie 209
Gruszki zawijane w boczku 111
Guacamole 140
Gulasz z mięsa wołowego z dynią,
gruszką i tymiankiem 173

I

Imbirowy sos winegret ze śliwkami do
sałatki 132

J

Jabłkowe ciasteczka korzenne 304
Jarzynowa zupa z kurczakiem curry
193

K

Kaczka w pomarańczach i rozmarynie
234
Kalafior w curry 201
Kapusta kiszona – wersja podstawowa
49
Klasyczna sałatka z tuńczykiem 250
Klasyczny rosół 178
Kokosowo-bazyliowe pesto 136
Kokosowy kremowy dressing imbirowo-
-limonkowy do sałatki 131
Kombucha 50
Koncentrat kokosowy 56
Kotlety jagnięce w sosie rozmarynowo-
-śliwkowym 297
Kremowe mleczko kokosowe 58
Kremowe smoothie z malin 118
Kremowy deser kokosowy w pucharku
308

Kruche ciasto jabłkowo-zurawinowe 315
Kurczak pieczony w ziołach 243
Kurczak z różną 247
Kurczaki nadziewane grzybami (tzw. Kornwalijska dziczyzna) 237
Udka kurczaka duszone w szalwii 244

L

Lody mango-kokosowe 307
Lody wiśniowo-limonkowe 307

Ł

Łosoś po śródziemnomorsku 258

M

Makaroniki (słodkie ciasteczka) 311
Malinowo-kokosowy „sernik” 312
Malinowy sos winegret do sałatki 128
Mango salsa 143
Marchewki i pasternak pieczone w rozmarynie 217
Marokański gulasz z jagnięciny 189
Marynowany kurczak z grilla 233
Marynowany łosoś 253
Miks pieczonych warzyw 213

P

Pachnąca cynamonem dynia piżmowa 198
Paszteciki z kurczakiem w czosnku i szalwii 225
Paszteciki z wołowiną w trzech ziołach 278
Paszтет z wątróbki wołowej z rozmarynem i tymiankiem 104
Pieczarkowy „burger” 290
Pobudzający sok z imbirem 121

Podsmażana szarpana wołowina w rozmarynie 294
Podsmażane brokuły gałązkowe z kokosowo-bazyliowym pesto 218
Podsmażano-pieczony halibut 262
Pożywna zupa jarzynowa 186
Przetopiony tłuszcz zwierzęcy 54
Przysmażane warzywa liściaste 197
Pstrąg nadziewany ziołami 269
Pulpety jagnięce z czosnkiem i szpinakiem 293
Purée z pasternaków 210

R

Rozmarynowo-miętowe paszteciki jagnięce 285

S

Sałatka cesar z kurczakiem 166
Sałatka Colesław z dressingiem z oliwy i awokado 157
Sałatka cytrusowo-szpinakowa 162
Sałatka ogórkowo-miętowa 153
Sałatka z granatem, rukolą oraz koprem włoskim 158
Sałatka z kurczakiem curry 240
Sałatka z łososiem, oliwkami i ogórkiem 254
Sałatka z podsmażanym tuńczykiem albakora oraz dressingiem z cytrusów i awokado 169
Smażone krewetki z fasolką szparagową 265
Smażony kurczak z pesto 230
„Smażony ryż” z kalafiora 214
Sos „niepomidorowy” 147
Sos winegret z octu jabłkowego do sałatki 132

Sos winegret z pomarańczy
malinowych do sałatki 128
„Spaghetti” z pulpetami 298
Stek nacierany przyprawami 281
Szarpane mięso wołowe 277
Szarpane mięso z piersi kurczaka 226
Smaragdowa sałatka z jarmużu 150

Ś

Śródziemnomorska sałatka z łososia
165

T

Tabbouleh, czyli sałatka libańska
z rzodkiewkami i jicama (kłębianem
kątownym, czyli meksykańską rzepą)
154
Tapenada z oliwek 103
Tęczowe pieczone warzywa
korzeniowe 202
Tłuczone słodkie ziemniaki 206

W

Wątróbki kurczaka z surowym
czosnkiem i tymiankiem 229

Wiśniowy sos grillowy 144
Wodny kefir 52
Wołowina duszona w cytrusach
i tymianku 282
Wołowina w czosnku z brokułami 286
Wrapy z nektarynką, rukolą i szynką
prosciutto 100
Wzbogacona woda 122

Z

Zielone smoothie z banana i borówki
amerykańskiej (czarnej jagody) 117
Zielony sok mocy 121
Zupa krem z selera i pora 182
Zupa marchewkowo-imbirowa 177
Zupa na przeziębienie 190
Zupa z dyni olbrzymiej 185
Zupa z łososia 266
Zupa z małży (amerykańska zupa
rybaków z małży) 270

Ż

Żeberka wołowe duszone w żurawinie
274

INDEKS

A

ANCHOIS

dressing do sałatki Cezar 131

AWOKADO

chłodnik z awokado i ogórkiem 181

dressing z cytrusów i awokado do sałatki 127

dressing z oliwy i awokado do sałatki 127

farmerska sałatka warzywna 161

guacamole 140

mango salsa 143

pieczarkowy „burger” 290

sałatka Cezar z kurczakiem 166

sałatka z podsmażanym tuńczykiem

albakora oraz dressingiem z cytrusów

i awokado 169

B

BAJECZNE SMOOTHIE Z MANGO 118

BANAN

bajeczne smoothie z mango 118

kremowe smoothie z malin 118

zielone smoothie z banana i borówki

amerykańskiej (czarnej jagody) 117

BOCZEK

brukselka z chrupiącym boczkiem 205

gruszki zawijane w boczku 111

pasztet z wątróbki wołowej

z rozmarynem

i tymiankiem 104

zupa z małży (amerykańska zupa rybaków

z małży) 270

BOCWINA

pożywna zupa jarzynowa 186

przysmażane warzywa liściaste 197

zupa na przeziębienie 190

BORÓWKA AMERYKAŃSKA

(CZARNA JAGODA)

zielone smoothie z banana i borówki

amerykańskiej (czarnej jagody) 117

BROKUŁY

kurczak z rożna 247

wołowina w czosnku z brokułami 286

BROKUŁY GAŁĄZKOWE

podsmażane brokuły gałązkowe

z kokosowo-bazyliowym pesto 218

smażony kurczak z pesto 230

BRUKIEW

chipsy z tęczowych warzyw

korzeniowych 107

tęczowe pieczone warzywa korzeniowe

202

BRUKSELKA

brukselka z chrupiącym boczkiem 205

BRUKSELKA Z CHRUPIĄCYM

BOCZKIEM 205

BULION Z KOŚCI 45

barszcz z koprem włoskim 174

duszona goleń jagnięca z purée

z pasternaków 289

gulasz z mięsa wołowego z dynią, gruszką

i tymiankiem 173

jarzynowa zupa z kurczakiem curry 193

udka kurczaka duszone w szafwii 244

marokański gulasz z jagnięciny 189

wołowina duszona w cytrusach

i tymianku 282

szarpane mięso z piersi kurczaka 226

szarpane mięso wołowe 277

pożywna zupa jarzynowa 186

pulpety jagnięce z czosnkiem

i szpinakiem 293

sos „niepomidorowy” 147

wołowina w czosnku z brokułami 286

zupa krem z selera i pora 182

zupa marchewkowo-imbrowa 177

zupa na przeziębienie 190

zupa z dyni olbrzymiej 185

żeberka wołowe duszone w żurawinie 274

BURAKI

barszcz z koprem włoskim 174

chipsy z tęczowych warzyw korzeniowych

107

farmerska sałatka warzywna 161

sos „niepomidorowy” 147

tęczowe pieczone warzywa korzeniowe

202

C

CHAI Z MLEKA KOKOSOWEGO 114
CHŁODNIK Z AWOKADO I
OGÓRKIEM 181
CHRUPIĄCE CHIPSY Z JARMUŻU 96
CIASTO GRUSZKOWO-KARMELOWE
316

CUKIER KOKOSOWY

ciasto gruszkowo-karmelowe 316
jabłkowo-żurawinowe kruche ciasto 315

CUKINIA (KABACZEK)

miks pieczonych warzyw 213
podsmażana szarpana wołowina
w rozmarynie 294
„smażony ryż” z kalafiora 214
„spaghetti” z pulpetami 298
zupa na przeziębienie 190

CYNAMONOWO-IMBIROWE

PIECZONE GRUSZKI 303

CYTRUSY

dressing z cytrusów i awokado do sałatki
127
kaczka w pomarańczach i rozmarynie 234
marokański gulasz z jagnięciny 189
marynowany łosoś 253
wołowina duszona w cytrusach
i tymianku 282
podsmażano-pieczony halibut 262
sałatka cytrusowo-szpinakowa 162
sałatka z podsmażonym tuńczykiem
albakora oraz dressingiem z cytrusów
i awokado 169
sos winegret z pomarańczy malinowych
do sałatki 128

CHIPSY Z TĘCZOWYCH WARZYW

KORZENIOWYCH 107

CZOSNKOWY „MAJONEZ” 139

filet z soli w sosie estragonowo-
kaparowym 261
frytki ze słodkich ziemniaków
z czosnkowym
„majonezem” 221
klasyczna sałatka z tuńczykiem 250
pieczarkowy „burger” 290
sałatka z kurczakiem curry 240
sałatka z łososiem, oliwkami i ogórkiem
254
stek nacierany przyprawami 281

D

DAKTYLE

chai z mleka kokosowego 114
jabłkowe ciasteczka korzenne 304
makaroniki 311
malinowo-kokosowy „sernik” 312

DESERY

ciasto gruszkowo-karmelowe 316
cynamonowo-imbrowe pieczone gruszki
303
jabłkowe ciasteczka korzenne 304
jabłkowo-żurawinowe kruche ciasto 315
kremowy deser kokosowy w pucharku
308
lody mango-kokosowe 307
lody wiśniowo-limonkowe 307
makaroniki 311
malinowo-kokosowy „sernik” 312

DIP PIETRUSZKOWO-CZOSNKOWY 108

DORSZ

dorsz w kokosowej posypce 257
DORSZ W KOKOSOWEJ POSYPCE 257

DRESSING Z CYTRUSÓW I

AWOKADO DO SAŁATKI 127

DRESSING Z OLIWY I AWOKADO DO SAŁATKI 127

DRESSINGI

dressing do sałatki Cezar 131
dressing z cytrusów i awokado do sałatki
127
dressing z oliwy i awokado do sałatki 127
„gospodarski” dressing do sałatki 135
imbrowy sos winegret ze śliwkami do
sałatki 132
kokosowy kremowy dressing imbirowo-
limonkowy do sałatki 131
malinowy sos winegret do sałatki 128
sos winegret z pomarańczy malinowych
do sałatki 128

DRÓB

jarzynowa zupa z kurczakiem curry 193
kaczka w pomarańczach i rozmarynie 234
klasyczny rosół 178
kurczak pieczony w ziołach 243
kurczak z rożna 247
kurczaki nadziewane grzybami (tzw.
kornwalijska dziczyczna) 237

udka kurczaka duszone w szalwii 244
marynowany kurczak z grilla 233
paszteciki z kurczakiem w czosnku i szalwii 225
szarpane mięso z piersi kurczaka 226
sałatka Cezar z kurczakiem 166
sałatka z kurczakiem curry 240
smażony kurczak z pesto 230
wątróbki kurczaka z surowym czosnkiem i tymiankiem 229

DUSZONA GOLEŃ JAGNIEĆA Z PURÉE Z PASTERNAKÓW 289

DYNNIA OLBRZYMIA
zupa z dyni olbrzymiej 185

DYNNIA PIŻMOWA
gulasz z mięsa wołowego z dynią, gruszką i tymiankiem 173
pachnąca cynamonem dynia piżmowa 198

F

FARMERSKA SAŁATKA WARZYWNA 161

FASOLKA SZPARAGOWA
klasyczny rosół 178
smażone krewetki z fasolką szparagową 265
zupa na przeziębienie 190

FERMENTOWANE NAPOJE
kombucha 50
wzbogacona woda 122

FIGOWE PRZEKAŚKI ENERGETYCZNE 99

FILET Z SOLI W SOSIE ESTRAGONOWO--KAPAROWYM 261

FRYTKI ZE SŁODKICH ZIEMNIAKÓW Z CZOSNKOWYM „MAJONEZEM” 221

G

„GOSPODARSKI” DRESSING DO SAŁATKI 135

GRANAT
sałatka z granatem, rukolą oraz koprem włoskim 158

GRILLOWANE
grillowane szparagi w rozmarynie 209
marynowany kurczak z grilla 233

GRILLOWANE SZPARAGI W ROZMARYNIE 209

GRUSZKA

ciasto gruszkowo-karmelowe 316
cynamonowo-imbrowe pieczone gruszki 303
gruszki zawijane w boczku 111
gulasz z mięsa wołowego z dynią, gruszką i tymiankiem 173
zielony sok mocy 121

GRUSZKI ZAWIJANE W BOCZKU 111

GRZYBY

farmerska sałatka warzywna 161
gulasz z mięsa wołowego z dynią, gruszką i tymiankiem 173
jarzynowa zupa z kurczakiem curry 193
kurczak z różną 247
kurczaki nadziewane grzybami (tzw. kornwalijska dziczyzna) 237
udka kurczaka duszone w szalwii 244
pożywna zupa jarzynowa 186
smażone krewetki z fasolką szparagową 265
„smażony ryż” z kalafiora 214

GUACAMOLE 140

GULASZ Z MIĘSA WOŁOWEGO Z DYNIĄ, GRUSZKĄ I TYMIANKIEM 173

GULASZE

gulasz z mięsa wołowego z dynią, gruszką i tymiankiem 173
marokański gulasz z jagnięciny 189

H

HALIBUT

podsmażano-pieczony halibut 262

I

IMBIROWY SOS WINEGRET ZE ŚLIWKAMI DO SAŁATKI 132

J

JABŁKA

jabłkowe ciasteczka korzenne 304
jabłkowo-żurawinowe kruche ciasto 315

JABŁKOWE CIASTECZKA KORZENNE 304

JAGNIĘCINA

- duszona goleń jagnięca z purée z pasternaków 289
- kotlety jagnięce w sosie rozmarynowo-śliwkowym 297
- marokański gulasz z jagnięciny 189
- pulpety jagnięce z czosnkiem i szpinakiem 293
- rozmarynowo-miętowe paszteciki jagnięce 285

JAGNIĘCINA, GOLEŃ

- duszona goleń jagnięca z purée z pasternaków 289

JAGNIĘCINA, GULASZ

- marokański gulasz z jagnięciny 189

JAGNIĘCINA, KOTLETY

- kotlety jagnięce w sosie rozmarynowo-śliwkowym, str. 297

JAGNIĘCINA, MIĘSO MIELONE

- pulpety jagnięce z czosnkiem i szpinakiem 293
- rozmarynowo-miętowe paszteciki jagnięce 285

JARMUŻ

- chrupiące chipsy z jarmużu 96
- przysmażane warzywa liściaste 197
- szmaragdowa sałatka z jarmużu 150
- zielony sok mocy 121
- zupa na przeziębienie 190

JARZYNOWA ZUPA Z KURCZAKIEM

CURRY 193

JICAMA (KŁĘBIAN KĄTOWATY, CZYLI MEKSYKAŃSKA RZEPĄ)

- tabbouleh, czyli sałatka libańska z rzodkiewkami i jicama (kłębianem kątowatym, czyli meksykańską rzepą) 154

K

KACZKA

- kaczka w pomarańczach i rozmarynie 234

KACZKA W POMARAŃCZACH

I ROZMARYNIE, str. 234

KALAFIOR

- kalafior w curry 201
- kurczaki nadziewane grzybami (tzw. kornwalijska dziczyzna) 237
- „smażony ryż” z kalafiora 214

KALAFIOR W CURRY 201

KAPARY

- filet z soli w sosie estragonowo-kaparowym 261
- tapenada z oliwek 103

KAPUSTA

- kapusta kiszona – wersja podstawowa 49
- sałatka coleslaw z dressingiem z oliwy i awokado 157

KAPUSTA KISZONA – WERSJA

PODSTAWOWA 49

KAPUSTA PASTEWNA

- przysmażane warzywa liściaste 197

KIWI

- kremowy deser kokosowy w pucharku 308

KLASYCZNA SAŁATKA

Z TUŃCZYKIEM 250

KLASYCZNY ROSÓŁ 178

KOKOS, PŁATKI

- chai z mleka kokosowego 114
- dorsz w kokosowej posypce 257
- figowe przekąski energetyczne 99
- jabłkowe ciasteczka korzenne 304
- koncentrat kokosowy 56
- kremowe mleczko kokosowe 58
- makaroniki 311
- malinowo-kokosowy „sernik” 312
- KOKOSOWO-BAZYLIOWE PESTO 136
- podsmażane brokuły gałązkowe z kokosowo-bazyliowym pesto 218
- smażony kurczak z pesto 230

KOKOSOWY KREMOWY DRESSING

IMBIROWO-LIMONKOWY DO

SAŁATKI 131

KOMBUCHA 50

KONCENTRAT KOKOSOWY 56

- cynamonowo-imbirowe pieczone gruszki 303
- czosnkowy „majonez” 139
- dressing do sałatki Cezar 131
- „gospodarski” dressing do sałatki 135
- kokosowy kremowy dressing imbirowo-limonkowy do sałatki 131

- kremowe smoothie z malin 118
 kremowy deser kokosowy w pucharku 308
 malinowo-kokosowy „sernik” 312
 zielone smoothie z banana i borówki amerykańskiej (czarnej jagody) 117
- KOPER WŁOSKI**
 barszcz z koprem włoskim 174
- KORNWALIJSKA DZICZYŻNA**
 kurczaki nadziewane grzybami (tzw. kornwalijska dziczyżna) 244
- KOTLETY JAGNIĘCE W SOSIE ROZMARYNOWOŚLIWKOWYM** 297
- KREMOWE MLECZKO KOKOSOWE** 58
- KREMOWE SMOOTHIE Z MALIN** 118
- KREMOWY DESER KOKOSOWY W PUCHARKU** 308
- KREWETKI**
 smażone krewetki z fasolką szparagową 265
- KURCZAK**
 jarzynowa zupa z kurczakiem curry 193
 klasyczny rosół 178
 kurczak pieczony w ziołach 243
 kurczak z rożna 247
 udka kurczaka duszone w szaławii 244
 marynowany kurczak z grilla 233
 paszteciki z kurczakiem w czosnku i szaławii 225
 szarpane mięso z piersi kurczaka 226
 sałatka Cezar z kurczakiem 166
 sałatka z kurczakiem curry 240
 smażony kurczak z pesto 230
 wątróbki kurczaka z surowym czosnkiem i tymiankiem 229
- KURCZAK PIECZONY W ZIOŁACH** 243
- KURCZAK Z ROŻNA** 247
- KURCZAK, MIĘSO SZARPANE**
 smażony kurczak z pesto 230
 sałatka Cezar z kurczakiem 166
 kurczak z rożna 247
 sałatka z kurczakiem curry 240
 jarzynowa zupa z kurczakiem curry 193
- KURCZAK, MIĘSO Z PIERSI**
 marynowany kurczak z grilla 233
 szarpane mięso z piersi kurczaka 226
- KURCZAK, MIĘSO ZMIELONE**
 paszteciki z kurczakiem w czosnku i szaławii 225
- KURCZAK, UDKA**
 udka kurczaka duszone w szaławii 244
- KURCZAK, W CAŁOŚCI**
 klasyczny rosół 178
 kurczak pieczony w ziołach 243
- KURCZAKI NADZIEWANE GRZYPAMI (TZW. KORNWALIJSKA DZICZYŻNA)** 237
- UDKA KURCZAKA DUSZONE W SZAŁWII** 244
- L**
LODY MANGO-KOKOSOWE 307
LODY WIŚNIOWO-LIMONKOWE 307
- Ł**
ŁOSOŚ
 łosoś po śródziemnomorsku 258
 marynowany łosoś 253
 sałatka z łososiem, oliwkami i ogórkiem 254
 śródziemnomorska sałatka z łososia 165
 zupa z łososia 266
- ŁOSOŚ PO ŚRÓDZIEMNOMORSKU** 258
- M**
MAKARONIKI 311
MALINOWO-KOKOSOWY „SERNIK” 312
MALINOWY SOS WINEGRET DO SAŁATKI 128
MALINY
 kremowe smoothie z malin 118
 kremowy deser kokosowy w pucharku 308
 malinowo-kokosowy „sernik” 312
 malinowy sos winegret do sałatki 128
- MAŁŻE JADALNE**
 zupa z małży (amerykańska zupa rybaków z małży) 270
- MANDARYNKI**
 sałatka z podsmażanym tuńczykiem albakora oraz dressingiem z cytrusów i awokado 169

MANGO

- bajeczne smoothie z mango 118
- lody mango-kokosowe 307
- mango salsa 143

MANGO SALSA 143

MARCHEWKI

- chipsy z tęczowych warzyw korzeniowych 107
- duszona goleń jagnięca z purée z pasternaków 289
- farmerska sałatka warzywna 161
- jarzynowa zupa z kurczakiem curry 193
- klasyczna sałatka z tuńczykiem 250
- klasyczny rosół 178
- kurczak z rożna 243
- marchewki i pasternak pieczone w rozmarynie 217
- marokański gulasz z jagnięciny 189
- wołowina duszona w cytrusach i tymianku 282
- pobudzający sok z imbirem 121
- pożywna zupa jarzynowa 186
- sałatka coleslaw z dressingiem z oliwy i awokado 157
- sałatka cytrusowo-szpinakowa 162
- sałatka z podsmażanym tuńczykiem albakora oraz dressingiem z cytrusów i awokado 169
- „smażony ryż” z kalafiora 214
- sos „niepomidorowy” 147
- śródziemnomorska sałatka z łososia 165
- tabbouleh, czyli sałatka libańska z rzodkiewkami i jicama (kłąbianem kątowatym, czyli meksykańską rzepą) 154
- tęczowe pieczone warzywa korzeniowe 202
- zupa marchewkowo-imbrowa 177
- zupa z łososia 266
- zupa z małży (amerykańska zupa rybaków z małży) 270

MARCHEWKI I PASTERNAK

PIECZONE

W ROZMARYNIE 217

MAROKAŃSKI GULASZ Z

JAGNIĘCINY 189

MARYNOWANY KURCZAK Z GRILLA 233

MARYNOWANY ŁOSOŚ 253

MAKA KOKOSOWA

- ciasto gruszkowo-karmelowe 316
- dorsz w kokosowej posypce 257
- jabłkowe ciasteczka korzenne 304
- jabłkowo-żurawinowe kruche ciasto 315
- malinowo-kokosowy „sernik” 312
- podsmażano-pieczony halibut 262

MAKA Z MARANTY TRZCINOWEJ

- ciasto gruszkowo-karmelowe 316
- jabłkowo-żurawinowe kruche ciasto 315

WOŁOWINA DUSZONA W

CYTRUSACH

I TYMIANKU 282

MIKS PIECZONYCH WARZYW 213

MIÓD

- kremowy deser kokosowy w pucharku 308
- smażone krewetki z fasolką szparagową 254

MLECZKO KOKOSOWE

- „gospodarski” dressing do sałatki 135
- chai z mleka kokosowego 114
- dorsz w kokosowej posypce 257
- dressing do sałatki Cezar 131
- jarzynowa zupa z kurczakiem curry 193
- zupa z łososia 266
- zupa z małży (amerykańska zupa rybaków z małży) 270

N

NAPOJE

- bajeczne smoothie z mango 118
- chai z mleka kokosowego 114
- kombucha 50
- kremowe mleczko kokosowe 58
- kremowe smoothie z malin 118
- pobudzający sok z imbirem 121
- wodny kefir 52
- wzbogacona woda 122
- zielone smoothie z banana i borówki amerykańskiej (czarnej jagody) 117
- zielony sok mocy 121

O

OCET JABŁKOWY 132

OGÓRKI

- chłodnik z awokado i ogórkiem 181

- farmerska sałatka warzywna 161
 guacamole 140
 mango salsa 143
 pobudzający sok z imbirem 121
 sałatka cytrusowo-szpinakowa 162
 sałatka ogórkowo-miętowa 153
 sałatka z łososiem, oliwkami i ogórkiem 254
 sałatka z podsmażanym tuńczykiem albakora oraz dressingiem z cytrusów i awokado 169
 szmaragdowa sałatka z jarmużu 150
 śródziemnomorska sałatka z łososia 165
 tabbouleh, czyli sałatka libańska z rzodkiewkami i jicama (kłębianem kątowatym, czyli meksykańską rzepą) 154
 zielony sok mocy 121
- OLIWKI**
 dip pietruszkowo-czosnkowy 108
 łosoś po śródziemnomorsku 258
 sałatka cytrusowo-szpinakowa 162
 sałatka z łososiem, oliwkami i ogórkiem 254
 śródziemnomorska sałatka z łososia 165
 tabbouleh, czyli sałatka libańska z rzodkiewkami i jicama (kłębianem kątowatym, czyli meksykańską rzepą) 154
 tapenada z oliwek 103
- OWOCE MORZA**
 dorsz w kokosowej posypce 257
 filet z soli w sosie estragonowo-kaparowym 261
 łosoś po śródziemnomorsku 258
 marynowany łosoś 253
 podsmażano-pieczony halibut 262
 pstrąg nadziewany ziołami 269
 sałatka z łososiem, oliwkami i ogórkiem 254
 sałatka z podsmażanym tuńczykiem albakora oraz dressingiem z cytrusów i awokado 169
 smażone krewetki z fasolką szparagową 265
 śródziemnomorska sałatka z łososia 165
 zupa z łososia 266
 zupa z małży (amerykańska zupa rybaków z małży) 270
- P**
PACHNĄCA CYNAMONEM DYNIA PIŻMOWA 198
PASTERNAK
 chipsy z tęczowych warzyw korzeniowych 107
 duszona goleń jagnięca z purée z pasternaków 289
 marchewki i pasternak pieczone w rozmarynie 217
 wołowina duszona w cytrusach i tymianku 282
 pożywna zupa jarzynowa 186
 purée z pasternaków 210
 tęczowe pieczone warzywa korzeniowe 202
 zupa z łososia 266
- PASZTECIKI Z KURCZAKIEM W CZOSNKU I SZALWII 225**
PASZTECIKI Z WOŁOWINĄ W TRZECH ZIOŁACH, str. 278
PASZTET Z WĄTRÓBKII WOŁOWEJ Z ROZMARYNEM I TYMIANKIEM 104
PIECZARKA DWUZARODNIKOWA (BRUNATNA)
 miks pieczonych warzyw 213
 pieczarkowy „burger” 290
PIECZARKOWY „BURGER” 290
POBUDZAJĄCY SOK Z IMBIREM 121
PODSMAŻANA SZARPANA WOŁOWINA
W ROZMARYNIE 294
PODSMAŻANE BROKUŁY GAŁĄZKOWE
Z KOKOSOWO-BAZYLIOWYM PESTO 218
PODSMAŻANO-PIECZONY HALIBUT 262
POMARAŃCZE
 dressing z cytrusów i awokado do sałatki 127
 kaczka w pomarańczach i rozmarynie 234
 marokański gulasz z jagnięciny 189
 marynowany łosoś 253
 wołowina duszona w cytrusach i tymianku 282
 podsmażano-pieczony halibut 262
 sałatka cytrusowo-szpinakowa 162

POMARAŃCZE MALINOWE

marokański gulasz z jagnięciny 189
sos winegret z pomarańczy malinowych
do sałatki, str. 128

POR

zupa krem z selera i pora 182

SZARPANE MIĘSO Z PIERSI

KURCZAKA 226

SZARPANE MIĘSO WOŁOWE 277

POŻYWNA ZUPA JARZYNOWA 186

PROSCIUTTO

wrapy z nektarynką, rukolą i szynką
prosciutto, str. 100

PRZETOPIONY TŁUSZCZ ZWIERZĘCY

54

PRZYSMAŻANE WARZYWA LIŚCIASTE

197

PRZYSTAWKI

chipsy z tęczowych warzyw korzeniowych
107

chrupiące chipsy z jarmużu 96

dip pietruszkowo-czosnkowy 108

figowe przekąski energetyczne 99

gruszki zawijane w boczkę 111

guacamole 140

mango salsa 143

pasztet z wątróbki wołowej z rozmarynem
i tymiankiem 104

tapenada z oliwek 103

wrapy z nektarynką, rukolą i szynką
prosciutto 100

PSTRĄG

pstrąg nadziewany ziołami 269

PSTRĄG NADZIEWANY ZIOŁAMI 269

PULPETY JAGNIEŃCE Z CZOSNKIEM

I SZPINAKIEM 293

PURÉE Z PASTERNAKÓW 210

R

RODZYNKI

sałatka z kurczakiem curry 240

ROZMARYNOWO-MIĘTOWE

PASZTECIKI JAGNIEŃCE 285

RUKOLA

sałatka z granatem, rukolą oraz koprem
włoskim 158

wrapy z nektarynką, rukolą i szynką
prosciutto 100

RZEPA

chipsy z tęczowych warzyw korzeniowych
107

tęczowe pieczone warzywa korzeniowe
202

RZODKIEWKI

sałatka Cezar z kurczakiem 166

sałatka z łososiem, oliwkami i ogórkiem
254

tabbouleh, czyli sałatka libańska

z rzodkiewkami i jicama (kłębianem

kątowatym, czyli meksykańską rzepą)

154

S

SAŁATA

farmerska sałatka warzywna 161

klasyczna sałatka z tuńczykiem 250

pieczarkowy „burger” 290

sałatka Cezar z kurczakiem 166

sałatka z podsmażanym tuńczykiem

albakora oraz dressingiem z cytrusów

i awokado 169

SAŁATKA CEZAR Z KURCZAKIEM 166

SAŁATKA CYTRUSOWO-

SZPINAKOWA 162

SAŁATKA OGÓRKOWO-MIĘTOWA

153

SAŁATKA Z GRANATEM, RUKOŁĄ

ORAZ KOPREM WŁOSKIM 158

SAŁATKA Z KURCZAKIEM CURRY 240

SAŁATKA Z ŁOSOSIEM, OLIVKAMI

I OGÓRKIEM, str. 254

SAŁATKA Z PODSMAŻANYM

TUŃCZYKIEM ALBAKORA ORAZ

DRESSINGIEM Z CYTRUSÓW

I AWOKADO 169

SAŁATKI

farmerska sałatka warzywna 161

klasyczna sałatka z tuńczykiem 250

sałatka Cezar z kurczakiem 166

sałatka coleslaw z dressingiem z oliwy

i awokado, str. 157

sałatka cytrusowo-szpinakowa 162

sałatka ogórkowo-miętowa 153

sałatka z granatem, rukolą oraz koprem

włoskim, str. 158

sałatka z kurczakiem curry 240

- sałatka z łososiem, oliwkami i ogórkiem 254
- sałatka z podsmażanym tuńczykiem albakora oraz dressingiem z cytrusów i awokado 169
- szmaragdowa sałatka z jarmużu 150
- śródziemnomorska sałatka z łososia 165
- tabbouleh, czyli sałatka libańska z rzodkiewkami i jicama (kłębianem kątowatym, czyli meksykańską rzepą) 154
- SELER KORZENIOWY**
- jarzynowa zupa z kurczakiem curry 193
- tęczowe pieczone warzywa korzeniowe 202
- zupa krem z selera i pora 182
- zupa z łososia 266
- SELER NACIOWY**
- klasyczna sałatka z tuńczykiem 250
- klasyczny rosół 178
- pobudzający sok z imbirem 121
- zupa z łososia 266
- SKROBIA Z TAPIOKI**
- malinowo-kokosowy „sernik” 312
- SŁODKIE ZIEMNIAKI**
- chipsy z tęczywarzyw korzeniowych 107
- frytki ze słodkich ziemniaków z czosnkowym „majonezem” 221
- kurczaki nadziewane grzybami (tzw. kornwalijska dziczyna) 237
- podsmażana szarpana wołowina w rozmarynie 294
- pożywna zupa jarzynowa 186
- tęczowe pieczone warzywa korzeniowe 202
- tluczone słodkie ziemniaki 206
- zupa na przeziębienie 190
- SMAŻONE KREWETKI Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ 265**
- SMAŻONY KURCZAK Z PESTO 230**
- „SMAŻONY RYŻ” Z KALAFIORA 214**
- SOK**
- pobudzający sok z imbirem 121
- zielony sok mocy 121
- SOK ŻURAWINOWY**
- SOLA**
- filet z soli w sosie estragonowo-kaparowym 261
- SOS „NIEPOMIDOROWY”, ztr. 147**
- SOS KOKOSOWY**
- kalafior w curry 201
- kurczak z różną 247
- marynowany kurczak z grilla 233
- marynowany łosoś 253
- podsmażano-pieczony halibut 262
- smażone krewetki z fasolką szparagową 265
- wołowina w czosnku z brokułami 286
- SOS WINEGRET Z POMARAŃCZY MALINOWYCH DO SAŁATKI 128**
- SOSY**
- czosnkowy „majonez” 139
- guacamole 140
- kapusta kiszona – wersja podstawowa 49
- kokosowo-bazyliowe pesto 136
- mango salsa 143
- sos „niepomidorowy” 147
- tapenada z oliwek 103
- wiśniowy sos grillowy 144
- „SPAGHETTI” Z PULPETAMI 298**
- STEK NACIERANY PRZYPRAWAMI 281**
- SUSZONE FIGI**
- figowe przekąski energetyczne 99
- SYROP KLONOWY**
- kaczka w pomarańczach i rozmarynie 234
- wiśniowy sos grillowy 144
- SZMARAGDOWA SAŁATKA Z JARMUŻU 150**
- SZPARAGI**
- grillowane szparagi w rozmarynie 209
- SZPINAK**
- pulpety jagnięce z czosnkiem i szpinakiem 293
- sałatka cytrusowo-szpinakowa 162
- zielone smoothie z banana i borówki amerykańskiej (czarnej jagody) 117
- Ś**
- ŚLIWKA**
- kotlety jagnięce w sosie rozmarynowo-śliwkowym, str. 297
- ŚRÓDZIEMNOMORSKA SAŁATKA Z ŁOSOSIA, str. 165**

T

**TABBOULEH, CZYLI SAŁATKA
LIBAŃSKA Z RZODKIEWKAMI I
JICAMA (KŁĘBIANEM KĄTOWATYM,
CZYLI MEKSYKAŃSKĄ RZEPĄ), str. 154**
TAPENADA Z OLIWEK 103
**TĘCZOWE PIECZONE WARZYWA
KORZENIOWE 202**
TŁUCZONE SŁODKIE ZIEMNIAKI 206
TRUSKAWKI

kremowy deser kokosowy w pucharku
308

TUŃCZYK

klasyczna sałatka z tuńczykiem 250

TUŃCZYK ALBAKORA

sałatka z podsmażanym tuńczykiem
albakora oraz dressingiem z cytrusów
i awokado 169

W

WARZYWA

brukselka z chrupiącym boczkiem 205
frytki ze słodkich ziemniaków
z czosnkowym „majonezem” 221
grillowane szparagi w rozmarynie 209
kalafior w curry 201
marchewki i pasternak pieczone
w rozmarynie 217
miks pieczonych warzyw 213
pachnąca cynamonem dynia piżmowa
198
podsmażane brokuły gałązkowe
z kokosowo--bazyliowym pesto 218
przysmażane warzywa liściaste 197
purée z pasternaków 210
„smażony ryż” z kalafiora 214
tęczowe pieczone warzywa korzeniowe
202
tłuczone słodkie ziemniaki 206

WĄTRÓBKA

pasztet z wątróbki wołowej
z rozmarynem
i tymiankiem 104
wątróbki kurczaka z surowym czosnkiem
i tymiankiem 229

**WĄTRÓBKI KURCZAKA Z SUROWYM
CZOSNKIEM I TYMIANKIEM 229**

WIŚNIE

lody wiśniowo-limonkowe 307
wiśniowy sos grillowy 144

WIŚNIOWY SOS GRILLOWY 144

WODA KOKOSOWA

kokosowo-bazyliowe pesto 136
lody mango-kokosowe 307

WODNY KEFIR 52

WOŁOWINA

„spaghetti” z pulpetami 298
gulasz z mięsa wołowego z dynią, gruszką
i tymiankiem 173
wołowina duszona w cytrusach
i tymianku 282
paszteciki z wołowiną w trzech ziołach
225
pieczarkowy „burger” 290
podsmażana szarpiana wołowina
w rozmarynie 294
szarpane mięso wołowe 277
stek nacierany przyprawami 281
wołowina w czosnku z brokułami 286
żeberka wołowe duszone w żurawinie 274

WOŁOWINA W CZOSNKU

Z BROKUŁAMI 286

WOŁOWINA, GULASZ

gulasz z mięsa wołowego z dynią, gruszką
i tymiankiem 173

WOŁOWINA, MIĘSO

szarpane mięso wołowe 277
wołowina duszona w cytrusach
i tymianku 282

WOŁOWINA, MIĘSO ZMIELONE

„spaghetti” z pulpetami 298
paszteciki z wołowiną w trzech ziołach
278

pieczarkowy „burger” 290

WOŁOWINA, SZARPANA

podsmażana szarpiana wołowina
w rozmarynie 294

WOŁOWINA, STEK

stek nacierany przyprawami 281
wołowina w czosnku z brokułami 286

WOŁOWINA, ŻEBERKA WOŁOWE

żeberka wołowe duszone w żurawinie 274

WRAPY Z NEKTARYNKA, RUKOLĄ

I SZYNKĄ, PROSCIUTTO 100

WZBOGAONA WODA 122

Z

ZIEŁONE SMOOTHIE Z BANANA
I BORÓWKI AMERYKAŃSKIEJ
(CZARNEJ JAGODY) 117
ZIEŁONY SOK MOCY 121
ZUPA KREM Z SELERA I PORA 182
ZUPA MARCHEWKOWO-IMBIROWA
177
ZUPA NA PRZEZIĘBIENIE 190
ZUPA Z DYNI OLBRZYMIJ 185
ZUPA Z ŁOSOSIA 266
ZUPA Z MAŁŻY (AMERYKAŃSKA
ZUPA RYBAKÓW Z MAŁŻY) 270
ZUPY
barszcz z koprem włoskim 174
chłodnik z awokado i ogórkiem 181
jarzynowa zupa z kurczakiem curry 193

klasyczny rosół 178
pożywna zupa jarzynowa 186
zupa krem z selera i pora 182
zupa marchewkowo-imbirowa 177
zupa na przeziębienie 190
zupa z dyni olbrzymiej 185
zupa z małży (amerykańska zupa rybaków
z małży) 270

Ż

ŻEBERKA WOŁOWE DUSZONE
W ŻURAWINIE, str. 274
ŻURAWINA
jabłkowo-żurawinowe kruche ciasto 315
żeberka wołowe duszone w żurawinie 274



Mickey Trescott – certyfikowana doradczynie żywieniowa i autorka bestsellerów. W przeszłości sama cierpiała na celiakię, chorobę Hashimoto i niedobory witamin. Dziś, jeśli nie gotuje dla rodzin z sąsiedztwa, to prowadzi blog AutoimmuneWellness.com, w którym dzieli się swoimi doświadczeniami w walce z chorobami autoimmunologicznymi. Podkreśla, jak ważna w powrocie do zdrowia jest dieta i zmiana stylu życia. Mieszka z mężem w Seattle, w stanie Waszyngton.

**Brak energii, ospałość, stałe odczuwanie zimna i zmęczenia, wypadanie włosów, stany zapalne i alergie, słaba odporność, depresja...
Jeśli cierpisz na którąkolwiek z chorób autoagresywnych, doskonale wiesz, o czym mowa.**

Medycyna konwencjonalna nie znalazła jeszcze skutecznego lekarstwa na choroby przewlekłe. Jak miliony ludzi na świecie, pewnie także i Ty, zadajesz sobie pytanie: co mogę zrobić, aby poczuć się lepiej? Powinieneś przyjrzeć się swojemu jadłospisowi.

Uwierz: jedzenie ma znaczenie!

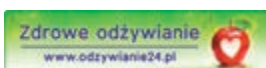
Dzięki tej książce przekonasz się, że przejście na dietę Paleo i zastosowanie protokołu autoimmunologicznego będzie miało korzystny wpływ na Twoje zdrowie. Znajdziesz tu wiele prostych przepisów na smaczne dania główne, przystawki, szybkie lunchy, zupy, obłędne desery, przekąski i dressingi, a także wyszukane potrawy, które możesz zaserwować gościom. By zmiana stylu życia była łatwiejsza, Autorka przygotowała szereg praktycznych wskazówek i sztuczek, które możesz wykorzystać, a także gotowe plany posiłków wraz z wygodnymi listami zakupów. Radykalna zmiana samopoczucia, lepszy sen, utrata masy ciała, sprawniejsze trawienie i zwiększony poziom energii będą najlepszą motywacją do kontynuacji zdrowego odżywiania w duchu Paleo!

Jedzenie najlepszym lekiem na choroby przewlekłe

Patroni:



Porady Fit



Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-8168-581-8



9 788381 685818