

Dorothy Calimeris, Lulu Cook

Prosta i skuteczna DIETA PRZECIWZAPALNA

Kompletny plan posiłków i ponad **70** przepisów, dzięki którym pokonasz otyłość, cukrzycę typu 2, zespół metaboliczny, alergie, problemy z wątrobą, trzustką i jelitami oraz wzmocnisz odporność



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Prosta i skuteczna
DIETA
PRZECIWZAPALNA



Dorothy Calimeris, Lulu Cook

Prosta i skuteczna DIETA PRZECIWZAPALNA

Kompletny plan posiłków i ponad **70** przepisów,
dzięki którym pokonasz otyłość, cukrzycę typu 2,
zespół metaboliczny, alergie, problemy z wątrobą,
trzustką i jelitami oraz wzmocnisz odporność



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Izabela Nietupska
ZDJĘCIA: Stockfood/Olga Miltsova, s. 2; Darren Muir, ss. 5, 6, 12, 70, 98, 122, 134, 142, 150, 158;
Stocksy/Cameron Whitman, ss. 5, 110; Stocksy/Pixel Stories, s. 16.

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-907-6

Tytuł oryginału: *The Complete Anti-Inflammatory Diet for Beginners: A No-Stress Meal Plan with Easy Recipes to Heal the Immune System*

Copyright © 2017 by Dorothy Calimeris and Lulu Cook

© 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, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek 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



Jak jeść w sposób zapobiegający stanowi zapalnemu? Poradnik krok po kroku

Przewlekły stan zapalny nie musi już dłużej negatywnie odbijać się na twoim zdrowiu i zasobach energii. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w swojej diecie, a ten poradnik pomoże ci rozłożyć cały ten proces na proste i oszczędzające czas kroki.

1. Dowiedz się więcej o diecie.

Zajrzyj na stronę 13 i zapoznaj się ze wskazówkami dotyczącymi stosowania diety przeciwzapalnej. Z listy produktów na stronach 28 i 29 dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a także co może przyczynić się do jego zaostrzenia.

2. Planuj i przygotuj swoje posiłki z wyprzedzeniem.

Postępuj zgodnie z 2-tygodniowym planem posiłków, by w najbardziej efektywny sposób włączyć zdrowe gotowanie do swojego stylu życia. Dzięki

naszym listom zakupów oraz poradom na oszczędzanie czasu możesz zacząć jeść zdrowo już od dzisiaj!

3. Jedz, przechowuj i podgrzewaj.

Ten plan pomoże ci przyrządzać jedzenie w dużych ilościach, abyś mógł zostawić sobie pozostałości na następny obiad albo zamrozić je na bardziej zajęte dni. Plany posiłków zawierają wskazówki odnośnie ponownego wykorzystania resztek, co pozwoli ci na jedzenie w zróżnicowany sposób, bez dodatkowego gotowania.

Kiedy już przećwiczysz tę metodę zdrowego gotowania przez dwa tygodnie, będziesz mógł samodzielnie ułożyć sobie plan diety przeciwzapalnej na cały miesiąc, a jeśli cenisz różnorodność, możesz wybrać do przygotowania którychś z kilkudziesięciu przepisów w części trzeciej.

Ta książka jest dedykowana tym czytelnikom, którzy udają się do sklepu i wchodzą do kuchni z myślą, by odzyskać swoje zdrowie i dobre samopoczucie – Lulu

Ta książka jest dla tych, którzy chcą jak najlepiej jeść i żyć – Dorothy



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	8
--------------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA:

PRZYGOTOWANIE DO DIETY PRZECIWZAPALNEJ

ROZDZIAŁ PIERWSZY Podstawy diety przeciwzapalnej	13
ROZDZIAŁ DRUGI Przygotowanie do zdrowej zmiany	31

CZĘŚĆ DRUGA:

TYGODNIOWE PLANY POSIŁKÓW Z PRZEPISAMI

ROZDZIAŁ TRZECI Plan posiłków z przepisami na tydzień 1	47
ROZDZIAŁ CZWARTY Plan posiłków z przepisami na tydzień 2	71

CZĘŚĆ TRZECIA:


PRZEPISY PRZECIWZAPALNE NA CO DZIEŃ

ROZDZIAŁ PIĄTY Śniadanie i późne śniadania	99
ROZDZIAŁ SZÓSTY Dania wegetariańskie i wegańskie	111
ROZDZIAŁ SIÓDMY Dania z ryb i skorupiakami	123
ROZDZIAŁ ÓSMY Dania z drobiem i mięsem	135
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY Przekąski i słodczyce	143
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY Sosy, dodatki i dressingi	151
DODATEK A Tabele konwersji	159
DODATEK B Brudna dwunastka i czysta piętnastka	161
Źródła	163
Odwołania	164
Indeks przepisów	166
Indeks	168
Podziękowania	182
O Autorkach	183



Przygotowanie do diety przeciwzapalnej

Dieta przeciwzapalna może być łatwa, pyszna i niedroga – a co najważniejsze – jest świetną inwestycją długoterminową w zdrowie i witalność. W tej sekcji położymy fundamenty, które pomogą ci lepiej zrozumieć, na czym polega przewlekły stan zapalny oraz co może pomóc ci w zdobyciu lepszego samopoczucia. Czytaj dalej, aby dowiedzieć się, jak poprzez przygotowanie prostych i smacznych posiłków możesz wesprzeć swój organizm w procesie regeneracji.





ROZDZIAŁ PIERWSZY



Podstawy diety przeciwzapalnej

Stan zapalny może czasem popsuć samopoczucie i spowolnić nas w czasie dnia, ale kiedy staje się chroniczny, to sygnał, że być może coś jest nie tak z naszą dietą lub stylem życia. Stan zapalny pojawia się w naszym organizmie regularnie – jest częścią naturalnego procesu utrzymania zdrowej równowagi wewnętrznej. Jednak gdy ten konieczny proces wymyka się spod kontroli, nie wróży nam to nic dobrego. W tym rozdziale wyjaśnimy, jak to się dzieje. Przedstawimy również zasady łatwej diety przeciwzapalnej sprawdzonej przez naukowców i opartej na pełnowartościowej żywności, aby wesprzeć cię w przywróceniu naturalnej równowagi organizmu. Nasza lista żywności, którą można uwzględnić w diecie (oraz ta, której należy unikać) pomoże ci wybrać i przygotować posiłki bez ograniczania się przepisami. Porozmawiamy również o tym, jak różnie organizm ludzki reaguje na poszczególne pokarmy – w ten sposób będziesz mógł spersonalizować zawarte tu przepisy, aby jak najlepiej odpowiadały twoim potrzebom żywieniowym.

W jaki sposób stan zapalny pomaga albo szkodzi?



Gdy układ odpornościowy działa prawidłowo, stan zapalny odgrywa ważną rolę w zdrowej odpowiedzi naszego organizmu na uraz lub infekcję. Na przykład, po zadrapaniu kolana albo narażeniu na infekcję w biurze, gdzie wszyscy mają przeziębienie, nasz układ odpornościowy zaczyna się mobilizować, by wrócić do normalnego stanu. Prowadzi to do okresu ostrego zapalenia, co sprzyja regeneracji, ponieważ proces obronny organizmu naprawia i przywraca integralność. Po pomyślnym rozwiązaniu problemu, odpowiedź immunologiczna dezaktywuje się, a stan zapalny w okolicy urazu lub infekcji ustępuje.

Kiedy zauważysz, że miejsce, w którym zaciąłeś się papierem, robi się czerwone, spuchnięte i bolesne, wszystko to jest winą stanu zapalnego, który powstaje za sprawą właściwego działania układu odpornościowego. Komórki odpornościowe aktywują się w miejscu problemu, więc przepływ krwi w tym obszarze zwiększa się, co prowadzi do obrzęku i podwyższenia temperatury, które ustępują w miarę gojenia się rany. Wkrótce potem o zacięciu papierem

będzie ci przypominała tylko cienka linia tkanki bliznowatej. Ten rodzaj ostrego, miejscowego zapalenia może nie wymagać dodatkowego leczenia, jednak utrzymanie konsekwentnej diety przeciwzapalnej, takiej jak ta opisana w tej książce, zapewni organizmowi wszystkie składniki odżywcze potrzebne do wspomagania procesu gojenia, nawet tak drobnej rany.

Z drugiej strony małe nacięcia, które przez długi czas pozostaje opuchnięte i bolesne, nie robiąc żadnych postępów w gojeniu, może wskazywać na większy problem. W takim przypadku normalny proces ostrego zapalenia wymyka się spod kontroli i trwa dalej, sygnalizując przewlekły stan zapalny, który jest już bardziej kłopotliwy. Może to nastąpić w wyniku niewyleczonej infekcji, takiej jak wirusowe zapalenie wątroby typu B lub C, długotrwałego narażenia na toksyny środowiskowe, jak dym papierosowy lub istniejących schorzeń, jak na przykład otyłość lub choroba autoimmunologiczna. Czynniki związane ze stylem życia, takie jak stres i dieta, również mogą nasilić reakcję zapalną. Na początku objawy tego rodzaju stanu zapalnego o niskim stopniu nasilenia mogą nie być oczywiste, ale w dłuższej perspektywie przewlekły stan zapalny zwiększa ryzyko infekcji lub przyczynia się do zaostrzenia innych chorób.

Najnowsze badania wykazały, że stan zapalny ma powiązanie z szeroką gamą chorób i schorzeń, m.in. takich jak:

- otyłość;
- cukrzyca typu 2;
- zespół metaboliczny*;
- niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby;
- niektóre rodzaje raka – zwłaszcza jelita grubego, żołądka, przełyku, trzustki, piersi, błony śluzowej macicy i jajników;
- choroba serca/układu krążenia;
- nadciśnienie;
- reumatoidalne zapalenie stawów;
- nieswoiste zapalenie jelit;
- choroba Leśniowskiego-Crohna;
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego;
- zapalenie trzustki.

Przewlekły stan zapalny może powodować, zaostrić lub wynikać z tego typu schorzeń. Powtarzające się lub niekontrolowane reakcje zapalne odgrywają rolę w wielu złożonych procesach przemian biologicznych, w wyniku których choroba może się pojawić albo postępować. W czasie zmian chorobowych, w ramach odpowiedzi immunologicznej są wydzielane białka zwane cytokinami. Niektóre cytokiny uczestniczą

w obronnej odpowiedzi organizmu na zagrożenie dla zdrowia i przyspieszają reakcję zapalną, podczas gdy inne działają przeciwzapalnie i pomagają przywrócić równowagę podczas leczenia. Jeśli równowaga cytokin prozapalnych i przeciwzapalnych zostanie zakłócona, może dojść do upośledzenia normalnej funkcji komórek, a to zazwyczaj skutkuje pogorszeniem zdrowia i dobrego samopoczucia. Często trudno jest stwierdzić, co było pierwsze – stan zapalny, czy choroba, z którą jest powiązany.

Na przykład, w przypadku otyłości oddziałuje ze sobą szereg przyczyn i skutków, tworząc spiralę pogarszającego się stanu zdrowia. Przewlekły stan zapalny o niskim stopniu nasilenia wynika bezpośrednio z jedzenia zbyt wielu kalorii i otyłości. Gdy tkanka tłuszczowa się zwiększa, uwalnia substancje chemiczne, hormony i komórki odpornościowe, które mogą zakłócić normalne funkcjonowanie organizmu. Uwalniane są również cytokiny prozapalne, co prowadzi do wyższego poziomu stanu zapalnego w całym organizmie. Gdy układ narządów wewnętrznych pozostaje w stanie braku równowagi, wzrasta ryzyko rozwoju przewlekłych zaburzeń, takich jak choroby

* W książce „Zresetuj swój metabolizm” autorstwa Alana Christiansona znajdziesz skuteczne metody na poprawę metabolizmu, oczyszczanie wątroby i zmniejszenia wagi. Publikacja dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyj. wyd. pol.).

WSKAZÓWKI DIETY PRZECIWPALNEJ

Jedz więcej roślin. Poznawaj i delektuj się szeroką gamą warzyw i owoców, które dostarczają błonnika, przeciwutleniaczy oraz innych składników odżywczych, wspierających twoje optymalne zdrowie. Te niskokaloryczne pokarmy chronią komórki przed uszkodzeniem, wspomagają trawienie i pomagają utrzymać odpowiednią wagę, co również wpływa na utrzymanie stanu zapalnego pod kontrolą.

Odkrywaj pełne ziarna zbóż i ich stare odmiany. Stare odmiany zbóż to te, które są starsze niż współczesne odmiany stworzone poprzez selektywną hodowlę i hybrydyzację – jest to na przykład owies, jęczmień, chia, sorgo, komosa



ryżowa, bulgur i tym podobne. Te pełne ziarna zbóż zawierają w sobie błonnik, przeciwutleniacze oraz inne składniki odżywcze, które wspierają zdrową odpowiedź immunologiczną. Jeśli nigdy nie miałeś styczności z pełnymi ziarnami zbóż, na początek spróbuj zmieszać je w proporcji 50/50 z tym, co jesz zazwyczaj – na przykład biały ryż z brązowym ryżem, komosę ryżową z kuskusem lub pełnoziarnistą bułkę tartą ze zwykłą.

Wybieraj zdrowe tłuszcze. Produkty pochodzenia roślinnego, takie jak oliwa z oliwek, zawierają tłuszcze nasycone, które wspomagają odporność. Są lepsze od prozapalnych tłuszczów trans i tych pochodzenia zwierzęcego, takich jak masło i bekon. Rozglądaj się za tłuszczami omega-3, jak na przykład ryby i orzechy włoskie, aby bezpośrednio zmniejszyć stan zapalny.

Przegryzaj orzechy i nasiona. Te drobne przekąski dostarczą ci zdrowych tłuszczów i białka, a także cennych mikroelementów i błonnika. Już nie wspominając o tym, że są wspaniałym, chrupkim dodatkiem do każdego posiłku.

Dodawaj zioła i przyprawy. Kurkuma, imbir i czosnek to czempioni, jeśli chodzi o działanie przeciwzapalne. Możesz znaleźć wiele przyjemności w odkrywaniu opcji smakowych i zalet tych, a także innych przypraw.

Wspieraj swój mikrobiom. Pokarmy bogate w błonnik, takie jak fasola i produkty pełnoziarniste, odżywiają pożyteczne bakterie jelitowe. Sfermentowana żywność, taka jak jogurty, kimchi i ogórki kiszane, utrzymują „zbiorowiska” bakterii w układzie pokarmowym w równowadze, pomagając zwalczać stan zapalny i choroby.

Pij napoje dodające energii. Kawa i niesłodzona czarna lub zielona herbata zawierają związki przeciwutleniające, które pomagają zapobiegać uszkodzeniu komórek. Jeśli chcesz, możesz od czasu do czasu napić się czerwonego wina, aby zmaksymalizować korzyści przeciwzapalne. Zwykła woda też zawsze jest doskonałym wyborem do nawodnienia organizmu i dostarczenia mu energii – możesz zmieniać jej smak i właściwości, dodając trochę pokrojonych owoców lub ziół (patrz „Własna woda to najlepsza woda”, strona 21).

Jedz mniej przetworzonej żywności. Żywność wysokoprzetworzona jest często bogata w cukry, rafinowane zboża, sól i szkodliwe tłuszcze. Tego rodzaju jedzenie jest prozapalne i zwiększa ryzyko pojawienia się otyłości oraz innych chorób. Jeśli nigdy nie czytałeś etykiet produktów, może czas zacząć to robić? W ten sposób zwiększysz swoją świadomość odnośnie tego, co znajduje się w produktach, które jesz – może cię to zaskoczy albo zainspirować do skierowania się ku sekcji sklepu z pełnowartościową żywnością.



Spożywaj mniej mięsa. Jeśli masz ochotę na mięso, wybieraj i przygotuj je z ostrożnością. Wiele mięs zawiera niepożądane ilości niezdrowych tłuszczów, a do niektórych dodaje się mnóstwo sodu podczas przetwarzania. Należy gotować je w sposób, który nie powoduje zaczerwienienia mięsa (jak np. przy grillowaniu), ponieważ poczerwiałe części zawierają związki, które mogą przyczynić się do zaostrzenia stanu zapalnego.

Zrelaksuj się! Stres w znacznym stopniu przyczynia się do pogorszenia stanu zapalnego i chorób – przewlekle utrzymujący się w organizmie nadmiar kortyzolu, czyli hormonu stresu, ma negatywny wpływ na zdrowie. Więcej śpij, ćwicz i próbuj nowych czynności, takich jak choćby medytacja – to pomoże ci poradzić sobie ze stresem i złagodzić stan zapalny.

Łosoś ma w sobie mnóstwo kwasów omega-3, a koper włoski jest dobrym środkiem wspomagającym trawienie. Jeśli lubisz koper włoski, spodoba ci się, jak w tym daniu jego anyżowy smak przenika mięso łososia. Ten przepis wykorzystuje do pieczenia odrobinę wina, więc jeśli go unikasz, wykorzystaj bulion warzywny lub wodę. Osobiście często dodaję do tego dania pieczone warzywa lub ziemniaki, korzystając z okazji, że w piekarniku już piecze się łosoś.

ŁOSOŚ PIECZONY W KOPRZE WŁOSKIM

4 PORCJE / CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT / CZAS PRZYRZĄDZENIA: 20 MINUT
BEZ SOI • BEZ GLUTENU • BEZ ORZECHÓW • PALEO • ŚRÓDZIEMNOMORSKIE

- 1 oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 bulwa kopru włoskiego, pokrojona w cienkie plasterki
- ½ małej czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie plasterki
- 4 filety (90-115 g) z łososia bez ości
- 1 łyżeczka soli
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ½ szklanki białego wytrawnego wina

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C. Nasmaruj oliwą 22-centymetrową kwadratową formę do pieczenia.
2. Rozsyp koper włoski i czerwoną cebulę w formie.
3. Ułóż filety z łososia, a następnie dopraw je solą i pieprzem. Na wszystko wlej białe wino.
4. Piecz około 20 minut, aż łosoś będzie odchodził płatkami przy dotknięciu widelcem.
5. Odstaw na 5 minut przed podaniem.

PORADA DO PRZEPISU: Plan posiłków na ten tydzień wymaga odłożenia połowy tego dania do wykorzystania jako część sałatki obiadowej następnego dnia. Jeśli nie użyjesz pieczonego łosia w sałatce, możesz przechowywać go w lodówce do 3 dni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE W JEDNEJ PORCJI: Wartość energetyczna: 250 kcal;
 Tłuszcz: 14 g; Węglowodany: 6 g; Cukry: 3 g; Błonnik: 2 g; Białko: 20 g; Sód: 670 mg

Oto porządny posiłek w formie prostej zapiekanki! Ser feta, kminek i oregano nadają temu daniu zdecydowanie śródziemnomorski smak, a ciecierzycza i cukinia oferują satysfakcjonującą konsystencję i dostawę białka. Jest to bardzo sycące danie, więc lubię podawać je z prostą sałatką ze szpinaku doprawioną sokiem z cytryny i solą morską.

ZAPIEKANKA Z CIECIERZYCĄ I SEREM FETA

6-8 PORCJI / CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT / CZAS PRZYRZĄDZENIA: 30 MINUT
BEZ SOI • BEZ GLUTENU • BEZ ORZECHÓW • WEGETARIAŃSKIE •
 ŚRÓDZIEMNOMORSKIE

- 2 łyżki oleju z oliwek z pierwszego tłoczenia, plus trochę więcej do smarowania
 - 1 duża cebula, posiekana
 - 1 cukinia, posiekana
 - 2 ząbki czosnku, posiekane
 - 1 puszka 400 g ciecierzycy, odsączonej i opłukanej
 - ½ szklanki pokruszonego sera feta
 - 1 łyżeczka suszonego oregano
 - ½ łyżeczki mielonego kminku
 - ½ łyżeczki soli
 - ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
 - 4 duże jajka, lekko ubite
1. Rozgrzej piekarnik do 190°C. Nasmaruj oliwą 22-centymetrową kwadratową formę do pieczenia.
 2. Wlej 2 łyżki oleju na patelnię i rozgrzej na dużym ogniu.
 3. Dodaj cebulę, cukinię i czosnek. Smaż około 5 minut, aż warzywa zaczną się rumienić.
 4. Przesyp warzywa z patelni do dużej miski i dodaj ciecierzycę.
 5. Za pomocą tłuczka do ziemniaków rozgnieć ciecierzycę i warzywa.
 6. Dodaj ser feta, oregano, kminek, sól, pieprz i jajka. Dobrze wymieszaj.
 7. Przełóż mieszanicę łyżką do przygotowanej formy, wyrównaj wierzch i piecz około 20 minut, aż zapiekanka nabierze konsystencji.
 8. Pozostaw do ostygnięcia przez 5-10 minut przed podaniem.

PORADA DO PRZEPISU: Po ostygnięciu zapiekankę można pokroić na kwadraty i zapakować oddzielnie, aby móc zabrać ją do pracy albo zawsze mieć pod ręką w ramach szybkiego posiłku. Reszki należy przechowywać w lodówce do 5 dni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE W JEDNEJ PORCJI (6 porcji): Wartość energetyczna: 210 kcal; Tłuszcz: 12 g; Węglowodany: 16 g; Cukry: 4 g; Błonnik: 4 g; Białko: 10 g; Sód: 480 mg

Indeks przepisów

A

Awokadowa krówka 148

C

Chipsy z jarmużu 144
Chutney jabłkowy 153
Coleslaw z krewetkami 131
Curry warzywne 119
Cynamonowy pudding z brązowego ryżu 101
Czekoladowe chili 140

D

Dressing cytrynowo-musztardowy 156
Dressing imbirowo-kurkumowy 155
Dziki ryż z rozmarynem 66

E

Elegancka zupa z białej ryby 124

F

Faszerowane jajka z wędzonym łososem i szczypiorkiem 93 93
Frittata z batatem 53

G

Granola gryczana 103
Grillowane krewetki z salsą mango-ogórkową 132

Grzybowe podudzia z indyka 139
Gulasz z kury na dobry humor 136
Gulasz z soczewicą 114

I

Imbirowe burgery z indykiem 138

K

Karmelizowane gruszki z jogurtem 149
Kokosowe Lassi z mango 147
Koktajl kurkumowo-migdałowy 94
Kolorowa sałatka z łososia 57
Komosa ryżowa z mieszanką warzywną 116
Kurczak w sosie balsamicznym 64

Ł

Łosoś pieczony w koperze włoskim 82
Łosoś w koperku z sałatą ogórkowo-rzodkiewkową 128

M

Makaron grzybowy jednogarnkowy 61
Miód cytrynowo-imbirowy 157
Miska brązowego ryżu z dodatkami 59
Miska komosy ryżowej z łososem i dodatkami 130

Mrożona kawa Lulu 67
Muffinki bananowo-owsiane 52

N

Naleśniki kokosowe 54

O

Omlet ziołowy 118
Orzechy w przyprawie 146
Owsianka namaczana przez noc 76

P

Paluszki warzywne z dipem fasolowym 68
Pasta z ciecierzycy 145
Paszteciki śniadaniowe 106
Pełnoziarniste penne z białą fasolą, boćwiną i orzechami 120
Pieczone bataty 87
Pieczone ziemniaki fingerling 91
Pieczony kalafior trzykolorowy 115
Pieczony kurczak z cytryną i białą fasolą 58
Pieczony łosoś 60
Pieczony łosoś marynowany w miso 129
Pikantny pstrąg ze szpinakiem 126
Przecier z pieczonej dyni piżmowej 65
Pstrąg wędzony ze smażonym ryżem 127
Pudding chia z płatkami owsianymi, truskawkami i kiwi 102

R

Risotto z grzybami i szalotką 88
Biała ryba z grzybami 125

S

Sałatka z batatów i łososia 79
Sałatka z buraków i ciecierzycy 55
Sałatka z ciecierzycy i jarmużu 63
Sałatka z cukinii i czerwonej cebuli z oliwkami 90
Sałatka z kawałków kurczaka i jabłka 62
Sałatka z zielonego makaronu 117
Sałatka ze szpinaku i wieprzowiny 86
Schab podsmażany na patelni 85
Sesamowy kurczak w miso 137
Smażony szpinak 92
Sos tofu-bazyliowy 152
Stek czosnkowo-musztardowy 141
Szybko smażony kurczak z brokułem 84

T

Tosty pełnoziarniste z pastą z ciecierzycy, awokado i grillowanym pomidorem 104

W

Wegańska „frittata” 108

Z

Zapiekanka z ciecierzycą i serem feta 83
Aromatyczny mix przypraw 154
Zielony koktajl 100
Zupa miso 56
Zupa taco z indykiem 80
Zupa z pieczonej dyni piżmowej z dodatkiem szałwii i nasion granatu 112

Indeks

A

- Alergeny
- Arthritis Foundation
- Awokado
 - Awokadowa krówka 148
 - Coleslaw z krewetkami 131
 - Koktajl kurkumowo-migdałowy 94
 - Kolorowa sałatka z łososia 57
 - Miska brązowego ryżu z dodatkami 59
 - Pełnoziarniste tosty z pastą z ciecierzycy, awokado i grillowanym pomidorem 104
 - Sałatka z awokado i mango 78
 - Zielony koktajl 100

B

- Banany
 - Muffinki bananowo-owsiane 52
 - Zielony koktajl 100
- Bataty
 - Frittata z batatem 53
 - Pieczone bataty 87
 - Sałatka z batatów i łososia 79
- Bazylia
 - Sos tofu-bazyliowy 152
- Bez glutenu
 - Aromatyczny mix przypraw 154
 - Awokadowa krówka 148
 - Biała ryba z grzybami 125
 - Chipsy z jarmużu 144
 - Chutney jabłkowy 153
 - Coleslaw z krewetkami 131

- Cynamonowy pudding z brązowego ryżu 101
- Czekoladowe chili 140
- Dressing cytrynowo-musztardowy 156
- Dressing imbirowo-kurkumowy 155
- Dziki ryż z rozmarynem 66
- Elegancka zupa z białej ryby 124
- Faszerowane jajka z wędzonym łososiem i szczypiorkiem 93
- Frittata z batatem 53
- Granola gryczana 103
- Grillowane krewetki z salsą mango-ogórkową 132
- Grzybowe podudzia z indyka 139
- Gulasz z kury na dobry humor 136
- Gulasz z soczewicą 114
- Imbirowe burgery z indykiem 138
- Karmelizowane gruszki z jogurtem 149
- Kokosowe Lassi z mango 147
- Koktajl kurkumowo-migdałowy 94
- Kolorowa sałatka z łososia 57
- Komosa ryżowa z mieszanką warzywną 116
- Kurczak w sosie balsamicznym 64
- Łosoś pieczony w koprze włoskim 82
- Łosoś w koperku z sałatką ogórkowo-rzodkiewkową 128
- Miód cytrynowo-imbirowy 157
- Miska brązowego ryżu z dodatkami 59
- Mrożona kawa Lulu 67

- Muffinki bananowo-owsiane 52
 Naleśniki kokosowe 54
 Omlet ziołowy 118
 Orzechy w przyprawie 146
 Owsianka namaczana przez noc 76
 Paluszki warzywne z dipem fasolowym 68
 Pasta z ciecierzycy 145
 Paszteciki śniadaniowe 106
 Pieczone bataty 87
 Pieczone ziemniaki fingerling 91
 Pieczony kalafior trzykolorowy 115
 Pieczony kurczak z cytryną i białą fasolą 58
 Pieczony łosoś 60
 Pieczony łosoś marynowany w miso 129
 Pikantny pstrąg ze szpinakiem 126
 Przecier z pieczonej dyni piżmowej 65
 Pstrąg wędzony ze smażonym ryżem 127
 Pudding chia z płatkami owsianymi, truskawkami i kiwi 102
 Risotto z grzybami i szalotką 88
 Sałatka z awokado i mango 78
 Sałatka z batatów i łososia 79
 Sałatka z ciecierzycy i jarmużu 63
 Sałatka z cukinii i czerwonej cebuli z oliwkami 90
 Sałatka z kawałków kurczaka i jabłka 62
 Sałatka z buraków i ciecierzycy 55
 Sałatka z zielonego makaronu 117
 Sałatka ze szpinaku i wieprzowiny 86
 Schab podsmażany na patelni 85
 Sezamowy kurczak w miso 137
 Smażony szpinak 92
 Sos tofu-bazyliowy 152
 Stek czosnkowo-musztardowy 141
 Szybko smażony kurczak z brokułem 84
 Wegańska „frittata” 108
 Zapiekanka z ciecierzycą i serem feta 83
 Zielony koktajl 100
 Zupa miso 56
 Zupa taco z indykiem 80
 Zupa z pieczonej dyni piżmowej z dodatkiem szalwii i nasion granatu 112
 Bez orzechów
 Aromatyczny mix przypraw 154
 Awokadowa krówka 148
 Biała ryba z grzybami 125
 Chipsy z jarmużu 144
 Colesław z krewetkami 131
 Cynamonowy pudding z brązowego ryżu 101
 Czekoladowe chili 140
 Dressing cytrynowo-musztardowy 156
 Dressing imbirowo-kurkumowy 155
 Dziki ryż z rozmarynem 66
 Elegancka zupa z białej ryby 124
 Faszerowane jajka z wędzonym łososiem i szczypiorkiem 93
 Frittata z batatem 53
 Granola gryczana 103
 Grillowane krewetki z sałwą mango-ogórkową 132
 Grzybowe podudzia z indyka 139
 Gulasz z kury na dobry humor 136
 Gulasz z soczewicą 114
 Imbirowe burgery z indykiem 138
 Karmelizowane gruszki z jogurtem 149
 Kokosowe Lassi z mango 147
 Kolorowa sałatka z łososia 57

- Komosa ryżowa z mieszanką warzywną 116
- Łosoś pieczony w koprze włoskim 82
- Łosoś w koperku z sałatką ogórkowo-rzodkiewkową 128
- Makaron grzybowy jednogarnkowy 61
- Miód cytrynowo-imbrowy 157
- Miska brązowego ryżu z dodatkami 59
- Muffinki bananowo-owsiane 52
- Naleśniki kokosowe 54
- Omlet ziołowy 118
- Paluszki warzywne z dipem fasolowym 68
- Pasta z ciecierzycy 145
- Paszteciki śniadaniowe 106
- Pełnoziarniste tosty z pastą z ciecierzycy, awokado i grillowanym pomidorem 104
- Pieczone ziemniaki fingerling 91
- Pieczony kalafior trzykolorowy 115
- Kurczak w sosie balsamicznym 64
- Pieczony kurczak z cytryną i białą fasolą 58
- Pieczony łosoś 60
- Pieczony łosoś marynowany w miso 129
- Pikantny pstrąg ze szpinakiem 126
- Pstrąg wędzony ze smażonym ryżem 127
- Risotto z grzybami i szalotką 88
- Sałatka z awokado i mango 78
- Sałatka z batatów i łososia 79
- Sałatka z ciecierzycy i jarmuży
- Sałatka z cukinii i czerwonej cebuli z oliwkami 90
- Sałatka z buraków i ciecierzycy 55
- Schab podsmażany na patelni 85
- Sesamowy kurczak w miso 137
- Smażony szpinak 92
- Stek czosnkowo-musztardowy 141
- Szybko smażony kurczak z brokułem 84
- Wegańska „frittata” 108
- Zapiekanek z ciecierzycą i serem feta 83
- Zielony koktajl 100
- Zupa miso 56
- Zupa taco z indykiem 80
- Bez soi
- Aromatyczny mix przypraw 154
- Awokadowa krówka 148
- Biała ryba z grzybami 125
- Chipsy z jarmużu 144
- Chutney jabłkowy 153
- Coleslaw z krewetkami 131
- Cynamonowy pudding z brązowego ryżu 101
- Czekoladowe chili 140
- Dressing cytrynowo-musztardowy 156
- Dressing imbirowo-kurkumowy 155
- Dziki ryż z rozmarynem 66
- Elegancka zupa z białej ryby
- Faszerowane jajka z wędzonym łososiem i szczypiorkiem 93 93
- Frittata z batatem 53
- Granola gryczana 103
- Grillowane krewetki z sałką mango-ogórkową 132
- Grzybowe podudzia z indyka 139
- Gulasz z kury na dobry humor 136
- Gulasz z soczewicą 114
- Imbirowe burgery z indykiem 138
- Karmelizowane gruszki z jogurtem 149
- Kokosowe Lassi z mango 147
- Kolorowa sałatka z łososia 57

- Komosa ryżowa z mieszanką warzywną 116
- Łosoś pieczony w koprze włoskim 82
- Łosoś w koperku z sałatką ogórkowo-rzodkiewkową 128
- Makaron grzybowy jednogarnkowy 61
- Miód cytrynowo-imbrowy 157
- Miska brązowego ryżu z dodatkami 59
- Miska komosy ryżowej z łososiem i dodatkami 130
- Mrożona kawa Lulu 67
- Muffinki bananowo-owsiane 52
- Naleśniki kokosowe 54
- Omlet ziołowy 118
- Orzechy w przyprawie 146
- Owsianka namaczana przez noc 76
- Paluszki warzywne z dipem fasolowym 68
- Pasta z ciecierzycy 145
- Paszteciki śniadaniowe 106
- Pełnoziarniste penne z białą fasolą, boćwiną i orzechami 120
- Pełnoziarniste tosty z pastą z ciecierzycy, awokado i grillowanym pomidorem 104
- Pieczone bataty 87
- Pieczone ziemniaki fingerling 91
- Pieczony kalfior trzykolorowy 115
- Kurczak w sosie balsamicznym 64
- Pieczony kurczak z cytryną i białą fasolą 58
- Pieczony łosoś 60
- Pikantny pstrąg ze szpinakiem 126
- Przecier z pieczonej dyni piżmowej 65
- Pstrąg wędzony ze smażonym ryżem 127
- Pudding chia z płatkami owsianymi, truskawkami i kiwi 102
- Risotto z grzybami i szalotką 88
- Sałátka z awokado i mango 78
- Sałátka z batatów i łososia 79
- Sałátka z ciecierzycy i jarumużu 63
- Sałátka z cukinii i czerwonej cebuli z oliwkami 90
- Sałátka z kawałków kurczaka i jabłka 62
- Sałátka z buraków i ciecierzycy 55
- Schab podsmażany na patelni 85
- Smażony szpinak 92
- Stek czosnkowo-musztardowy 141
- Szybko smażony kurczak z brokułem 84
- Wegańska „frittata” 108
- Zapiekanka z ciecierzycą i serem feta 83
- Zielony koktajl 100
- Zupa taco z indykiem 80
- Zupa z pieczonej dyni piżmowej z dodatkiem szalwii i nasion granatu 112
- Biała fasola
- Pełnoziarniste penne z białą fasolą, boćwiną i orzechami 120
- Pieczony kurczak z cytryną i białą fasolą 58
- Boćwina
- Pełnoziarniste penne z białą fasolą, boćwiną i orzechami włoskimi 120
- Brązowy ryż
- Cynamonowy pudding z brązowego ryżu 101
- Miska brązowego ryżu z dodatkami 59
- Pstrąg wędzony ze smażonym ryżem 127

- Brokuł
Szybko smażony kurczak z broku-
łem 84
- Brukselka
Gulasz z soczewicą 114
Komosa ryżowa z mieszanką wa-
rzywną 116
- Buraki
Miska brązowego ryżu z dodatka-
mi 59
Sałatka z buraków i ciecierzycy 55
- C**
- Cebula szczypiorowa
Coleslaw z krewetkami 131
Grillowane krewetki z salsą mango-
ogórkową 132
Miska komosy ryżowej z łososiem
i dodatkami 130
Paluszki warzywne z dipem fasolo-
wym 68
Paszteciki śniadaniowe 106
Pieczony łosoś marynowany
w miso 129
Pstrąg wędzony ze smażonym ry-
żem 127
Sałatka z kawałków kurczaka i jabł-
ka 62
Sesamowy kurczak w miso 137
Wegańska „frittata” 108
Zupa miso 56
- Cebula
Sałatka z cukinii i czerwonej cebuli
z oliwkami 90
- Cele SMART 34
- Ciecierzycy
Pasta z ciecierzycy 145
Pełnoziarniste tosty z pastą z cie-
cierzycy, awokado i grillowanym
pomidorem 104
- Sałatka z ciecierzycy i jarmużu 63
Sałatka z kawałków kurczaka i jabł-
ka 62
Zapiekanek z ciecierzycą i serem
feta 83
- Cukier 19, 29
- Cukinia
Komosa ryżowa z mieszanką wa-
rzywną 116
Miska komosy ryżowej z łososiem
i dodatkami 130
Sałatka z cukinii i czerwonej cebuli
z oliwkami 90
Wegańska „frittata” 108
Zapiekanek z ciecierzycą i serem
feta 83
- Cytokiny 15, 43
- Cytryna
Dressing cytrynowo-musztardo-
wy 156
Miód cytrynowo-imbirowy 157
- Czarna fasola
Paluszki warzywne z dipem fasolo-
wym 68
Zupa taco z indykiem 80
- Czekolada. *Patrz też* Kakao, Awoka-
dowa krówka 148
- Czerwona papryka
Sałatka ze szpinaku i wieprzowi-
ny 86
- Czosnek
Stek czosnkowo-musztardowy 141
- D**
- Drób. *Patrz też* Kurczak; Indyk
- Dynia piżmowa
Przecier z dyni piżmowej 112
Zupa z pieczonej dyni piżmowej
z dodatkiem szałwii i nasion gra-
natu 112

Dynia. *Patrz* Dynia piżmowa; Cukinia 28, 39, 50

Dziki ryż

Dziki ryż z rozmarynem 66

E

Endywia

Łosoś w koperku z sałatką ogórkowo-rzodkiewkową 128

F

Fasola. *Patrz* Czarna fasola; Soczewica; Biała fasola 17, 22, 28, 47

G

Gruszka

Karmelizowane gruszki z jogurtem 149

Koktajl kurkumowo-migdałowy 94

Gryka

Granola gryczana 103

I

Imbir

Dressing imbirowo-kurkumowy 155

Imbirowe burgery z indykiem 138

Miód cytrynowo-imbrowy 157

Indyk

Grzybowe podudzia z indyka 139

Imbirowe burgery z indykiem 138

Zupa taco z indykiem 80

J

Jabłka

Chutney jabłkowy 153

Przecier z pieczonej dyni piżmowej 65

Sałatka z kawałków kurczaka i jabłka 62

Sałatka ze szpinaku i wieprzowiny 86

Zielony koktajl z zieleniną 100

Jagody. *Patrz też* Truskawki, Zielony koktajl 100

Jajka

Faszerowane jajka z wędzonym łososiem i szczypiorkiem 93 93

Frittata z batatem 53

o jajkach 25, 29, 35

Omlet ziołowy 118

Jarmuż

Chipsy z jarmużu 144

Sałatka z ciecierzycy i jarmużu 63

Jogurt

Karmelizowane gruszki z jogurtem 149

Kokosowe Lassi z mango 147

Zupa z pieczonej dyni piżmowej z dodatkiem szałwii i nasion granatu 112

K

Kakao

Czekoladowe chili 140

Kalafior

Pieczony kalafior trzykolorowy 115

Kapusta

Coleslaw z krewetkami 131

Kapusta

Sałatka z awokado i mango 78,

Sałatka z kawałków kurczaka i jabłka 62

Kiwi

Pudding chia z płatkami owsianymi, truskawkami i kiwi 102

- Kolendra
 Coleslaw z krewetkami 131
 Gulasz z kury na dobry humor 136
 Imbirowe burgery z indykiem 138
 Miska brązowego ryżu z dodatkami 59
 Paluszki warzywne z dipem fasolowym 68
- Komosa ryżowa
 Komosa ryżowa z mieszanką warzywną 116
 Miska komosy ryżowej z łososiem i dodatkami 130
- Koper włoski
 Kolorowa sałatka z łosiosia 57
 Łosoś pieczony w koprze włoskim 82
 Sałatka z ciecierzycy i jarmużu 63
- Koperek
 Łosoś w koperku z sałatką ogórkowo-rzodkiewkową 128
- Korzyści diety przeciwzapalnej
 wskazówki do osiągnięcia sukcesu 16
 wytyczne 16
 zasady 18
 żywność opcjonalna 23
 żywność pogarszająca stan zapalny 22
- Krewetka
 Coleslaw z krewetkami 131
 Grillowane krewetki z salsą mango-ogórkową 132
- Kukurydza
 Gulasz z soczewicą 114
 Zupa taco z indykiem 80
- Kurczak
 Gulasz z kury na dobry humor 136
 Paszteciki śniadaniowe 106
 Kurczak w sosie balsamicznym 64
- Pieczony kurczak z cytryną i białą fasolą 58
 Sałatka z kawałków kurczaka i jabłka 62
 Sezamowy kurczak w miso 137
 Szybko smażony kurczak z brokułem 84
- Kurkuma
 Dressing imbirowo-kurkumowy 155
 Koktajl kurkumowo-migdałowy 94
 Zupa miso 56
- Kwasy tłuszczone omega-3
- L**
- Lista zakupów
 plan posiłków na tydzień 1 49
 plan posiłków na tydzień 2 73
- Ł**
- Łosoś
 Faszerowane jajka z wędzonym łososiem i szczypiorkiem 93
 Kolorowa sałatka z łosiosia 57
 Łosoś pieczony w koprze włoskim 82
 Łosoś w koperku z sałatką ogórkowo-rzodkiewkową 128
 Pieczony łosoś 60
 Pieczony łosoś marynowany w miso 129
 Sałatka z batatów i łosiosia 79
- M**
- Makaron
 Makaron grzybowy jednogarnkowy 61
 Pełnoziarniste penne z białą fasolą, boćwiną i orzechami włoskimi 120

- Sałatka z zielonego makaronu 117
- Mandarynki
Coleslaw z krewetkami 131
- Mango
Grillowane krewetki z salsą mango-ogórkową 132
Kokosowe Lassi z mango 147
Sałatka z awokado i mango 78
- Marchew
Gulasz z soczewicą 114
Miska brązowego ryżu z dodatkami 59
Paluszki warzywne z dipem fasolowym 68
Przecier z pieczonej dyni piżmowej 65
- Masło migdałowe
Sos tofu-bazyliowy 152
- Mięso. *Patrz też* Wołowina; Wieprzowina 17, 24, 49
- Migdały
Coleslaw z krewetkami 131
Pstrąg wędzony ze smażonym ryżem 127
Miska komosy ryżowej z łososiem i dodatkami 130
Orzechy w przyprawie 146
Zielony koktajl 100
- Mikrobiom 17, 18
- Miód
Miód cytrynowo-imbrowy 157
- Miso
Pieczony łosoś marynowany w miso 129
Sezamowy kurczak w miso 137
Zupa miso 56
- Mleko kokosowe
Gulasz z kury na dobry humor 136
Kokosowe Lassi z mango 147
Mrożona kawa Lulu 67
Naleśniki kokosowe 54
- Zupa z pieczonej dyni piżmowej z dodatkiem szałwii i nasion granatu 112
- Mleko migdałowe
Cynamonowy pudding z brązowego ryżu 101
Koktajl kurkumowo-migdałowy 94
Mrożona kawa Lulu 67
Owsianka namaczana przez noc 76
Przecier z pieczonej dyni piżmowej 65
Pudding chia z płatkami owsianymi, truskawkami i kiwi 102
Zielony koktajl 100
- Musztarda Dijon
Dressing cytrynowo-musztardowy 156
Dressing imbirowo-kurkumowy 155
Stek czosnkowo-musztardowy 141
- N**
- Nabiał 19, 24, 29, 49, 73
- Napoje 17, 18, 22
- Nasiona chia
Pudding chia z płatkami owsianymi, truskawkami i kiwi 102
- Nasiona granatu
Zupa z pieczonej dyni piżmowej z dodatkiem szałwii i nasion granatu 112
- Nasiona słonecznika
Orzechy w przyprawie 146
- Nawyki, ustanawianie nowych 32, 33
- Negatywne nastawienie 32, 33
- O**
- Ocet balsamiczny
Kurczak w sosie balsamicznym 64

- Stek czosnkowo-musztardowy 141
 Ogórek
 Grillowane krewetki z salsą mango-
 ogórkową 132
 Kolorowa sałatka z łososia 57
 Łosoś w koperku z sałatką ogórko-
 wo-rzodkiewkową 128
 Miska brązowego ryżu z dodatka-
 mi 59
 Oleje 20, 23, 28, 29,
 Oliwki. *Patrz* Zielone Oliwki 74
 Orzechy nerkowca
 Miska brązowego ryżu z dodatka-
 mi 59
 Orzechy pekan
 Granola gryczana 103
 Karmelizowane gruszki z jogur-
 tem 149
 Orzechy włoskie
 Orzechy w przyprawie 146
 Pełnoziarniste penne z białą fasolą,
 boćwiną i orzechami 120
 Sałatka z kawałków kurczaka i jabł-
 ka 62
 Orzechy. *Patrz też określone rodzaje*
orzechów 16, 20, 28, 29
 Otyłość 14, 15, 17
 Owoce. *Patrz też określone, i stan*
zapalny 20, 28,
- P**
- Paleo
 Aromatyczny mix przypraw 154
 Biała ryba z grzybami 125
 Chipsy z jarmużu 144
 Chutney jabłkowy 153
 Coleslaw z krewetkami 131
 Cynamonowy pudding z brązowego
 ryżu 101
 Czekoladowe chili 140
 Dressing cytrynowo-musztardo-
 wy 156
 Dressing imbirowo-kurkumo-
 wy 155
 Dziki ryż z rozmarynem 66
 Granola gryczana 103
 Grillowane krewetki z salsą mango-
 ogórkową 132
 Grzybowe podudzia z indyka 139
 Gulasz z kury na dobry humor 136
 Imbirowe burgery z indykiem 138
 Karmelizowane gruszki z jogur-
 tem 149
 Kokosowe Lassi z mango 147
 Kolorowa sałatka z łososia 57
 Łosoś pieczony w koprze wło-
 skim 82
 Łosoś w koperku z sałatką ogórko-
 wo-rzodkiewkową 128
 Miód cytrynowo-imbirowy 157
 Mrożona kawa Lulu 67
 Naleśniki kokosowe 54
 Omlet ziołowy 118
 Orzechy w przyprawie 146
 Paszteciki śniadaniowe 106
 Pieczone bataty 87
 Pieczony kalafior trzykolorowy 115
 Pieczony łosoś 60
 Pikantny pstrąg ze szpinakiem 126
 Przecier z pieczonej dyni piżmo-
 wej 65
 Sałatka z awokado i mango 78
 Sałatka z batatów i łososia 79
 Sałatka z cukinii i czerwonej cebuli
 z oliwkami 90
 Schab podsmażany na patelni 85
 Smażony szpinak 92
 Stek czosnkowo-musztardowy 141
 Szybko smażony kurczak z broku-
 łem 84
 Zielony koktajl 100

Zupa z pieczonej dyni piżmowej z dodatkiem szalwii i nasion granatu 112
Pełne ziarna zbóż 16, 20
Pestki dyni
Orzechy w przyprawie 146
Pieczarki
Biała ryba z grzybami 125
Grzybowe podudzia z indyka 139
Makaron grzybowy jednogarnkowy 61
Risotto z grzybami i szalotką 88
Plany posiłków, tydzień 1 47
Plany posiłków, tydzień 2 71
Płatki owsiane
Muffinki bananowo-owsiane 52
Owsianka namaczana przez noc 76
Pudding chia z płatkami owsianymi, truskawkami i kiwi 102
Pomidory
Pełnoziarniste tosty z pastą z ciecierzycy, awokado i grillowanym pomidorem 104
Pikantny pstrąg ze szpinakiem 126
Pstrąg wędzony ze smażonym ryżem 127
Zupa taco z indykiem 80
Por
Biała ryba z grzybami 125
Elegancka zupa z białej ryby 124
Prebiotyki 22
Probiotyki 22
Przewlekły stan zapalny i zdrowie, wolność życia 13-15
Psianki 20

R

Rafinowane zboża 17, 18, 20, 22, 23
Rozmaryn
Dziki ryż z rozmarynem 66

Rozmaryn, Makaron grzybowy jednogarnkowy 61
Rukola
Miska komosy ryżowej z łososiem i dodatkami 130
Sałatka z batatów i łososia 79
Sałatka z cukinii i czerwonej cebuli z oliwkami 90
Sałatka z zielonego makaronu 117
Ryba
Biała ryba z grzybami 125
i stan zapalny 19, 21, 24
Ryba. *Patrz też* Łosoś; Pstrąg, Elegancka zupa z białej ryby 124
Ryż arborio
Risotto z grzybami i szalotką
Ryż. *Patrz* Ryż arborio; Brązowy ryż; Dziki ryż
Rzodkiewki
Chutney jabłkowy 153
Łosoś w koperku z sałatką ogórkowo-rzodkiewkową 128
Miska komosy ryżowej z łososiem i dodatkami 130

S

Seler
Paluszki warzywne z dipem fasolowym 68
Sałatka z kawałków kurczaka i jabłka
Ser feta
Zapiekanek z ciecierzycą i serem feta 83
Ser kozi
Faszerowane jajka z wędzonym łososiem i szczypiorkiem 93
Ser parmezan
Risotto z grzybami i szalotką 88
Ser. *Patrz określone* 73

Składniki odżywcze 14, 16, 18, 21
Składniki
 plan posiłków na tydzień 1. 49-50
 plan posiłków na tydzień 2. 73-75
 zakupy 49, 73
 zaopatrzenie spiżarni 36, 49, 73
Soczewica
 Gulasz z soczewicą 114
 Miska brązowego ryżu z dodatkami 59
 Sałatka z buraków i ciecierzycy 55
Soja 24, 25
Stan zapalny
 i alergeny 24-25
 o stanie zapalnym 14-19
 żywność łagodząca 19
 żywność opcjonalna 23
 żywność pogarszająca 22
Stare odmiany zbóż 16, 25
System odpornościowy 14, 18
Szalotka
 Dressing cytrynowo-musztardowy 156
 Łosoś w koperku z sałatką ogórkowo-rzodkiewkową 128
 Makaron grzybowy jednogarnkowy 61
 Zupa z pieczonej dyni piżmowej z dodatkiem szałwii i nasion granatu 112
Szałwia
 Paszteciki śniadaniowe 106
 Zupa z pieczonej dyni piżmowej z dodatkiem szałwii i nasion granatu 112
Szcypiorek
 Faszerowane jajka z wędzonym łososiem i szczypiorkiem 93
 Omlet ziołowy 118
Szparagi
 Sałatka z zielonego makaronu 117

Szpinak
 Koktajl kurkumowo-migdałowy 94
 Kolorowa sałatka z łososia 57
 Miska brązowego ryżu z dodatkami 59
 Pikantny pstrąg ze szpinakiem 126
 Pstrąg wędzony ze smażonym ryżem 127
 Sałatka z buraków i ciecierzycy 55
 Smażony szpinak 92
 Zielony koktajl 100

Ś

Śródziemnomorskie
 Aromatyczny mix przypraw 154
 Awokadowa krówka 148
 Biała ryba z grzybami 125
 Chipsy z jarmużu 144
 Chutney jabłkowy 153
 Coleslaw z krewetkami 131
 Cynamonowy pudding z brązowego ryżu 101
 Czekoladowe chili 140
 Dressing cytrynowo-musztardowy 156
 Dressing imbirowo-kurkumowy 155
 Dziki ryż z rozmarynem 66
 Elegancka zupa z białej ryby 124
 Faszerowane jajka z wędzonym łososiem i szczypiorkiem 93
 Frittata z batatem 53
 Granola gryczana 103
 Grillowane krewetki z salsą mango-ogórkową 132
 Grzybowe podudzia z indyka 139
 Gulasz z kury na dobry humor 136
 Gulasz z soczewicą 114
 Imbirowe burgery z indykiem 138

- Karmelizowane gruszki z jogurtem 149
- Kokosowe Lassi z mango 147
- Koktajl kurkumowo-migdałowy 94
- Kolorowa sałatka z łososia 57
- Komosa ryżowa z mieszanką warzywną 116
- Łosoś pieczony w koperze włoskim 82
- Łosoś w koperku z sałatką ogórkowo-rzodkiewkową 128
- Makaron grzybowy jednogarnkowy 61
- Miód cytrynowo-imbrowy 157
- Miska brązowego ryżu z dodatkami 59
- Miska komosy ryżowej z łososiem i dodatkami 130
- Mrożona kawa Lulu 67
- Muffinki bananowo-owsiane 52
- Naleśniki kokosowe 54
- Omlet ziołowy 118
- Owsianka namaczana przez noc 76
- Orzechy w przyprawie 146
- Paluszki warzywne z dipem fasolowym 68
- Pasta z ciecierzycy 145
- Paszteciki śniadaniowe 106
- Pełnoziarniste penne z białą fasolą, boćwiną i orzechami 120
- Pełnoziarniste tosty z pastą z ciecierzycy, awokado i grillowanym pomidorem 104
- Pieczone bataty 87
- Pieczone ziemniaki fingerling 91
- Pieczony kalań trzykolorowy 115
- Kurczak w sosie balsamicznym 64
- Pieczony kurczak z cytryną i białą fasolą 58
- Pieczony łosoś 60
- Pieczony łosoś marynowany w miso 129
- Pikantny pstrąg ze szpinakiem 126
- Przecier z pieczonej dyni piżmowej 65
- Pstrąg wędzony ze smażonym ryżem 127
- Pudding chia z płatkami owsianymi, truskawkami i kiwi 102
- Risotto z grzybami i szalotką 88
- Sałatka z awokado i mango 78
- Sałatka z batatów i łososia 79
- Sałatka z ciecierzycy i jarmuży
- Sałatka z cukinii i czerwonej cebuli z oliwkami 90
- Sałatka z kawałków kurczaka i jabłka 62
- Sałatka z buraków i ciecierzycy 55
- Sałatka z zielonego makaronu 117
- Schab podsmażany na patelni 85
- Sezamowy kurczak w miso 137
- Smażony szpinak 92
- Sos tofu-bazyliowy 152
- Stek czosnkowo-musztardowy 141
- Szybko smażony kurczak z brokułem 84
- Wegańska „frittata” 108
- Zapiekanka z ciecierzycą i serem feta 83
- Zielony koktajl 100
- Zupa miso 56
- Zupa taco z indykiem 80
- Zupa z pieczonej dyni piżmowej z dodatkiem szałwii i nasion granatu 112

T

- Tłuszcze
- Tofu
- Koktajl kurkumowo-migdałowy 94

Sos tofu-bazyliowy 152
Zupa miso 56
Truskawki
 Pudding chia z płatkami owsianymi, truskawkami i kiwi 102

U

Uczulenia i nietolerancje 25
Uważność 32, 43

W

Warzywa. *Patrz też określone*, i stan zapalny 16, 18, 19, 20
Wegańskie
 Aromatyczny mix przypraw 154
 Awokadowa krówka 148
 Chipsy z jarmużu 144
 Cynamonowy pudding z brązowego ryżu 101
 Dressing imbirowo-kurkumowy 155
 Dziki ryż z rozmarynem 66
 Granola gryczana 103
 Gulasz z soczewicą 114
 Komosa ryżowa z mieszanką warzywną 116
 Makaron grzybowy jednogarnkowy 61
 Miska brązowego ryżu z dodatkami 59
 Mrożona kawa Lulu 67
 Orzechy w przyprawie 146
 Owsianka namaczana przez noc 76
 Paluszki warzywne z dipem fasolowym 68
 Pasta z ciecierzycy 145
 Pełnoziarniste penne z białą fasolą, boćwiną i orzechami 120

Pełnoziarniste tosty z pastą z ciecierzycy, awokado i grillowanym pomidorem 104
Pieczone bataty 87
Pieczone ziemniaki fingerling 91
Pieczony kalafior trzykolorowy 115
Pudding chia z płatkami owsianymi, truskawkami i kiwi 102
Risotto z grzybami i szalotką 88
Sałatka z awokado i mango 78
Sałatka z ciecierzycy i jarmużu 63
Sałatka z cukinii i czerwonej cebuli z oliwkami 90
Sałatka z buraków i ciecierzycy 55
Smażony szpinak 92
Sos tofu-bazyliowy 152
Wegańska „frittata” 108
Zielony koktajl 100
Zupa miso 56
Wegańskie. *Patrz też Wegetariańskie* 111
Wegetariańskie
 Dressing cytrynowo-musztardowy 156
 Frittata z batatem 53
 Karmelizowane gruszki z jogurtem 149
 Kokosowe Lassi z mango 147
 Kolorowa sałatka z łososia 57
 Miód cytrynowo-imbirowy 157
 Muffinki bananowo-owsiane 52
 Naleśniki kokosowe 54
 Omlet ziołowy 118
 Przecier z pieczonej dyni piżmowej 65
 Zapiekanek z ciecierzycą i serem feta 83
Wegetariańskie. *Patrz też Wegańskie*,
 Chutney jabłkowy 153
Wieprzowina
 o wieprzowinie 29

Sałatka ze szpinaku i wieprzowiny 86
Schab podsmażany na patelni 85
Woda 17, 18, 21, 41
Wołowina
 Czekoladowe chili 140
 Stek czosnkowo-musztardowy 141
Wskazówki
 gotowanie 37-40
 przeciwwzpalny styl życia 34
 sukces diety przeciwwzpalnej 32
Wyposażenie 36

Z

Zaopatrzenie spiżarni. *Patrz też*
 Składniki 36, 49, 73
Ziarna sezamu
 Sezamowy kurczak w miso 137
 Szybko smażony kurczak z broku-
 łem 84

Zielony koktajl 100
Ziarna zbóż *Patrz też* Gryka; Płatki
 owsiane; Komosa ryżowa 16, 20, 28
Zielone oliwki
 Sałatka z cukinii i czerwonej cebuli
 z oliwkami 90
Zielone warzywa liściaste. *Patrz*
 Rukola; Endywia; Jarmuż; Kapusta;
 Szpinak 28
Ziemniaki
 Pieczone ziemniaki fingerling 91
 Sałatka ze szpinaku i wieprzowiny 86
Ziemniaki. *Patrz też* bataty, Elegancka
 zupa z białej ryby 124
Zioła i przyprawy 9, 16, 22, 28
Zmiany w stylu życia 32-35

Ż

Żywność przetworzona 22



Odczuwasz chroniczne zmęczenie, ból głowy, częsty ból brzucha, swędzenie, ból mięśni i stawów? Dodatkowo zmagasz się z nadwagą, alergią, podwyższonym poziomem cukru czy insulinoopornością? To może być sygnał, że w twoim organizmie toczy się przewlekły stan zapalny.

Skutecznym sposobem na codzienne dolegliwości i długotrwałe stany zapalne będzie odpowiednio skomponowana dieta. Dzięki temu poradnikowi dowiesz się, że w swojej kuchni możesz stosować wiele prozdrowotnych składników i ziół. Znajdziesz tu pyszne i szybkie w przygotowaniu posiłki. Bazują one głównie na kuchni śródziemnomorskiej. Dania są tak skomponowane, że równie dobrze smakują po odgrzaniu. Dzięki temu będziesz mógł gotować na kilka dni, unikniesz zbędnego stresu i pośpiechu. Jedząc te smaczkowite potrawy, ani się obejrzysz, gdy zauważysz u siebie wzrost energii. Wraz ze spadkiem ryzyka stanu zapalnego wzrośnie twój apetyt na życie.

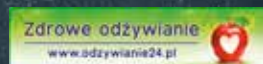
Prosta i skuteczna dieta przeciwzapalna to książka dla wszystkich, którzy zaczynają przygodę w kuchni, aby zyskać zdrowie i dobre samopoczucie.

Dzięki informacjom zawartym w poradniku poznasz:

- przyczyny stanów zapalnych;
- zasady diety przeciwzapalnej;
- produkty, które należy jeść i te, których bezwzględnie trzeba unikać;
- wskazówki dotyczące wyposażenia kuchni, aby samodzielnie przygotowywać pyszne dania;
- dwutygodniowy plan posiłków;
- listy zakupów i informacje o wartościach odżywczych;
- proste przepisy, w większości wykorzystujące tylko pięć głównych składników, które łatwo i niedrogo znajdziesz w każdym sklepie spożywczym.

Skuteczna dieta przeciwzapalna – jedz na zdrowie!

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8168-907-6

