

A close-up photograph of a dark blue bowl filled with a fresh salad. The salad consists of bright green spinach leaves, numerous red pomegranate seeds, and pieces of grilled chicken with visible char marks. A wooden spoon is partially visible at the bottom left. The background is slightly blurred, showing a wooden surface.

KATARZYNA
MAJTCZAK

ZBUDUJ SILNY
UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY

Co go niszczy a co
wzmacnia

ZBUDUJ SILNY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Co go niszczy a co wzmacnia

Katarzyna Majteczak

Wrocław 2025

Copyright © Katarzyna Majtczak 2025

Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie całości albo fragmentów książki - z wyjątkiem cytatów - możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody wydawcy.

Wszystkie nazwy handlowe i towarowe występujące w niniejszej publikacji mogą być znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli.

Gabinet Terapii Naturalnych

Katarzyna Majtczak

tel: 575 685 622

e-mail: katarzyna.majtczak11@gmail.com

<https://zyciewharmonii.pl/>

<https://katarzynamajtczak.pl/>

[FB - Życie w harmonii](#)

Spis treści:

1. Wstęp	8
2. Układ odpornościowy – najwyższa inteligencja	8
2.1. Odporność nieswoista (wrodzona)	10
2.2. Odporność swoista (nabyta)	11
3. Medycyna chińska – holistyczne spojrzenie na zdrowie	11
4. Niszczyiele odporności	15
4.1. Stres	15
4.2. Zatrucie metalami ciężkimi	17
4.3. Promieniowanie i smog elektromagnetyczny	18
4.4. Chemia rolnicza	19
4.5. Kontrowersje wokół farmacji – czy wszystkie leki są bezpieczne?	20
4.6. Toksyczne dodatki do żywności	21
5. Jak oczyścić organizm z metali i chemii?	23
5.1. Nierafinowane pełnowartościowe pożywienie.	23
5.2. Chlorofil – zielone źródło zdrowia	24
5.2.1. Zielone superfoods – naturalne wsparcie dla organizmu	25
5.3. Miso – naturalny probiotyk i skarbnica zdrowia	28
5.4. Grzyby lecznicze – naturalne wsparcie dla zdrowia	29
5.5. Fasolka adzuki – skarbnica zdrowia	32
5.6. Fasolka mung – naturalny detoksykant	33
5.7. Inne ważne produkty oczyszczające organizm	34
5.8. Zioła na oczyszczenie z toksyn	34
5.9. Warzywa z rodziny warzyw cebulowych	36
5.10. Chelatacja jako sposób oczyszczenia organizmu z różnych toksyn	37
6. Niedobory witamin i minerałów	37
6.1. Wapń – kluczowy minerał dla zdrowia kości i układu krążenia	38
6.2. Magnez	39
6.3. Witamina A	40
6.4. Witamina C	42
6.5. Witaminy z grupy B	42
6.6. Witamina E	43
6.7. Witamina K	44
6.8. Cynk	44
6.9. Tworzenie programu suplementacji	45
7. Pasożyty – ukryte zagrożenie dla zdrowia	47
7.1. Objawy zakażenia pasożytami	48
7.2. Jak skutecznie pozbyć się pasożytów?	49
7.3. Zioła w walce z pasożytami	50
8. Zakwaszenie organizmu	51
8.1. Ułóż alkaliczny jadłospis	53
9. Podsumowanie – Złote zasady wzmacniania odporności	55
10. Zakończenie	58

O mnie

Nazywam się Katarzyna Majtczak. Z wykształcenia jestem magistrem ekonomii, jednak to wieloletnie zgłębianie terapii naturalnych, psychoterapii, medycyny chińskiej oraz dietetyki klinicznej ukształtowało moją obecną drogę zawodową.

Profilaktyka zdrowia stała się moją pasją. Z ogromnym szacunkiem i zaufaniem podchodzę do naturalnych metod leczenia, opartych na zdrowym odżywianiu, ziołolecznictwie i różnorodnych wspierających terapiach, takich jak Reiki, ćwiczenia oddechowe, medytacje oraz techniki relaksacyjne.

Ponad 10 lat temu stanęłam przed wyborem: poddać się drastycznej operacji lub spróbować naturalnych metod. Zgodnie z moją intuicją wybrałam tę drugą drogę, i dziś z pełnym przekonaniem mogę stwierdzić, że była to najlepsza decyzja, jaką mogłam podjąć.

Dziś dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem z innymi, wskazując różnorodne rozwiązania – nie tylko te, które oferuje współczesna medycyna, ale także te, które czerpią z potężnych zasobów Natury.

Z ogromną radością obserwuję, jak coraz więcej ludzi zaczyna poszukiwać naturalnych metod leczenia swoich dolegliwości. Współczesny świat oferuje nam wiele możliwości, jednak to właśnie powrót do natury, do jej niezmiernych zasobów i mądrości, jest tym, co przynosi prawdziwą harmonię ciała i umysłowi. Z pełnym przekonaniem mogę powiedzieć, że to droga najbardziej optymalna i zarazem najbezpieczniejsza.

Naturalne metody leczenia nie tylko skutecznie pomagają w radzeniu sobie z chorobami, ale też wspierają nas w zapobieganiu im, wzmacniając nasze ciało i umysł na wielu poziomach. Rezygnacja z działań, które nam szkodzą – niewłaściwej diety, stresu, negatywnych emocji – na rzecz troski o siebie w sposób zrównoważony i zgodny z naturą, przynosi długotrwałe korzyści. Warto zrozumieć, że wszystko, czego potrzebuje nasze ciało, aby funkcjonować w pełni sił, znajduje się w otaczającej nas przyrodzie.

Wspierając organizm poprzez wartościowe, naturalne pożywienie, pielęgnując pozytywne emocje i ucząc się zarządzać swoją energią, możemy doświadczyć głębokiej przemiany. Każdy z nas nosi w sobie piękną, wewnętrzną siłę, która, odpowiednio pielęgnowana,

pozwała nie tylko zachować zdrowie, ale również czerpać radość z życia i lepiej radzić sobie z wyzwaniami, jakie ono przed nami stawia.



1. Wstęp

Obecnie doświadczamy ogromnego kryzysu zdrowotnego. Można wskazać wiele jego przyczyn, jednak jedną z kluczowych jest załamanie systemu odpornościowego współczesnego społeczeństwa. Nie jest normalne, że każdego roku w naszym kraju setki tysięcy ludzi umierają na choroby układu krążenia czy nowotwory. Brak edukacji zdrowotnej od najmłodszych lat oraz niewłaściwe wzorce wyniesione z domu – zwłaszcza w zakresie odżywiania – skutkują poważnymi konsekwencjami w dorosłym i starszym wieku.

Choroby rozwijają się stopniowo, jako efekt wieloletnich zaniedbań w diecie, braku aktywności fizycznej oraz nadmiernej ekspozycji na toksyny, które nieustannie otaczają nas w codziennym życiu. Często lekceważymy pierwsze sygnały ostrzegawcze, żyjąc w przekonaniu, że „jakoś to będzie”, dopóki dolegliwości nie staną się na tyle uciążliwe, że nie sposób ich dłużej ignorować.

Temu właśnie poświęcony jest ten poradnik – układowi odpornościowemu i jego kluczowej roli w utrzymaniu zdrowia. Znajdziesz w nim najważniejsze informacje na temat wzmacniania i ochrony organizmu, poznasz zagrożenia, które osłabiają odporność, oraz skuteczne metody walki z nimi. To zbiór fundamentalnych zasad, obok których nie można przejść obojętnie, jeśli chcemy cieszyć się zdrowiem i długim życiem.

2. Układ odpornościowy – najwyższa inteligencja

Każdego dnia, w każdej minucie naszego życia, jesteśmy narażeni na kontakt z wirusami, bakteriami, pasożytami oraz toksynami obecnymi w powietrzu, wodzie i pożywieniu. Rzadko jednak zastanawiamy się, jak sobie z nimi radzić – to zadanie naszego układu odpornościowego. W obliczu zagrożeń działa on w precyzyjny sposób: produkuje przeciwciała, uczy się rozpoznawać patogeny i zapamiętuje je, aby w przyszłości reagować szybciej i skuteczniej.

Niewielu zdaje sobie sprawę, jak wielką rolę odgrywa tu czas. Podczas gdy wirusy próbują szybko namnażać się i przejąć kontrolę nad organizmem, układ odpornościowy

nieustannie prowadzi walkę, starając się odeprzeć atak. Nie jest to jednak pojedynczy organ, który można zlokalizować w jednym miejscu – wręcz przeciwnie, to złożony system rozproszony po całym ciele. Choć współczesna medycyna przyzwyczaiła nas do leczenia poszczególnych narządów, natura stworzyła odporność jako sieć wzajemnie powiązanych mechanizmów, co zapewnia zarówno skuteczność, jak i większą odporność na zniszczenie.

Najtrafniej można porównać układ immunologiczny do wyspecjalizowanej armii, która każdego dnia prowadzi niewidzialną walkę o nasze zdrowie. Choć często nie zdajemy sobie z tego sprawy, wykonuje on niezwykle ważną pracę, bez której nie moglibyśmy funkcjonować. Pamiętajmy jednak, że jego możliwości nie są nieograniczone. Aby skutecznie nas chronił, wymaga troski i wsparcia – to przecież nasza pierwsza linia obrony, stojąca na straży tego, co dla nas najcenniejsze: zdrowia i życia.

Państwa inwestują ogromne środki finansowe w systemy obronne – powinniśmy postępować podobnie wobec własnego organizmu. Nie mamy wpływu na obecność wirusów i bakterii wokół nas, ale mamy kontrolę nad tym, w jakiej kondycji jest nasze ciało. To właśnie jego stan decyduje o tym, czy patogeny zostaną szybko unieszkodliwione, czy będą miały idealne warunki do rozwoju.

Układ odpornościowy nie jest zlokalizowany w jednym miejscu – jego komórki znajdują się w różnych narządach, takich jak grasica, śledziona, węzły chłonne, migdałki, jelita oraz szpik kostny. Z wiekiem grasica, kluczowa dla dojrzewania limfocytów, stopniowo zanika, ale jej funkcje przejmują inne struktury, w tym szpik kostny i węzły chłonne. To w tych miejscach powstają białe krwinki – komórki odpowiedzialne za eliminację patogenów poprzez ich pochłanianie, zatruwanie lub produkcję przeciwciał. Białe krwinki przemieszczają się wraz z krwią i limfą, a ich działanie wspomagają skupiska tkanki chłonnej, takie jak migdałki podniebienne, wyrostek robaczkowy oraz kępki Peyera w jelicie cienkim. Warto podkreślić, że usunięcie migdałków lub wyrostka robaczkowego może osłabić odporność organizmu.

Niektóre narządy, jak wątroba, nerki i mózg, są tak kluczowe dla funkcjonowania organizmu, że posiadają własny system odpornościowy – układ fagocytarny, zapewniający im dodatkową ochronę. Szczególnie wątroba, pełniąca rolę głównego narządu

detoksykacyjnego, jest narażona na ogromne obciążenia wynikające z niewłaściwej diety i toksyn dostających się do organizmu.

Nie sposób pominąć także roli przewodu pokarmowego w budowaniu odporności. Jego powierzchnia jest aż 150 razy większa niż powierzchnia skóry i zawiera około 60% wszystkich komórek odpornościowych organizmu. Układ pokarmowy nie tylko odpowiada za wchłanianie składników odżywczych, ale także chroni nas przed szkodliwymi cząsteczkami i patogenami. To właśnie on stanowi jedną z najważniejszych linii obrony, a jego kondycja w dużej mierze zależy od tego, jak o niego dbamy.

2.1. Odporność nieswoista (wrodzona)

Odporność nieswoista to pierwsza linia obrony organizmu, składająca się z barier fizycznych, chemicznych i komórkowych. Działa natychmiast po wykryciu zagrożenia, a w większości przypadków jest wystarczająca do skutecznego unieszkodliwienia patogenów.

W ramach odporności nieswoistej biernej wyróżnia się:

- **Barier fizyczne**, do których należą skóra oraz błony śluzowe dróg oddechowych, przewodu pokarmowego i układu moczowego. Mechanizmy obronne, takie jak kichanie, kaszel czy wymioty, pomagają organizmowi pozbyć się patogenów i stanowią sygnał, że organizm odrzuca obce substancje. Warto pamiętać, że nadmierna dezynfekcja rąk może uszkadzać naturalną warstwę ochronną skóry, osłabiając jej funkcję obronną.
- **Barier chemiczne**, obejmujące różnego rodzaju wydzieliny, takie jak pot, łój, kwas solny w żołądku oraz enzymy obecne w ślinie i łzach. Substancje te posiadają właściwości antybakteryjne i antywirusowe, wspierając organizm w eliminacji patogenów.

2.2. Odporność swoista (nabyta)

Odporność swoista uruchamia się w sytuacji, gdy mechanizmy odporności nieswoistej nie są w stanie skutecznie zwalczyć patogenów, a te przedostają się do organizmu i zaczynają się namnażać.

Jest to mechanizm, który rozwija się przez całe życie – od momentu narodzin organizm nieustannie kształtuje swoją odporność swoistą, inaczej nazywaną odpornością nabytą. Ten rodzaj odporności odgrywa kluczową rolę, ponieważ:

- **Działa precyzyjnie** – w przeciwieństwie do odporności nieswoistej, mechanizmy odporności swoistej są skierowane przeciwko konkretnym antygenom. Komórki układu odpornościowego uczą się rozpoznawać patogeny i uruchamiają specyficzne mechanizmy ich eliminacji.
- **Tworzy pamięć immunologiczną** – podczas pierwszego kontaktu z antygenem odpowiedź immunologiczna rozwija się stosunkowo wolno, ale organizm „zapamiętuje” patogen. Dzięki temu przy kolejnym kontakcie reakcja obronna jest znacznie szybsza i skuteczniejsza.

Odporność swoistą możemy uzyskać na dwa sposoby:

1. **W sposób naturalny**, poprzez przechorowanie danej choroby zakaźnej, co prowadzi do wytworzenia własnych przeciwciał.
2. **W sposób bierny**, poprzez otrzymanie gotowych przeciwciał, np. od matki w okresie życia płodowego – przeciwciała te przenikają do organizmu dziecka przez łożysko, zapewniając ochronę w pierwszych miesiącach życia.

3. Medycyna chińska – holistyczne spojrzenie na zdrowie

Medycyna chińska nie definiuje chorób według zachodnich klasyfikacji, lecz postrzega zdrowie człowieka przez pryzmat poziomu energii życiowej. Nie pomija przy tym znaczenia stanu umysłu i życia duchowego, uznając, że ciało nie może być skutecznie leczone bez uwzględnienia szerokiego kontekstu ludzkiego życia – myśli, emocji, przekonań, sposobu

postrzegania rzeczywistości, a także wewnętrznego spokoju. Holistyczne podejście obejmuje również środowisko, w którym człowiek funkcjonuje, rodzaj wykonywanej pracy, typ konstytucji ciała oraz relacje rodzinne.

Brak energii to nic innego jak osłabienie całego organizmu, w tym układu odpornościowego. Nawet zwykłe przeziębienie jest sygnałem, że odporność została osłabiona, a organizm poddał się atakowi wirusów.

Podstawowe, odnawialne źródła energii, na które mamy bezpośredni wpływ, to **pożywienie** oraz **powietrze**, które wdychamy. Medycyna chińska wyróżnia także trzeci rodzaj energii – **energię po urodzeniową**, którą dziedziczymy po rodzicach. Jest to zasób przechowywany w nerkach, który u każdego człowieka występuje w innym stopniu. Jego całkowite wyczerpanie oznacza kres życia.

Dlatego tak istotne jest, aby nie nadwyręzać tych rezerw, lecz codzienną energię czerpać głównie z odpowiedniego pożywienia oraz prawidłowego dotlenienia organizmu. Szacuje się, że:

- **70% energii pochodzi z pożywienia,**
- **25% z oddychania,**
- **5% to energia po urodzeniowa.**

W medycynie chińskiej układ odpornościowy określany jest jako **energia obronna Wei Qi**. W ciągu dnia rozprzestrzenia się ona na powierzchni ciała, chroniąc je przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, natomiast w nocy przenika do wnętrza organizmu, wspomagając procesy metaboliczne.

Współczesna medycyna zwraca uwagę na negatywne skutki stresu, jednak pomija destrukcyjny wpływ tłumionych przez lata emocji. Tymczasem według medycyny chińskiej **emocje są jednym z najważniejszych czynników wpływających na zdrowie**.

Czy jedzenie zdrowego posiłku w atmosferze złości i gniewu jest korzystniejsze niż spożywanie mniej wartościowego posiłku w spokoju, miłości i wdzięczności, w gronie przyjaciół? Medycyna chińska sugeruje, że to właśnie stan emocjonalny ma kluczowe znaczenie.

Najbardziej destrukcyjne dla zdrowia są:

- pycha, złość, gniew,
- pielęgnowane urazy,
- osądzanie i krytyka,
- nienawiść, zamartwianie się i lęk.

Pokonanie tych emocji, a następnie wprowadzenie zdrowej diety, stanowi pierwszy krok na drodze do pełnego zdrowia.

Czy mamy prawo krytykować i osądzać innych? Oczywiście, że nie. Każdy człowiek jest istotą stworzoną do miłości i szacunku. Często krytykujemy u innych to, czego sami nie potrafimy zaakceptować w sobie. Warto zadać sobie pytanie: *czy ja sam nie postępuję podobnie?*

Podobne przyciąga podobne – **to, co wysyłamy w świat, wraca do nas**. Agresja rodzi agresję, urazy karmią samotność, a lęk przyciąga sytuacje, których się obawiamy. Jedynie zmiana wewnętrzna prowadzi do zmiany zewnętrznego świata.

Żywiąc pretensje do innych, zatracamy się w negatywnych emocjach, które dosłownie i w przenośni **pożerają nasze ciało**. Przebaczenie bywa jedyną drogą do uzdrowienia – zarówno relacji, jak i własnego zdrowia. Według medycyny chińskiej **pozbycie się dawnych urazów oczyszcza wątrobę i wzmacnia energię ochronną organizmu**.

Wdzięczność za wszystko, co wydarzyło się w naszym życiu, nawet za trudne doświadczenia, ma potężną moc uzdrawiającą. Gniew rani przede wszystkim tego, kto go odczuwa.

Walerij Sinielnikow w książce *Tajemnice podświadomości* wskazuje na ścisły związek między nowotworami a tłumionymi emocjami – **gniewem, pychą, urazą i pogardą wobec innych**. Te uczucia dosłownie niszczą organizm, tworząc głęboki wewnętrzny konflikt.

Złość niszczy relacje międzyludzkie i prowadzi do izolacji. Smutne jest to, że wiele osób usprawiedliwia własną agresję, zamiast wziąć za nią odpowiedzialność.

Strach jest jedną z najbardziej destrukcyjnych emocji. W jego cieniu wszystko wydaje się groźniejsze, bardziej przerażające i nie do pokonania. **Paraliżuje organizm i blokuje zdolność do podejmowania racjonalnych decyzji.**

Na wzbudzaniu strachu opiera się wiele gałęzi przemysłu:

- Strach przed chorobą napędza przemysł farmaceutyczny, obiecujący długowieczność.
- Strach przed wypadkami czy kradzieżami wzmacnia rynek ubezpieczeń.
- Media bazują na tragicznych wydarzeniach, by przyciągać uwagę i manipulować emocjami społeczeństwa.

Im bardziej jesteśmy przywiązani do rzeczy materialnych, ludzi czy idei, tym większy jest nasz lęk przed ich utratą. Jednak **nic nie należy do nas na stałe** – wszystko pozostawiamy za sobą, opuszczając ten świat.

Strach **niszczy układ odpornościowy** i osłabia organizm. Jego przeciwieństwem jest **spokój, akceptacja i świadomość**, że wszystko, co się wydarza, ma swój cel.

Hinduska Ajurweda opisuje ideał człowieka harmonijnego jako osobę:

- ✓ o jasnym i skupionym umyśle,
- ✓ czerpiącą radość z codziennych czynności,
- ✓ uczciwą i zgodną ze sobą,
- ✓ intuicyjnie wybierającą to, co jej służy,
- ✓ wolną od niskich pobudek i emocji.

Starożytna mądrość głosi:

"Nasza dieta i wszystkie codzienne nawyki są doskonałym odzwierciedleniem tego, kim jesteśmy."

4. Niszczyciele odporności

4.1. Stres

Stres stał się nieodłącznym elementem współczesnego, dynamicznego stylu życia. Choć dzisiejszy świat nie stawia nas w obliczu bezpośrednich, poważnych zagrożeń, to codzienne wyzwania wywołują frustrację, tłumiony gniew i narastające napięcie. Negatywne emocje, które nie znajdują ujścia, inicjują w organizmie reakcję stresową, podobną do tej, która w przeszłości ratowała ludzi przed zagrożeniem życia. Jednak w przeciwieństwie do dawnych czasów, dziś nie możemy walczyć z nadmiernie krytycznym przełożonym ani uciec z ulicznego korka, dlatego organizm pozostaje w chronicznym stanie pobudzenia.

Długotrwały stres prowadzi do zaburzeń hormonalnych, które mogą skutkować szeregiem chorób, takich jak nadciśnienie, zakrzepica tętnic, wylewy, wrzody żołądka i dwunastnicy, artretyzm, choroby nerek czy alergię. Mało kto przechodzi przez życie, nie doświadczając stresujących sytuacji – problemy zawodowe, konflikty rodzinne, trudności finansowe, rozwody, choroby, utrata pracy – to tylko niektóre z nich.

Większość osób próbuje rozładować napięcie w sposób niezdrowy – pracując dłużej, spożywając szybkie i nieodżywcze posiłki, stosując środki nasenne na bezsenność, a pobudzające, by poradzić sobie z kolejnym dniem. Nadmierne spożycie kawy, alkoholu czy papierosów to proste, ale destrukcyjne mechanizmy radzenia sobie z napięciem, które w dłuższej perspektywie prowadzą do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Stres może być czynnikiem decydującym o rozwoju chorób, zwłaszcza u osób, których organizm jest już osłabiony – wątroba nie funkcjonuje prawidłowo, ciało jest przeciążone toksynami, a dieta uboga w niezbędne składniki odżywcze.

Dzieci, które nie są przeciążone nadmiernymi obowiązkami i oczekiwaniami, nie odczuwają stresu. Ich umysł funkcjonuje w stanie pełnej harmonii – całkowicie skupiają się na chwili obecnej, bez rozpamiętywania przeszłości i martwienia się o przyszłość.

Dorośli natomiast już przy śniadaniu myślą o czekających ich obowiązkach, w ciągu dnia zamartwiają się nadchodzącą konferencją, a podczas obiadu przewijają wiadomości na

telefonie, planując kolejne dni. Żyjąc w nieustannym napięciu, tracimy zdolność do prawdziwego odpoczynku i regeneracji.

Człowiek nie jest stworzony do funkcjonowania w stanie napięcia przez całą dobę. Kluczowe jest uświadomienie sobie, że **nie musimy korzystać z każdej nadarzającej się okazji**. Prawdziwą sztuką jest umiejętność rezygnacji z niektórych możliwości **bez poczucia straty**, po to, by znaleźć czas na odpoczynek i odzyskać energię do przyszłych wyzwań.

Istnieją dwa skuteczne sposoby na radzenie sobie ze stresem:

1. **Regularne usuwanie nadmiaru hormonów stresu z organizmu** – poprzez aktywność fizyczną, techniki relaksacyjne i odpowiednią dietę.
2. **Zapobieganie nadmiernemu gromadzeniu napięcia** – poprzez świadome unikanie sytuacji stresogennych, zmianę sposobu myślenia oraz wprowadzenie codziennych rytuałów regeneracyjnych.

Zdrowa dieta ma ogromne znaczenie w procesie radzenia sobie ze stresem. **Magnez** to jeden z kluczowych minerałów, który wspiera funkcjonowanie układu nerwowego i pomaga organizmowi radzić sobie z napięciem. Jego bogatym źródłem są:

- ✓ pełnoziarniste produkty zbożowe,
- ✓ rośliny strączkowe,
- ✓ glony i algi,
- ✓ warzywa liściaste,
- ✓ orzechy i nasiona.

Techniki relaksacyjne, takie jak joga, ćwiczenia oddechowe i medytacja, pomagają obniżyć poziom stresu, wzmocnić układ odpornościowy i uspokoić układ nerwowy. Regularne praktykowanie tych metod przynosi ulgę w napięciowych bólach głowy, migrenach, nadciśnieniu oraz stanach lękowych.

Osobiście polecam bibliotekę medytacji www.serceeonu.pl, która oferuje różnorodne techniki wspierające wewnętrzną równowagę i regenerację.

4.2. Zatrucie metalami ciężkimi

Funkcjonujemy w rzeczywistości, w której plastik, aluminium oraz zanieczyszczone powietrze i woda stały się codziennością. Żywność, zanim trafi na nasze talerze, poddawana jest niezliczonym procesom chemicznym – stosuje się pestycydy, herbicydy i środki grzybobójcze. Współczesne hodowle zwierząt wykorzystują hormony, sterydy i antybiotyki, co znacząco wpływa na jakość spożywanego mięsa.

Za tym wszystkim stoi chęć maksymalizacji zysków przez koncerny produkcyjne – niestety, kosztem naszego zdrowia. Konsekwencje są poważne, lecz rzadko nagłaśniane, a konsumenci nie są świadomi skali zagrożenia. W obliczu tej rzeczywistości kluczowe staje się poleganie na własnej czujności, intuicji i wiedzy. Ograniczone zaufanie do masowej produkcji spożywczej oraz świadome wybory mogą stanowić najlepszą ochronę dla naszego zdrowia i zdrowia naszych bliskich.

Wśród metali ciężkich, które mają destrukcyjny wpływ na organizm, wyróżnia się:

- ✓ Ołów
- ✓ Arsen
- ✓ Kadm
- ✓ Aluminium
- ✓ Rtęć

Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że nagromadzenie aluminium w organizmie może prowadzić do poważnych zaburzeń neurologicznych, w tym choroby Alzheimera.

Źródła aluminium, które mogą znajdować się w naszym otoczeniu:

- ♦ aluminiowe garnki i folie spożywcze,
- ♦ tacki do grilla,
- ♦ proszek do pieczenia,
- ♦ leki na zgagę dostępne bez recepty.

Toksyczne substancje kumulują się w organizmie latami, powodując poważne uszkodzenia komórek, narządów i całych układów. Regularna detoksykacja jest niezbędna, aby nie dopuścić do ich nadmiernego gromadzenia. Odpowiednie oczyszczanie organizmu może zapobiec długofalowym konsekwencjom zdrowotnym i przywrócić równowagę biologiczną.

Świadomość tego, co spożywamy i czym się otaczamy, to pierwszy krok do zachowania zdrowia na długie lata. Warto wybierać produkty o jak najmniejszym stopniu przetworzenia, unikać szkodliwych materiałów w kuchni oraz dbać o regularne usuwanie toksyn z organizmu.

4.3. Promieniowanie i smog elektromagnetyczny

Ktoś trafnie określił współczesny świat jako „**elektromagnetyczną zupę**” – trudno się z tym nie zgodzić, patrząc na nasze codzienne otoczenie, zarówno w przestrzeni publicznej, jak i we własnych domach.

Wraz z masowym wzrostem liczby telefonów komórkowych na całym świecie rośnie również ilość masztów radiowych obsługujących te urządzenia. Promieniowanie elektromagnetyczne otacza nas z każdej strony – emitują je **fale rentgenowskie, linie wysokiego napięcia, nadajniki telewizyjne, sieci telefonii komórkowej, monitory komputerowe, ekrany telewizyjne oraz kuchenki mikrofalowe**.

Długotrwała ekspozycja na promieniowanie elektromagnetyczne może przyczyniać się do powstawania **patologicznych procesów w organizmie**, głównie poprzez **wzrost ilości wolnych rodników**, co sprzyja uszkodzeniom komórek i przyspiesza procesy starzenia.

Jednym z naturalnych sposobów redukcji promieniowania w pomieszczeniach jest wykorzystanie **roślin doniczkowych**, które potrafią je absorbować. Szczególnie skuteczne w tej roli są **skrzydłokwiaty**, dlatego warto umieszczać je w domu w większych ilościach.

Świadomość zagrożeń związanych z promieniowaniem oraz proste działania, takie jak ograniczenie ekspozycji i otaczanie się roślinnością, mogą pomóc w ochronie zdrowia i poprawie samopoczucia.

4.4. Chemia rolnicza

Stosowanie nawozów sztucznych nieustannie rośnie od blisko 150 lat, prowadząc do katastrofalnych skutków. **Wyjałowienie gleby** oraz **zniszczenie mikroorganizmów**, które odgrywają kluczową rolę w jej ekosystemie, to tylko niektóre z konsekwencji tego procesu.

Kiedy zasoby gleby zostały wyczerpane, rośliny zaczęły słabnąć, tracąc naturalną odporność na szkodniki, grzyby i inne patogeny. W odpowiedzi wprowadzono **herbicydy, pestycydy i inne syntetyczne środki ochrony roślin**, które miały rozwiązać problem.

Niestety, **stosowanie chemicznych środków owadobójczych** (wykorzystywanych już podczas II wojny światowej) doprowadziło jedynie do uodpornienia się insektów. Aby temu przeciwdziałać, zaczęto stosować jeszcze silniejsze substancje chemiczne.

Podczas gdy owady przystosowały się do chemicznych oprysków, **ludzki organizm nie miał szans na wykształcenie odporności**. W efekcie coraz częściej obserwujemy wzrost zachorowań na choroby przewlekłe, w tym nowotwory.

Choroby nowotworowe, które dawniej dotyczyły głównie osoby starsze, dziś coraz częściej diagnozowane są także u dzieci. **Statystyki zachorowań stale rosną**, a codzienne spożywanie wysoko przetworzonej i zanieczyszczonej żywności ma w tym znaczący udział.

Choć sytuacja może wydawać się pesymistyczna, **nie wszystko jest stracone**. Coraz większą popularność zyskuje **produkcja ekologicznych warzyw i owoców**, oferując alternatywę dla osób świadomie dbających o zdrowie.

Spożywanie żywności pełnej pestycydów, konserwantów i metali ciężkich może prowadzić do szeregu problemów zdrowotnych, takich jak:

- ✓ bóle głowy,
- ✓ bezsenność,
- ✓ depresja,
- ✓ osłabienie odporności, częste infekcje,
- ✓ zaburzenia trawienne.

W dłuższej perspektywie **organizm ulega stopniowemu zatruciu**, co może prowadzić do poważnych chorób **zwyrodnieniowych i nowotworowych**.

Osoby regularnie pijące kawę powinny mieć świadomość, że **jej produkcja wiąże się ze stosowaniem silnych chemikaliów**. W uprawie kawy używa się **toksycznych herbicydów i pestycydów**, które mogą kumulować się w organizmie.

Ja również lubię kawę – piję dwie filiżanki dziennie. Jednak zawsze wybieram **organiczne ziarna**, aby uniknąć zbędnej ekspozycji na szkodliwe substancje.

Badania naukowe wskazują, że regularne spożywanie kawy może zwiększać ryzyko rozwoju niektórych chorób. Wśród potencjalnych zagrożeń wymienia się:

- 20% większe ryzyko zachorowania na raka dróg moczowych i pęcherza moczowego,
- zwiększone ryzyko poronienia i wad wrodzonych u kobiet w ciąży,
- związek między spożywaniem kawy a rakiem trzustki oraz zawałem serca,
- nawet umiarkowane spożycie (dwie filiżanki dziennie) podnosi poziom cholesterolu.

Świadome wybory dotyczące diety i stylu życia mogą mieć ogromne znaczenie dla zdrowia. Warto inwestować w **ekologiczne produkty**, ograniczać spożycie wysoko przetworzonej żywności oraz dbać o detoksykację organizmu, aby zminimalizować negatywny wpływ toksyn na nasze ciało.

4.5. Kontrowersje wokół farmacji – czy wszystkie leki są bezpieczne?

"Połowa współczesnych lekarstw mogłaby zostać wyrzucona przez okno, pod warunkiem, że nie zjedzą ich ptaki." – Dr M. H. Fischer

W 2014 roku wybuchł ogromny skandal związany z jednym z największych koncernów farmaceutycznych, **Merck & Co. Inc.**, dotyczącym leku na zapalenie stawów **Vioxx**.

Firma przyznała, że w ciągu dwóch do trzech lat od wprowadzenia leku na rynek, **z powodu jego skutków ubocznych zmarło około 16 tysięcy pacjentów**.

W konsekwencji **Vioxx został wycofany**, a dalsze badania wykazały, że liczba zgonów przekroczyła **55 tysięcy**.

Największym skandalem okazało się jednak stanowisko **FDA (Agencji Żywności i Leków)**. Mimo znajomości wyników badań, instytucja ta **zwróciła się do firmy Merck z prośbą o**

ponowne wprowadzenie leku na rynek, argumentując, że jego korzyści przewyższają ryzyko. Warto dodać, że obecnie **Merck pracuje nad lekiem na COVID-19**.

Nie tylko kontrowersyjne leki mogą stanowić zagrożenie. **Wiele farmaceutyków oraz używek pozostawia toksyczne pozostałości w organizmie**, które mogą kumulować się w **wątrobie, mózgu i innych tkankach** przez całe życie.

Do substancji, które mogą prowadzić do gromadzenia się toksyn, należą:

- ✓ alkohol,
- ✓ marihuana,
- ✓ LSD,
- ✓ środki uspokajające,
- ✓ leki przeciwbólowe,
- ✓ hormonalne pigułki antykoncepcyjne,
- ✓ antybiotyki.

Toksyny te **mogą się gromadzić bezpośrednio w organizmie lub powodować reakcje chemiczne, które prowadzą do powstawania szkodliwych produktów ubocznych**.

Świadomość wpływu substancji chemicznych na organizm jest kluczowa dla zachowania zdrowia. Dlatego warto zwracać uwagę nie tylko na to, jakie leki przyjmujemy, ale także na ich długofalowe konsekwencje.

4.6. Toksyczne dodatki do żywności

Jedna z kluczowych zasad zdrowego żywienia brzmi:

"Jedz tylko pokarm, z którego nic nie zostało usunięte, do którego nic nie zostało dodane i który zepsuje się, jeżeli nie zjesz go natychmiast."

Tymczasem współczesny przemysł spożywczy wytwarza produkty pełne sztucznych dodatków, które ulepszają smak, wydłużają trwałość i poprawiają wygląd, ale często mają negatywny wpływ na zdrowie.

Obecnie liczba substancji stosowanych w przetwórstwie spożywczym sięga niemal 4000. Dzięki zaawansowanej technologii producenci potrafią naśladować niemal każdy zapach i

smak, co sprawia, że wysoko przetworzona żywność jest atrakcyjna dla konsumenta, ale jednocześnie może stanowić zagrożenie dla organizmu.

Najczęściej spotykane dodatki to:

- ✓ Azotan sodu – stosowany w przetwórstwie mięsa, może być rakotwórczy,
- ✓ Sacharoza – rafinowany cukier, którego nadmiar prowadzi do otyłości i cukrzycy,
- ✓ Kofeina – dodawana do napojów energetycznych i słodzonych, uzależniająca i obciążająca układ nerwowy,
- ✓ Olestra – sztuczny tłuszcz, zaburzający wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach,
- ✓ Sztuczne barwniki i aromaty – poprawiają wygląd i zapach żywności, ale mogą wywoływać alergie,
- ✓ Emulgatory i zagęszczacze – stosowane w produktach mlecznych, wypiekach i sosach, mogą wpływać na mikroflorę jelitową,
- ✓ Aspartam – sztuczny słodzik, podejrzewany o negatywny wpływ na układ nerwowy,
- ✓ Tłuszcze trans – powiązane z chorobami serca i cukrzycą,
- ✓ Glutaminian sodu (MSG) – wzmacniacz smaku, który może powodować bóle głowy i nadpobudliwość.

Dodatkowo, większość przetworzonych produktów zawiera nadmiar tłuszczu, soli i cukru, co prowadzi do otyłości, chorób serca i zaburzeń metabolicznych.

Zdrowe odżywianie polega na świadomym wybieraniu naturalnych, jak najmniej przetworzonych produktów. Im krótszy skład, tym lepiej dla naszego organizmu.

Rezygnacja z wysoko przetworzonej żywności i powrót do naturalnych, pełnowartościowych składników to najlepsza inwestycja w zdrowie.

5. Jak oczyścić organizm z metali i chemii?

5.1. Nierafinowane pełnowartościowe pożywienie.

Żywność ekologiczna zawiera nawet o 90% więcej minerałów w porównaniu do konwencjonalnych produktów dostępnych w sklepach. Oznacza to, że dostarcza organizmowi znacznie więcej witamin i cennych składników odżywczych, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie całego organizmu.

Gdziekolwiek przeczytamy o leczeniu dietą, kluczową zasadą powinno być jedno: pożywienie musi być wolne od chemii – pestycydów, herbicydów, hormonów i antybiotyków. Tylko żywność organiczna zapewnia pełnowartościowe odżywienie bez zbędnych toksyn.

Żywność produkowana na masową skalę przypomina tablicę Mendelejewa – pełna jest syntetycznych dodatków, konserwantów i wzmacniaczy smaku. Mówię to z pełnym przekonaniem i odpowiedzialnością. Od wielu lat wybieram wyłącznie ekologiczne, sprawdzone produkty, niezależnie od tego, czy są to warzywa, jaja czy suplementy diety. Wszystkie są organiczne.

Jeśli zależy Ci na jakości i świeżości, warto szukać produktów od sprawdzonych dostawców. **Na polskim rynku doskonałym wyborem jest Farma Świętokrzyska**, gdzie zaopatruję się w sezonowe i ekologiczne warzywa oraz przetwory. Jeśli nie masz dostępu do tego źródła, z pewnością w Twojej okolicy znajdziesz **uczciwego rolnika**, który oferuje zdrowe, naturalne produkty.

Kupując jedzenie, warto wybierać produkty o najkrótszej drodze transportu. Jeśli dany produkt przyjechał z drugiego końca Europy, musiało zostać poddane chemicznym zabiegom konserwującym, aby nie uległo zepsuciu podczas transportu i mogło długo zalegać na sklepowych półkach.

Zdrowa żywność to inwestycja w dobre samopoczucie i długowieczność. Wybierając świadomie, dbamy nie tylko o swoje zdrowie, ale także o przyszłość kolejnych pokoleń.

5.2. Chlorofil – zielone źródło zdrowia

Zielone rośliny to nie tylko bogactwo chlorofilu, ale także cennych kwasów omega-3, witamin i minerałów. Zawierają m.in. fosfor, wapń, magnez, krzem, cynk, witaminę C i

prowitaminę A, które odgrywają kluczową rolę w wielu procesach zachodzących w organizmie.

❖ Korzyści ze spożywania chlorofilu

❖  Dotlenienie organizmu – chlorofil zwiększa zawartość tlenu w tkankach.

Nasycenie organizmu tlenem uznawane jest za jeden z najważniejszych czynników w profilaktyce nowotworowej i leczeniu chorób zwyrodnieniowych. Komórki nowotworowe rozwijają się w środowisku beztlenowym – dostarczenie im tlenu może skutecznie zahamować ich wzrost.

❖  Działanie przeciwwirusowe – chlorofil wspomaga zahamowanie rozwoju wirusów i wspiera odporność organizmu.

❖  Oczyszczanie płuc – pomaga w usuwaniu toksycznych oparów chemicznych, pyłu węglowego oraz dymu tytoniowego z układu oddechowego.

❖  Poprawa trawienia – ułatwia metabolizm białek i tłuszczów, co jest szczególnie korzystne dla osób spożywających duże ilości produktów zwierzęcych.

❖  Detoksykacja organizmu – oczyszcza krew, co może pomóc w leczeniu chorób skóry, wynikających z prób eliminacji toksyn przez organizm.

❖  Lepsza przyswajalność wapnia – zielone rośliny są doskonałym źródłem wapnia, a dzięki zawartości chlorofilu i magnezu jego biodostępność jest znacznie wyższa.

❖  Działanie przeciwzapalne i odtruwające – chlorofil odgrywa kluczową rolę w leczeniu zapalenia stawów, artretyzmu i reumatyzmu.

❖  Walka z drożdżycą – rośliny bogate w chlorofil są skuteczne w zwalczaniu *Candida albicans*, patogennego grzyba odpowiedzialnego za infekcje drożdżakowe.

❖  Wsparcie w leczeniu cukrzycy – chlorofil redukuje zakwaszenie organizmu, pomaga w detoksykacji oraz łagodzi stany zapalne, które często towarzyszą cukrzycy.

- ❖  Lepsza przyswajalność witaminy A – zielone warzywa bogate w chlorofil przekształcają więcej karotenu w witaminę A niż produkty o żółtej barwie, dlatego są szczególnie polecane osobom z niedoborem tej witaminy.
- ❖  Regeneracja błony śluzowej żołądka – chlorofil pomaga w leczeniu zapalenia błony śluzowej żołądka, wspierając jego regenerację.
- ❖  Idealny dla osób z tendencją do stanów zapalnych – osoby z objawami przewlekłego stanu zapalnego (np. artretyzmem, wrzodami, zapaleniem wątroby, żołądka, trzustki czy trudno gojącymi się ranami) powinny regularnie spożywać produkty bogate w chlorofil.
- ❖  Wsparcie mikroflory jelitowej – chlorofil sprzyja rozwojowi korzystnych bakterii jelitowych, wspomagając funkcjonowanie układu trawiennego.
- ❖  Regulacja cyklu menstruacyjnego i ochrona włosów – pokarmy bogate w chlorofil mogą pomagać w regulacji cyklu miesięczkowego oraz zapobiegać wypadaniu włosów.

5.2.1. Zielone superfoods – naturalne wsparcie dla organizmu

Trawa pszeniczna i jęczmienna

Warto sięgać po sproszkowaną formę trawy pszenicznej i jęczmiennej wyłącznie z ekologicznych upraw. Spożywanie należy rozpoczynać stopniowo – od jednej łyżeczki dziennie, rozpuszczonej w pół szklanki ciepłej wody, najlepiej godzinę przed posiłkiem. Z czasem dawkę można stopniowo zwiększać, aż do dwóch łyżeczek na szklankę ciepłej wody, trzy razy dziennie przed posiłkami.

Trawy mają działanie ochładzające, dlatego są szczególnie wskazane dla osób z objawami nadmiaru ciepła w organizmie. Z kolei osoby z tendencją do wychłodzenia (np. luźnymi stolcami) powinny spożywać je z umiarem i obserwować reakcję organizmu.

Algi – Spirulina i Chlorella

To jedno z najbogatszych źródeł chlorofilu, białka, beta-karotenu oraz kwasów nukleinowych, które wspomagają odnowę komórkową i opóźniają procesy starzenia.

✔ Spirulina – najważniejsze właściwości:

- wspomaga regenerację wątroby, szczególnie obciążonej nadmiarem mięsa, alkoholu i używek,
- oczyszcza naczynia krwionośne,
- wspiera rozwój korzystnej flory bakteryjnej jelit,
- hamuje rozrost drożdżycy *Candida albicans*.

✔ Chlorella – najważniejsze właściwości:

- wzmacnia układ odpornościowy,
- wspomaga leczenie zakażeń wirusowych i grzybiczych,
- pomaga regulować poziom cukru we krwi, wspierając leczenie cukrzycy i hipoglikemii,
- obniża poziom cholesterolu.

Natka pietruszki

To jedno z najbogatszych źródeł chlorofilu, witaminy C (kilkukrotnie więcej niż cytrusy), prowitaminy A, wapnia, żelaza i magnezu. Można ją spożywać zarówno na surowo, jak i w postaci wywaru ze świeżej natki.

✔ Najważniejsze właściwości lecznicze:

- działa przeciwnowotworowo,
- wykazuje moczopędne działanie, wspierając zdrowie nerek i pęcherza moczowego,
- redukuje nadmiar śluzu, który często jest przyczyną otyłości,
- poprawia trawienie,
- wspiera leczenie kamieni nerkowych i żółciowych,
- eliminuje nieświeży oddech,
- jako naturalny kosmetyk poprawia krążenie i koloryt skóry.

Lucerna – „ojciec wszystkich pokarmów”

Lucerna zawiera niezwykle długie korzenie (sięgające nawet 30 metrów), dzięki czemu czerpie minerały z głębokich warstw gleby. Bogata w enzymy trawienne, białka, karoten, wapń, żelazo, magnez, potas, fosfor, krzem, cynk i chlorofil.

✅ Najważniejsze właściwości lecznicze:

- działa moczopędnie, wspierając pracę układu moczowego,
- oczyszcza jelita i krew, usuwając toksyczne kwasy,
- skuteczna w leczeniu wrzodów żołądka i dwunastnicy,
- wspomaga proces odchudzania,
- poprawia kondycję kości, pomagając w leczeniu artretyzmu,
- zalecana przy kamieniach żółciowych.

Najlepszą formą spożywania lucerny są kiełki, które doskonale komponują się z sałatkami i kanapkami. Można również stosować ją w postaci suszu (proszek, tabletki, kapsułki) lub przygotować leczniczy napar (1 łyżka nasion lub suszonych liści na 1 litr wrzątku). Nadaje się również jako przyprawa do zup.

Pozostałe zielone superfoods

Warto wzbogacić dietę o inne zielone warzywa bogate w chlorofil, minerały i witaminy, takie jak:

- 🥬 Jarmuż,
- 🥬 Sałata liściasta,
- 🥬 Kapusta włoska (BIO).

5.3. Miso – naturalny probiotyk i skarbnica zdrowia

Miso to tradycyjna, gęsta pasta otrzymywana w wyniku fermentacji soi, czasem z dodatkiem ryżu lub jęczmienia. Kluczowe jest wybieranie miso niepasteryzowanego,

ponieważ wtedy zachowuje ono żywe kultury bakterii, które wspierają zdrowie jelit.

Gotowanie niszczy te korzystne mikroorganizmy, dlatego miso należy dodawać pod koniec przygotowywania potrawy, aby zachować jego właściwości.

Jeśli kupimy większe opakowanie, należy przechowywać pastę w szklanym pojemniku, ponieważ ma zdolność absorbowania toksyn. Miso najlepiej trzymać w lodówce lub innym chłodnym miejscu.

Doskonale sprawdza się jako dodatek do zup, sosów, dań mięsnych, dipów oraz ciepłych kasz. Miso ma naturalnie słony smak i jest bogatym źródłem sodu. Używając go w potrawach, nie należy dodatkowo solić.

✓ Optymalna dzienna dawka to 2 łyżeczki miso.

✗ Nadmierne spożycie może prowadzić do negatywnych skutków, takich jak:

- osłabienie serca i układu nerwowego,
- nadmierny rozrost drożdżaków *Candida albicans*,
- wzrost ciśnienia krwi.

Miso – właściwości zdrowotne

● Bogate źródło białka i aminokwasów – zawiera białka podobne do tych występujących w mięsie, a także żywe kultury bakterii, podobne do tych w jogurcie.

● Wspomaga odporność – tworzy w organizmie środowisko alkaliczne, korzystne dla układu immunologicznego.

● Neutralizuje toksyny – pomaga usuwać z organizmu zanieczyszczenia powietrza i skutki palenia tytoniu.

● Działa ochronnie na organizm – stosowane w terapii nowotworów i chorób popromiennych.

● Wzmacnia kości – pomaga w profilaktyce osteoporozy i wspiera zdrowie układu kostnego.

● Reguluje ciśnienie krwi – dzięki obecności enzymów i minerałów wspomaga utrzymanie zdrowego poziomu ciśnienia.

● Oczyszcza organizm – wspomaga detoksykację z metali ciężkich i innych szkodliwych substancji.

5.4. Grzyby lecznicze – naturalne wsparcie dla zdrowia

Grzyby od dawna budziły zainteresowanie zarówno w medycynie, jak i wśród naukowców. Choć są organizmami pasożytniczymi, a ich szybki wzrost przypomina namnażanie komórek nowotworowych, to właśnie to podobieństwo okazało się kluczowe w leczeniu nowotworów.

Dzięki zawartości germanu – pierwiastka o silnych właściwościach utleniających – oraz polisacharydów o działaniu przeciwnowotworowym, grzyby stały się cennym elementem terapii wzmacniającej organizm.

German – pierwiastek życia

- ✓ Wspomaga transport tlenu w organizmie, co jest kluczowe w profilaktyce nowotworowej.
- ✓ Jest stosowany w terapiach przeciwnowotworowych oraz w celu wzmocnienia odporności.
- ✓ Pomaga w neutralizacji toksyn, które gromadzą się w organizmie w wyniku diety bogatej w mięso.

Od wieków grzyby są wykorzystywane w medycynie wschodniej, a ich właściwości doceniane są także na Zachodzie. Chińscy lekarze przypisywali nawet pieczarkom właściwości przeciwnowotworowe, jednak najcenniejszymi grzybami o udowodnionym działaniu są reishi, shiitake oraz maitake. Czarny grzyb natomiast jest skuteczny w rozpuszczaniu mięśniaków i innych guzów macicy.

Właściwości zdrowotne grzybów leczniczych

- ✓ Oczyszczają organizm – usuwają toksyny oraz wspierają detoksykację wątroby.
- ✓ Regulują układ nerwowy – redukują stres, poprawiają koncentrację i jakość snu.

- ✓ Wzmacniają odporność – wspierają mechanizmy obronne organizmu.
- ✓ Usuwają nadmierną wilgoć z organizmu – przeciwdziałają infekcjom, redukują obrzęki i pomagają w leczeniu nadwagi.
- ✓ Oczyszczają układ oddechowy – usuwają nadmiar śluzu i wspierają leczenie infekcji wirusowych.
- ✓ Obniżają poziom cholesterolu – wspomagają profilaktykę miażdżycy.

Grzyby Shiitake – właściwości lecznicze

- Obniżają poziom tłuszczu i cholesterolu we krwi – wspomagają profilaktykę miażdżycy i nadciśnienia.
- Pomagają usuwać toksyczne pozostałości – eliminują nagromadzone białka z produktów zwierzęcych.
- Stosowane od setek lat w leczeniu nowotworów – szczególnie skuteczne przy raku żołądka i szyjki macicy.
- Pomagają w leczeniu infekcji wirusowych i przeziębień.
- Wspierają proces redukcji masy ciała – wspomagają metabolizm i regulację gospodarki tłuszczowej.

Herbatka z shiitake jest szczególnie polecana osobom spożywającym duże ilości mięsa oraz cierpiącym na wysokie ciśnienie.

✓ Przepis:

- 1 Namocz 1 grzybek shiitake przez godzinę, aż zmięknie.
- 2 Pokrój na 4 części i wrzuć do 2 szklanek wody.
- 3 Dodaj szczyptę soli, zagotuj i gotuj na wolnym ogniu przez 10–20 minut.
- 4 Gdy objętość zmniejszy się do 1 szklanki wywaru, odstaw.
- 5 Pij jednorazowo tylko pół szklanki.

Grzyby Reishi – „boski grzyb nieśmiertelności”

W Japonii nazywany Reishi, w Chinach Lingzhi, a jego łacińska nazwa to Ganoderma lucidum. Występuje w naturze na dębach i bukach, jednak ze względu na duże zapotrzebowanie hoduje się go komercyjnie, aby zachować jego cenne właściwości.

Już 2000 lat temu stosowano reishi w medycynie chińskiej, uznając go za jeden z najcenniejszych grzybów o właściwościach leczniczych. Współczesne badania potwierdzają jego skuteczność w walce z nowotworami, wzmacnianiu odporności oraz ochronie układu sercowo-naczyniowego.

Najważniejsze właściwości Reishi

- Wsparcie w leczeniu nowotworów – stosowany jako terapia wspomagająca chemioterapię i radioterapię. Wzmacnia organizm, aktywuje komórki NK (natural killers) i redukuje skutki uboczne leczenia onkologicznego.
- Przewlekłe zmęczenie i zdrowie kobiet – nazywany „grzybem dla kobiet”, ponieważ pomaga zredukować zmęczenie fizyczne i psychiczne oraz spowalnia procesy starzenia.
- Zdrowie serca i układu nerwowego – zgodnie z medycyną chińską odżywia serce i uspokaja ducha, wspomagając leczenie depresji, stanów lękowych, ataków paniki i bezsenności.
- Regulacja ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu – działa przeciwzapalnie, wspiera układ sercowo-naczyniowy i pomaga w leczeniu cukrzycy typu II.
- Wzmacnia odporność – wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, wspomagając leczenie infekcji.

Na rynku dostępnych jest wiele suplementów z grzybami leczniczymi. Aby mieć pewność co do ich skuteczności, warto wybierać produkty BIO, pochodzące z ekologicznych upraw i posiadające certyfikaty jakości.

Od lat zaopatruję się w spirulinę i grzyby w koreańskiej firmie DXN, znanej na całym świecie z najwyższej jakości suplementów, kosmetyków i produktów spożywczych.

Zapraszam Cię na moją stronę, gdzie poznasz jeszcze inne lecznicze grzyby i ich cudowne właściwości:

<https://zyciewharmonii.pl/ganoterapia-dxn/>

<https://zyciewharmonii.pl/ganoterapia-dxn/reishi.php>

<https://zyciewharmonii.pl/ganoterapia-dxn/kordyceps.php>

<https://zyciewharmonii.pl/ganoterapia-dxn/lwia-grzywa-soplowka-jezowata.php>

<https://zyciewharmonii.pl/ganoterapia-dxn/poria.php>

5.5. Fasolka adzuki – skarbnica zdrowia

Fasolka adzuki od wieków jest wykorzystywana w medycynie wschodniej jako naturalny środek wspierający organizm. To doskonałe źródło białka, minerałów, witamin i antyoksydantów.

Według medycyny chińskiej, poszczególne rośliny strączkowe przypisuje się do pięciu żywiołów, a każda z nich oddziałuje na określone narządy:

- ✓ Czerwone rośliny strączkowe (fasolka adzuki, soczewica czerwona, fasolka kidney) – związane z Elementem Ognia, wspierają serce i jelito cienkie.
- ✓ Żółte rośliny strączkowe (ciecierzyca, soja) – powiązane z Elementem Ziemi, wspierają żołądek i śledzionę-trzustkę.
- ✓ Białe rośliny strączkowe (fasola jaś, fasola lima) – przypisane Elementowi Metalu, wzmacniają płuca i jelito grube.
- ✓ Ciemne i czarne rośliny strączkowe (fasola czarna, czarna soja, soczewica brązowa) – odpowiadają Elementowi Wody, wspierają nerki i pęcherz moczowy.
- ✓ Zielone rośliny strączkowe (fasola mung, groszek, fasolka szparagowa) – związane z Elementem Drzewa, korzystnie wpływają na wątrobę i pęcherzyk żółciowy.

Fasolka adzuki jest lekkostrawna, jednak warto dodawać do potraw przyprawy takie jak suszone goździki, bazylia, imbir czy rozmaryn, które wspomagają trawienie.

! Uwaga! Osoby bardzo szczupłe, z suchą skórą i suchymi nozdrzami powinny ograniczyć spożycie fasolki adzuki.

Fasolka adzuki – właściwości lecznicze

- ✓ Reguluje cykl menstruacyjny – pomaga w przypadku przedłużających się lub nadmiernych krwawień. Zaleca się dokładne przeżuwanie kilku ziaren do momentu ustąpienia miesiączki.
- ✓ Wspiera serce i jelito cienkie – zgodnie z zasadami medycyny chińskiej.
- ✓ Wzmacnia nerki i nadnercza – wspiera pracę układu moczowego.
- ✓ Działa detoksykująco – pomaga w oczyszczaniu organizmu, wspomaga leczenie czyraków (zaleca się stosowanie pasty z zmielonych, suchych nasion fasoli zmieszanych z wodą i miodem – nakładać na chore miejsca na 5 godzin, zabezpieczając bawełnianą szmatką).
- ✓ Redukuje obrzęki – działa moczopędnie.
- ✓ Pomaga w leczeniu biegunki – działa regulująco na układ trawienny.
- ✓ Wspomaga odchudzanie – usuwa nadmiar wilgoci z organizmu. Zaleca się picie soku z fasolki adzuki – gotujemy 1 filiżankę fasoli w 5 filiżankach wody, odcedzamy i pijemy pół filiżanki przed posiłkiem, a fasolkę wykorzystujemy do jedzenia.
- ✓ Wspiera zdrowie kobiet – w zastojach krwi, które mogą prowadzić do bólu serca i zwiększać ryzyko zawału.

5.6. Fasolka mung – naturalny detoksykant

Fasolka mung pochodzi z Indii, ale od wieków jest tradycyjnym składnikiem kuchni chińskiej. Ma silne właściwości oczyszczające, dzięki czemu skutecznie wspomaga układ sercowo-naczyniowy i procesy detoksykacyjne organizmu.

✓ Najważniejsze właściwości fasoli mung:

- Oczyszcza organizm i usuwa toksyny,
- Wzmacnia wątrobę i pęcherzyk żółciowy,
- Działa moczopędnie, pomagając redukować obrzęki,
- Łagodzi objawy zatruc pokarmowych,
- Pomaga przy bieguncie, problemach z oddawaniem moczu, świnie, zatruciach ołowiem i pestycydami, udarach słonecznych, zapaleniu spojówek i obrzękach kończyn,
- Reguluje ciśnienie krwi i działa korzystnie na układ krążenia,
- Pomaga w leczeniu wrzodów żołądka i dwunastnicy,

- Zupa z fasolą mung łagodzi nerwowość, stany zapalne skóry i problemy z oddawaniem moczu.

🌱 Kiełki fasoli mung mają działanie ochładzające i są stosowane do oczyszczania organizmu. Wykorzystywane są także w leczeniu alkoholizmu.

! Uwaga! Osoby nietolerujące zimna lub z objawami wychłodzenia powinny unikać spożycia kiełków fasoli mung lub ograniczyć ich ilość. Nadmierne spożywanie kiełków może nasilać niedobór energii trawiennej (objawiający się luźnymi stolcami, niskim poziomem energii, zimnymi dłońmi i stopami).

5.7. Inne ważne produkty oczyszczające organizm

✅ Gryka – zawiera glukozyd rutynę, który chroni organizm przed skutkami promieniowania.

✅ Jabłka i nasiona słonecznika – bogate w pektynę, która wiąże pozostałości radioaktywne i pomaga usuwać je z organizmu.

✅ Lecytyna – pomaga w oczyszczaniu komórek, optymalna dawka to 1 łyżeczka dziennie.

✅ Czosnek – silny detoksykant, usuwa z organizmu toksyczne metale ciężkie, takie jak ołów i kadm.

5.8. Zioła na oczyszczenie z toksyn

Chaparral – skuteczny środek oczyszczający

Chaparral jest jednym z najsilniejszych ziół detoksykujących organizm. Uważa się, że pomaga usuwać pozostałości toksycznych substancji, w tym marihuany, LSD i kokainy.

✅ Sposób stosowania:

- Zażywaj chaparral raz dziennie przez 20 dni,
- Następnie zrób tygodniową przerwę,
- Po przerwie kontynuuj przyjmowanie raz dziennie przez kolejne 20 dni.

Chaparral można stosować w formie wyciągów wodnych, jednak najskuteczniejsza jest cała roślina lub nalewka.

✓ Sposób przygotowania sproszkowanego chaparralu:

1. Wsyp kopiastą łyżeczkę proszku do filiżanki ciepłej herbaty z mięty lub lukrecji (dla złagodzenia intensywnie gorzkiego smaku).
2. Nie precedzaj naparu – wypij go razem z rozmieszanym proszkiem.
3. Można również stosować gotowe kapsułki lub tabletki dostępne w sprzedaży.

Korzeń gorzknika kanadyjskiego – naturalny antybiotyk

Gorzchnik kanadyjski to intensywnie gorzkie i ochładzające zioło o silnych właściwościach przeciwzapalnych, antybiotycznych i łagodnie przeczyszczających.

✓ Zalecany dla osób ze stanami nadmiaru, u których występują:

- infekcje,
- problemy trawienne,
- zastój wątroby (objawiający się zaczerwienioną twarzą, żółtym nalotem na języku, zaparciami, nietolerancją gorąca i skłonnością do agresji).

Ze względu na swoją moc gorzchnik kanadyjski powinien być stosowany z rozwagą i najlepiej pod nadzorem specjalisty.

Xiao Yao Wan – harmonizująca receptura ziołowa

Xiao Yao Wan to tradycyjna receptura stosowana w medycynie chińskiej, znana z działania odprężającego, detoksykującego i regulującego przepływ energii Qi.

✓ Główne właściwości:

- Redukuje stres i napięcie wynikające z zablokowania wątroby (*przewiercień, piwonii, lukrecja, mięta pieprzowa*),
- Poprawia krążenie krwi (*imbir, arcydzięgiel chiński – Dang Gui*),
- Odbudowuje krew (*Dang Gui, korzeń piwonii*),
- Wspomaga trawienie i reguluje poziom cukru (*kłącze atraktyloda*),
- Wzmacnia energię Qi (*lukrecja, atraktylod*),
- Uspokaja umysł i wspiera równowagę emocjonalną (*grzyb poria, mięta pieprzowa*).

Receptura Xiao Yao Wan jest dostępna w postaci pigułek w sklepach zielarskich specjalizujących się w ziołach chińskich.

5.9. Warzywa z rodziny warzyw cebulowych

Warzywa z rodziny cebulowych to bogate źródło siarki, pierwiastka o rozgrzewających i oczyszczających właściwościach. Siarka wspomaga detoksykację organizmu, usuwanie metali ciężkich i pasożytów, a także reguluje metabolizm białek i aminokwasów.

Są one szczególnie polecane dla osób stosujących dietę bogatą w białko zwierzęce, ponieważ wspierają procesy trawienne i zapobiegają nadmiernemu obciążeniu organizmu.

Korzyści zdrowotne warzyw cebulowych

- ✓ Oczyszczają naczynia krwionośne, wspierając układ sercowo-naczyniowy,
- ✓ Hamują rozwój wirusów, drożdżowców i innych patogenów,
- ✓ Usuwają toksyny i wspierają układ odpornościowy,
- ✓ Działają przeciwpasożytniczo i przeciwbakteryjnie,
- ✓ Wspomagają metabolizm białek i aminokwasów.

Choć warzywa cebulowe mają wiele prozdrowotnych właściwości, warto pamiętać o umiarze w ich spożywaniu. Mocno działające zioła i pokarmy lecznicze powinny być stosowane z rozwagą, aby nie zaburzać naturalnej równowagi organizmu.

Chińskie przysłowie doskonale to podsumowuje:

"Zdrowi ludzie, którzy często zażywają lekarstwa, rozchorują się."

Zdrowa dieta powinna opierać się na różnorodności, a warzywa cebulowe mogą stanowić jej ważny element, ale nie powinny dominować w codziennym jadłospisie.

5.10. Chelatacja jako sposób oczyszczenia organizmu z różnych toksyn

Chelatacja to niekonwencjonalna metoda stosowana w celu usuwania metali ciężkich z organizmu. Coraz częściej wykorzystuje się ją również do eliminacji złogów z tętnic i poprawy krążenia krwi, a nawet jako wsparcie w terapii autyzmu.

Termin chelatacja pochodzi od greckiego słowa *chele*, oznaczającego kleszcze lub szczypce kraba. Nazwa ta nawiązuje do procesów chemicznych zachodzących w trakcie chelatacji – kation metalu zostaje „zakleszczony” w wiązaniach organicznej struktury pierścieniowej, tworzonej przez tzw. ligandy chelatujące. Dzięki temu metale ciężkie mogą być skutecznie usuwane z organizmu.

Pierwsze zastosowanie chelatacji w medycynie miało miejsce już podczas I wojny światowej, kiedy to próbowano usuwać metale ciężkie z organizmów żołnierzy zatrutych gazami bojowymi. Od tego czasu metoda ta jest wykorzystywana w detoksykacji organizmu oraz w terapiach wspierających funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego.

W procesie chelatacji warto sięgnąć po Zeolith – Waiora, który wspiera naturalne mechanizmy oczyszczania organizmu.

6. Niedobory witamin i minerałów

Nasz organizm codziennie potrzebuje około 90 niezbędnych składników odżywczych, w tym minerałów, witamin, aminokwasów i tłuszczów, które powinien czerpać z pożywienia.

Długotrwały niedobór któregośkolwiek z tych składników może prowadzić do pogorszenia zdrowia i rozwoju różnych chorób.

Niestety, nie zawsze jesteśmy w stanie dostarczyć ich w odpowiednich ilościach wyłącznie z codziennej diety. W takich przypadkach pomocna może być suplementacja, zwłaszcza gdy pojawiają się niedobory prowadzące do utraty zdrowia lub rozwoju chorób.

Suplementy nie mogą zastąpić zdrowej diety ani być traktowane jako lek na choroby. Ich rola sprowadza się do czasowego uzupełnienia brakujących składników, aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować. Optymalny czas suplementacji to około 3 miesiące, zawsze w połączeniu z pełnowartościowym odżywianiem.

W kolejnych częściach omówię kluczowe witaminy i minerały, ich wpływ na zdrowie oraz najlepsze źródła w pożywieniu. Podzielę się również praktycznymi wskazówkami, jak wybierać wysokiej jakości suplementy i jakie dawkowanie jest najbardziej optymalne.

6.1. Wapń – kluczowy minerał dla zdrowia kości i układu krążenia

Wapń jest niezbędny w okresie dzieciństwa, wzrostu i dojrzewania, a także dla kobiet w ciąży i karmiących. Jego odpowiednia podaż jest kluczowa w profilaktyce chorób serca, naczyń krwionośnych oraz w zapobieganiu osłabieniu kości.

Choć wapń najczęściej kojarzony jest z nabiałem, warto pamiętać, że niskiej jakości produkty mleczne mogą zawierać toksyny, będące efektem intensywnej hodowli przemysłowej. Dla porównania – w Chinach spożywa się niewielkie ilości nabiału, a mimo to wskaźnik zachorowalności na osteoporozę jest tam niski.

Kto jest najbardziej narażony na niedobór wapnia?

! Kobiety po menopauzie – w tym okresie zaburzenia hormonalne obniżają zdolność organizmu do zatrzymywania wapnia, co zwiększa ryzyko osteoporozy.

! Osoby intensywnie uprawiające sport – forsowne ćwiczenia mogą prowadzić do znacznych strat wapnia w kościach, co zwiększa ryzyko kontuzji i osłabienia szkieletu.

Niektóre produkty i nawyki żywieniowe utrudniają przyswajanie wapnia i mogą prowadzić do jego niedoboru:

- ⚠ Kawa i nadmiar kofeiny,
- ⚠ Alkohol,
- ⚠ Palenie papierosów,
- ⚠ Nadmiar mięsa,
- ⚠ Sól i cukier,
- ⚠ Słodzone napoje gazowane,
- ⚠ Warzywa psiankowate (pomidory, ziemniaki, bakłażany, papryka).

Najbogatsze źródła wapnia

- ✓ Algi morskie: hijiki, wakame, kelp, kombu, nori, spirulina,
- ✓ Ryby i nabiał: ser żółty, sardynki, łosoś, makrela, tofu,
- ✓ Zielone rośliny: kapusta włoska, jarmuż, rukiew wodna,
- ✓ Orzechy i nasiona: migdały, orzechy laskowe, nerkowce, włoskie, słonecznik, pistacje, sezam,
- ✓ Produkty zbożowe: amarantus, quinoa, czarna fasola, brązowy ryż,
- ✓ Zielone superfoods: suszona trawa pszeniczna i jęczmienna,
- ✓ Nabiał i jaja (z dobrego źródła): jogurt, mleko, twaróg, jaja.

♦ Aby wapń był dobrze przyswajany, niezbędne są magnez i witamina D. Warto więc zadbać o ich odpowiednią podaż w codziennej diecie.

6.2. Magnez

- ❖ zapobiega uszkodzeniom mięśnia sercowego, gdyż rozluźnia tętnice wieńcowe,
- ❖ wpływa na funkcjonowanie wszystkich nerwów i mięśni, reguluje ciśnienie krwi,
- ❖ reguluje poziom hormonów stresu w nadnerczach,
- ❖ wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

- ❖ podczas przetwarzania produktów pozbawiamy ich magnezu niemal całkowicie. Pozbawiając białą mąkę otrąb okradamy ją w 80% magnezu, zamrożenie i gotowanie warzyw również wypłukuje z nich magnez.

Produkty zawierające jego duże ilości pokrywają się w większości z tymi bogatymi w wapń:

- ❖ Suszone glony – wakame, kombu, kelp, hijiki, arame;
- ❖ Rośliny strączkowe – soja i jej przetwory, wszelkiego rodzaju fasole (mung, adzuki, czarna fasola);
- ❖ Zboża – gryka, proso, ziarna pszenicy, kukurydza, jęczmień, żyto, ryż;
- ❖ Orzechy i nasiona – migdały, orzechy laskowe, nerkowce, sezam;
- ❖ Trawa pszeniczna i jęczmienna, spirulina i chlorella.

Wybrane pokarmy bogate w magnez:	
pokarm	W mg na porcję 100 g
kelp	760
otręby pszenne	490
kielki pszenicy	336
melasa	258
migdały	270
dulce	220
orzeszki ziemne	175
kasza jaglana	162
tofu	111
kapusta bezgłowa	57
gotowana fasola	37

6.3. Witamina A

- ❖ niezbędna dla zdrowej skóry,
- ❖ zapobiega kurzej ślepcie,
- ❖ buduje kości, zęby, paznokcie,

- ❖ wspomaga płuca, układ pokarmowy i rozrodczy,
- ❖ wspiera funkcje metaboliczne zachodzące w wątrobie, dlatego jest ważna dla osób jedzących dużo, tłusto, kalorycznie,
- ❖ niedobór witaminy A zaburza funkcję przeciwciał i aktywność komórek typu T,
- ❖ Powstaje ona w naszym organizmie z karotenu, a najbogatszym jego źródłem są zielone i żółte warzywa. Istnieją naukowe dowody na to, że osoby spożywające zwiększone ilości beta-karotenu rzadziej chorują na raka płuc, okrężnicy, pęcherza moczowego, skóry, macicy czy jajników. Nie chodzi tu o syntetyczny beta-karoten a jedynie ten pochodzący z pożywienia.

Najbardziej bogatym źródłem Witaminy A pochodzącej z karotenu są takie produkty jak:

- ❖ Dunaliella – alga, którą można znaleźć w sproszkowanej postaci. Przyjmuje się ją łącznie ze spiruliną czy innymi algami do leczenia raka i chorób skóry;
- ❖ Spirulina, sinica, chlorella, trawy: pszeniczna i jęczmienna,
- ❖ Marchew, słodki ziemniak, kapusta włoska, pietruszka, szpinak, botwinka, dynia, rukiew wodna, jarmuż, sałata rzymska, brzoskwinie.

Źródła witaminy A pochodzącej z karotenu

Ilość witaminy A wyrażona w międzynarodowych jednostkach (I.U.) na 100 g produktu*			
Dunaliella	8300000	Zielone cebule	5000
Spirulina	250000	Rukiew wodna	4900
Sinica	70000	Dynia	4200
Trawa pszenicy i jęczmienia	66000	Jarmuż	3300
Chlorella	55000	Boćwina liściasta szerokoogonkowa	3300
Marchew	28000	Kapusta chińska	3000
Słodki ziemniak (batat)	26000	Morela	2700
Kapusta włoska	8900	Sałata rzymska	2600
Pietruszka	8 500	Persymona	1800
Szpinak	8 100	Melon kantalupa	1800

Natka rzepy	7 600	Brzoskwinia	400
Botwinka	6 100		

6.4. Witamina C

- ❖ Wpływa na wzmocnienie układu odpornościowego,
- ❖ Jest silnym antyoksydantem, ułatwia proces wchłaniania żelaza,
- ❖ wspomaga skrócenie czasu trwania różnych objawów wynikających z infekcji wirusowych górnych dróg oddechowych,
- ❖ wspiera prawidłowe funkcjonowanie komórek T,
- ❖ zapewnia działanie przeciwutleniające, wspomaga gojenie się w miejscach zapalenia,
- ❖ osoby jedzące na co dzień świeże warzywa i owoce, kielki nie potrzebują dodatkowych, syntetycznych dawek.

Najbogatszym źródłem witaminy C są takie warzywa i owoce jak: natka pietruszki, papryka, brukselka, kalarepa, brokuły, kapusta, kalafior, szpinak, papryka, czarna porzeczka, kiwi, cytryna, grejpfrut, pomarańcza, papaja, maliny, arbuzy.

6.5. Witaminy z grupy B

Witamina B5 (kwas pantotenowy) wspomaga produkcję oraz uwalnianie przeciwciał z limfocytów typu B. Niedobór tej witaminy powoduje obniżenie poziomu krążących przeciwciał. Dobrym źródłem witaminy B5 są produkty zbożowe i rośliny strączkowe.

Witamina B6 – jej niedobór zaburza funkcjonowanie komórek typu T, oraz powoduje zmniejszenie limfocytów we krwi. Dobrym źródłem witaminy B6 są warzywa liściaste (szpinak, kapusta), kielki pszenicy, drożdże, awokado, papryka, groszek zielony, fasola, orzechy włoski, banany, nabiał, ryby, jaja.

Witamina B1 (tiamina) pełni ważną funkcję w metabolizmie komórek. Jest koenzymem wielu reakcji enzymatycznych kontrolujących procesy bioenergetyczne. Najwyższa zawartość tej witaminy znajduje się w mięsie wieprzowym (schab i polędwica). Jeśli chodzi o źródła roślinne, to najlepsze będą kasze i nasiona roślin strączkowych.

Witamina B12

- ❖ niezbędna do tworzenia i rozwoju czerwonych krwinek,
- ❖ buduje odporność i leczy niektóre choroby degeneracyjne (stwardnienie rozsiane, artretyzm, choroby nowotworowe),
- ❖ stosowana w leczeniu chorób umysłowych i na tle nerwowym,
- ❖ typowym objawem niedoboru tej witaminy jest anemia złośliwa, która leczy się poprzez podanie w formie zastrzyków B12,
- ❖ o jej braku świadczą też inne symptomy jak: apatia, zmęczenie, depresja, bladość skóry, palpacje serca, zanik czucia w palcach dłoni i stóp, płytki oddech, zaburzenia umysłowe.

Najbogatszym źródłem witaminy B12 są trzy podstawowe produkty: produkty fermentowane, drożdże i glony. Produkty fermentowane takie jak **miso, sos, sojowy, tempeh**, warzywa kiszone, chleb na naturalnym zakwasie.

Algi (spirulina, chlorella) są bogatym źródłem witaminy B12.

6.6. Witamina E

- ❖ jest silnym antyutleniaczem, chroni przed stresem oksydacyjnym i uszkodzeniem komórek,
- ❖ uczestniczy w ochronie krwinek czerwonych, ekspresji genów i przekazywaniu sygnałów nerwowych,
- ❖ wpływa na wydolność mięśni.
- ❖ redukuje ryzyko zawału,
- ❖ jest związana z redukcją częstości występowania raka jelita,
- ❖ redukuje ryzyko otępienia,
- ❖ spowalnia rozwój zaćmy.

Witamina E obecna jest we wszystkich zbożach, szczególnie w skiełkowanej pszenicy, w oliwie z oliwek, oliwkach, orzechach (zwłaszcza pistacjach), migdałach, nasionach słonecznika, dyni, sezamu, roślinach strączkowych.

6.7. Witamina K

Wykazuje właściwości antybakteryjne, przeciwzapalne, przeciwgrzybiczne, przeciwbólowe i hamujące rozwój niektórych nowotworów, m.in. piersi, jajnika, okrężnicy, pęcherzyka żółciowego i wątroby. Witamina ta występuje w większych ilościach w zielonych warzywach, zwłaszcza w kapuście włoskiej, botwinie, szpinaku, brokułach, brukselce, sałacie, natce pietruszki. Głównym źródłem witaminy K jest jej produkcja przez bakterie flory jelitowej.

6.8. Cynk

Cynk odpowiada za utrzymanie stabilności błon komórkowych, odczuwanie smaku i zapachu, metabolizm alkoholu, obronę immunologiczną organizmu.

Niedobór cynku uważany jest za czynnik rozwoju choroby Alzheimera.

Ważne jest utrzymanie odpowiedniego poziomu cynku, nie można go przedawkować, gdyż może to mieć negatywny wpływ na funkcje układu odpornościowego (może hamować komórki fagocytarne – makrofagi i neutrofile). Dlatego lepsze będzie zaspokojenie cynku z żywności, a nie suplementacja. Doskonałym źródłem cynku jest szpinak, szparagi, grzyby shiitake, sezam, nasiona dyni, soczewica, komosa ryżowa.

Produkty bogate w cynk to przede wszystkim ciemne pieczywo, kasza gryczana, jaja, wątroba. Przyswajalność cynku jest lepsza z produktów zwierzęcych niż z produktów roślinnych.

6.9. Tworzenie programu suplementacji

Zażywania witamin nie należy traktować jako sposobu leczenia różnych dolegliwości.

Należy rozpocząć od dobrej bazy i dodawania pozostałych suplementów w zależności od

osobistych potrzeb. Optymalna suplementacja wymaga co najmniej 4-5 tabletek lub kapsułek dziennie przez co najmniej 3 miesiące.

Wskazówki dotyczące wyboru suplementu

- ❖ Wybierz dobrej jakości suplement, producenta, który stosuje się do standardu Dobrej Praktyki Wytwarzania (GMP). Taki producent używa składników farmaceutycznych (a nie spożywczych) w celu zapewnienia jakości i skuteczności.
- ❖ Dobre suplementy nie będą tanie. Podobnie jak w przypadku produktów ekologicznych, cena odzwierciedla jakość składników odżywczych.
- ❖ Kwas foliowy jest drogim składnikiem. Jeśli suplement wielowitaminowy zawiera 800 µg kwasu foliowego (a nie 400 µg), to znak, że jest dobrej jakości.
- ❖ Suplement, który zawiera różne przeciwutleniacze (na przykład rutynę, bioflawonoidy, ekstrakt z nasion winogron i ekstrakt z oliwek), jest bardziej skuteczny od produktów, które zawierają tylko jeden lub dwa przeciwutleniacze.
- ❖ Upewnij się, że twój suplement zawiera zarówno naturalną witaminę E (d-alfa-tokoferol, a nie dl-alfa-tokoferol), jak i tokotrienole.
- ❖ Przyjmuj kompleks witamin z grupy B, nie tylko jeden lub dwa rodzaje.
- ❖ Wybieraj minerały w formie chelatu. Zwykle w trakcie produkcji są one powlekane aminokwasem, co zapewnia im lepsze wchłanianie.

Zalecane dawki suplementów

A oto lista zalecanych dziennych dawek suplementów dla dorosłych. Nie ma zbyt dużej różnicy w potrzebach żywieniowych mężczyzny i kobiety (z wyjątkiem żelaza), chyba że kobieta jest w ciąży lub karmi piersią. Poniższe zalecenia mogą także stosować mężczyźni.

Witaminy	
witamina C	1000–5000 mg
witamina D ₃	2000–5000 j.m.
witamina A (w postaci beta-karotenu)	25 000 j.m.

witamina E (mieszane tokoferole)	200–800 j.m.
kwasy alfa-liponowe	10–100 mg
koenzym Q ₁₀	10–100 mg
Tłuszcze omega-3	
DHA	200–2500 mg
EPA	500–2500 mg
Kompleks witamin z grupy B	(w sumie 1000–5000 mg)
tiamina (B ₁)	8–100 mg
ryboflawina (B ₂)	9–50 mg
niacyna (B ₃)	20–100 mg
kwasy pantotenowe (B ₅)	15–400 mg
pirydoksyna (B ₆)	10–100 mg
kobalamina (B ₁₂)	20–250 µg
kwasy foliowe	1000 µg
biotyna	40–500 µg
inozytol	10–500 mg
cholina	425 mg
Minerały (najlepiej w postaci chelatu z aminokwasem w celu optymalnego wchłaniania)	
wapń	500–1200 mg
magnez	400–1000 mg
potas	200–500 mg
cynk	6–50 mg
mangan	1–15 mg
bor	2–9 mg
miedź	1–2 mg
żelazo	15–30 mg
chrom	100–400 µg
jod	3–12,5 mg
selen	50–200 µg
molibden	45 µg

wanad	50–100 µg
-------	-----------

Na szczególną uwagę wśród substancji wzmacniających organizm zasługuje **kolostrum**. Jest to odżywczy kompleks, który składem przypomina mleko matki zaraz po porodzie - tak zwana siara. Dzieci karmione piersią mają zdecydowanie większą odporność, niż te karmione sztucznie. Kolostrum krowie zawiera 40 razy więcej czynników stymulujących odporność w porównaniu do siary kobiet, jest ono stosowane w leczeniu zaburzeń autoagresji immunologicznej jak: reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, stwardnienie rozsiane, syndrom przewlekłego zmęczenia. Kolostrum działa również odmładzająco na skórę, regeneruje uszkodzone tkanki ciała (w wyniku np. operacji chirurgicznych), jest stosowane jako środek przeciw wirusom i bakteriom.

7. Pasożyty – ukryte zagrożenie dla zdrowia

Regularne oczyszczanie organizmu z pasożytów powinno być praktykowane przez każdego, a szczególnie przez osoby cierpiące na choroby przewlekłe i zwyrodnieniowe, takie jak:

- ✓ Nowotwory
- ✓ Artretyzm
- ✓ AIDS
- ✓ Zespół chronicznego zmęczenia
- ✓ Alkoholizm

Pasożyty zakłócają prawidłowe funkcjonowanie narządów, a produkty ich przemiany materii zatrują organizm, obciążając układ odpornościowy.

Nie ograniczają się one jedynie do układu pokarmowego – mogą zasiedlać krew, układ limfatyczny, narządy wewnętrzne i tkanki. Niektóre infekują cały organizm, inne atakują konkretne narządy.

Przykładowo:

- ✓ **Tęgoryjce** – dostają się do organizmu przez skórę, przemieszczają się we krwi i

osiedlają w **płucach i jelicie cienkim**. Jeśli nie zostaną zwalczone, mogą tam przebywać **latami**, wywołując **mdłości, zapalenie płuc i anemię**.

Źródła naukowe podają, że istnieje **3200 odmian pasożytów**, nie licząc pasożytniczych bakterii, wirusów i grzybów.

7.1. Objawy zakażenia pasożytami

Problemy trawienne:

- ✓ Gazy, wzdęcia, odbijanie
- ✓ Biegunka, zaparcia
- ✓ Uczucie palenia i skurcze jelit
- ✓ Zespół drażliwego jelita
- ✓ Śluz w stolcu
- ✓ Nietolerancja glutenu, laktozy, tłuszczów
- ✓ Nienasycony apetyt lub jego brak
- ✓ Nadwaga lub niedowaga

Osłabienie układu odpornościowego:

- ✓ Przewlekłe zmęczenie
- ✓ Osłabienie organizmu
- ✓ Częste infekcje, przeziębienia

Problemy neurologiczne i mięśniowe:

- ✓ Problemy z pamięcią i koncentracją
- ✓ Bezsenność, zgrzytanie zębami
- ✓ Osłabienie wzroku i słuchu
- ✓ Bóle mięśni i stawów

Problemy skórne:

- ✓ Alergie, pokrzywka, egzema, trądzik
- ✓ Białe plamy wokół ust

- ✓ Świąd odbytu i uszu
- ✓ Niebieskawe zabarwienie białek oczu

Zaburzenia emocjonalne:

- ✓ Apatia, depresja, niepokój
- ✓ Nadpobudliwość u dzieci

Pasożyty mogą być dosłownie wszędzie.

- ♦ **Woda** – rzeki, jeziora, studnie, a nawet woda z kranu mogą być skażone. Picie zanieczyszczonej wody lub kąpiel w niej to prosta droga do infekcji.
- ♦ **Zwierzęta domowe i hodowlane** – mogą przenosić pasożyty na swoich właścicieli.
- ♦ **Podróże zagraniczne** – różne warunki klimatyczne sprzyjają pasożytom, a nasze organizmy często nie mają na nie odporności.
- ♦ **Surowe lub niedogotowane jedzenie** – mięso, ryby, sushi i niektóre orzechy mogą zawierać pasożyty.
- ♦ **Bliski kontakt fizyczny** – najczęściej przenoszone są przez **dzieci**, które nie przestrzegają zasad higieny.
- ♦ **Antybiotyki** – zaburzają równowagę flory bakteryjnej jelit, co ułatwia rozwój pasożytów.

7.2. Jak skutecznie pozbyć się pasożytów?

- ✓ Stosowanie naturalnych środków przeciwpasożytniczych – zioła i przyprawy o silnym działaniu eliminującym pasożyty.
- ✓ Dieta przeciwpasożytnicza – unikanie nabiału, surowych orzechów i cukru.
- ✓ Regularne odrobaczanie zwierząt domowych.
- ✓ Ocet jabłkowy – 1 łyżeczka octu na pół filiżanki wody przed posiłkiem wspomaga trawienie i eliminuje pasożyty.

Żywność wspierająca eliminację pasożytów

● Warzywa przeciwpasożytnicze:

✓ Cebula, czosnek, por

✓ Rzodkiew, burak, kapusta, marchew

● Orzechy i nasiona:

✓ Migdały, wodorosty, prażone nasiona dyni

● Przyprawy o działaniu przeciwpasożytniczym:

✓ Koper włoski, goździki, pieprz kajeński

✓ Szałwia, imbir, chrzan, tymianek

♦ Polecana kuracja: Wyciąg z orzecha włoskiego (dostępny w sklepach zielarskich) – stosowany zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Kurację warto przeprowadzać dwa razy w roku – na wiosnę i jesień.

7.3. Zioła w walce z pasożytami

Olejek z lebiodki (oregano)

✓ Naturalny antybiotyk o szerokim spektrum działania

✓ Właściwości **przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze**

✓ Stosowany w leczeniu:

- Infekcji pasożytniczych
- Drożdżycy i grzybicy
- Chorób płuc (astma, zapalenie płuc)
- Problemów skórnych (trądzik, kurczajki, łuszczyca)
- Infekcji dziąseł i zębów

Można wcierać w skórę (np. przy grzybicy) lub stosować wewnętrznie.

Wyciąg z nasion cytrusów

✓ Skuteczny w eliminacji **wirusów, bakterii i pasożytów**.

✓ Wspiera układ odpornościowy i oczyszczanie organizmu.

Żel aloesowy i srebro koloidalne

- ✓ Aloes – łagodzi stany zapalne, wspiera odporność.
- ✓ Srebro koloidalne – działa przeciwwirusowo, antybakteryjnie i przeciw pasożytniczo.

8. Zakwaszenie organizmu

Aby nasz organizm funkcjonował prawidłowo, poziom pH powinien mieścić się w zakresie 7,35 – 7,45. Nie oznacza to jednak, że należy całkowicie wyeliminować produkty kwasotwórcze i spożywać wyłącznie pokarmy alkaliczne. Zbyt jednostronna dieta może prowadzić do kolejnej nierównowagi.

Jeśli po przeanalizowaniu swojego dziennego menu zauważysz, że dominują w nim produkty zakwaszające, warto włączyć do jadłospisu mocno alkalizujące składniki.

Zakwaszenie organizmu to nie tylko efekt niewłaściwej diety, ale również braku snu i niedostatecznej aktywności fizycznej.

Zakwaszenie może objawiać się poprzez:

- ♦ Bóle mięśni
- ♦ Częste infekcje
- ♦ Problemy z zatokami
- ♦ Zaburzenia krążenia
- ♦ Przewlekłe zmęczenie
- ♦ Problemy skórne

Długotrwałe zakwaszenie organizmu może również prowadzić do poważniejszych schorzeń, takich jak:

- ✓ Otyłość
- ✓ Insulinooporność
- ✓ Podwyższony cholesterol
- ✓ Choroby serca
- ✓ Reumatoidalne zapalenie stawów
- ✓ Nowotwory

Zakwaszenie organizmu można zbadać w warunkach domowych za pomocą papierków lakmusowych (dostępnych w aptekach).

✓ Jak przeprowadzić test?

1. Mierz poziom pH moczu cztery razy dziennie (pierwszy pomiar na czczo).
2. Zanotuj wyniki i stwórz wykres.

📌 Interpretacja wyników:

- ➡ Jeśli pH moczu waha się w ciągu dnia – to prawidłowy wynik.
- ➡ Jeśli pH pozostaje na stałym, niskim poziomie, może to świadczyć o nadmiernym zakwaszeniu organizmu.

Jak skutecznie odkwasić organizm?

♦ Zmiana diety – najzdrowszym i najskuteczniejszym sposobem na przywrócenie równowagi pH jest dostosowanie sposobu odżywiania.

♦ Optymalna proporcja w diecie:

- ✓ 80% produktów alkalinizujących
- ✓ 20% produktów zakwaszających

Dbanie o równowagę pH to kluczowy element zdrowego stylu życia. Poza dietą warto również zadbać o odpowiednią ilość snu i regularną aktywność fizyczną, które wspomagają naturalne procesy detoksykacji organizmu.

8.1. Ułóż alkaliczny jadłospis

Produkty od najbardziej alkalicznych	Produkty od najbardziej zakwaszających
Fasola biała	Ser Parmezan
Rodzyunki	Żółtko
Figi suszone	Ser Twardy
Natka pietruszki	Camembert
Szpinak	Sardynki W Oleju

Daktyle suszone	Ryż Brązowy
Śliwki suszone	Salami
Awocado	Płatki Owsiane
Jarmuż	Indyk
Rukola	Łosoś
Czarne porzeczki	Cielęcina
Banany	Kurczak
Buraki	Orzeszki Ziemne
Seler	Jajko Całe
Roszonka	Mąka Pszena Pełnoziarnista
Marchew	Chuda Wieprzowina
Cukinia	Karp
Brukselka	Chuda Wołowina
Kalafior	Dorsz Filet
Ziemniaki	Śledź
Winogrona	Orzechy Włoskie
Rzodkiewki	Parówki
Wiśnie	Makaron Jajeczny
Soja	Płatki Kukurydziane
Pomidory	Mąka Żytnia Razowa
Mandarynki	Kasza Jęczmienna
Kapusta kiszona	Ryż Biały
Gruszki	Chleb Żytni
Orzechy laskowe	Chleb Pszenno Żytni
Pomarańcze	Soczewica
Cytryny	Kasza Gryczana
Salata	Kasza Jaglana
Brzoskwinie	Czekolada Mleczna
Maliny	Migdały

Wino czerwone	Jogurt Naturalny
Jabłka	Śmietana
Truskawki	Groch
Cykoria	Białko
Arbuzy	Ser Twarogowy
Woda mineralna	Pełne Mleko
Ocet winny	Maślanka
Cebula	Coca-Cola
Grzyby	Czekolada Gorzka
Papryka	
Kawa	
Fasolka szparagowa	
Brokuły	
Margaryna	
Kakao na mleku	
Herbata	
Miód	
Piwo	
Biały cukier	

9. Podsumowanie – Złote zasady wzmacniania odporności

Silny układ odpornościowy to klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia. Poniżej znajdziesz najważniejsze zasady, które pomogą Ci wzmocnić naturalne mechanizmy obronne organizmu.

1. Regularna aktywność fizyczna

Ćwicz konsekwentnie, ale z umiarem.

Umiarkowany wysiłek fizyczny poprawia krążenie krwi, wzmacnia mięśnie i stymuluje układ odpornościowy. Unikaj jednak nagłych intensywnych treningów, szczególnie po

dłuższych okresach bez aktywności – mogą one osłabić organizm i zwiększyć podatność na infekcje.

Wschodnie systemy ruchu, takie jak tai chi czy qi gong, są doskonałym sposobem na harmonizację ciała i umysłu, poprawę odporności oraz redukcję stresu.

2. Zdrowa dieta

- Spożywaj produkty wysokiej jakości – ekologiczne, wolne od pestycydów, antybiotyków i sztucznych dodatków.
- W sezonie jesienno-zimowym sięgaj po rozgrzewające potrawy, takie jak zupy i herbaty, a ogranicz spożycie surowego jedzenia.
- Unikaj produktów przetworzonych, które osłabiają organizm.
- ✓ Ogranicz węglowodany i zwiększ spożycie błonnika.
- ✓ Spożywaj mniej produktów zwierzęcych, a jeśli już – wybieraj tylko te z ekologicznych źródeł.
- ✓ Unikaj chleba na drożdżach – zamień go na pieczywo na zakwasie.
- ✓ Wyklucz cukier i sztuczne substancje słodzące.

Produkty wzmacniające odporność:

- ✓ Rośliny strączkowe: fasolka mung, adzuki
- ✓ Fermentowane produkty sojowe: sos sojowy, miso, tofu
- ✓ Zdrowe tłuszcze: olej lniany, olej z wiesiołka
- ✓ Zioła i warzywa: czosnek, jarmuż, pietruszka, kapusta
- ✓ Trawy zbożowe: pszeniczna, jęczmienna

Zioła i naturalne suplementy wspierające odporność:

- 🌿 Pau d'arco, korzeń łopianu, mniszek lekarski, chaparral, żeń-szeń amerykański, traganek błoniasty
- 🌿 Kelp, spirulina, chlorella, wyciągi z nasion cytrusów, mleczko pszczele

3. Odpowiednia suplementacja

- ♦ Niezbędne witaminy i minerały najlepiej pozyskiwać z dobrej jakości żywności.
- ♦ Jeśli istnieje ryzyko niedoborów, warto sięgnąć po sprawdzone suplementy.

♦ W okresie jesienno-zimowym zadbaj o odpowiedni poziom witaminy D – znajdziesz ją w:

- ✓ żółtkach jaj,
- ✓ oleju z wątroby dorsza,
- ✓ kwasach tłuszczowych omega-3.

Regularna ekspozycja na słońce, nawet zimą, pomaga naturalnie zwiększyć poziom witaminy D w organizmie.

4. Zarządzanie stresem

Stres osłabia odporność, wyniszcza organizm i odbiera energię. Nerozwiazane problemy psychiczne mogą prowadzić do przewlekłych chorób.

 Medytacja, techniki relaksacyjne i głębokie oddychanie to skuteczne sposoby na redukcję napięcia i przywrócenie równowagi w organizmie.

5. Ochrona przed zimnem i wilgocią

- * Ubieraj się adekwatnie do warunków atmosferycznych.
- * Chroń szyję i drogi oddechowe przed chłodem, wiatrem i wilgocią.
- * Górne drogi oddechowe to pierwsza linia obrony organizmu – jeśli są osłabione, patogeny łatwiej dostają się do organizmu.

6. Zachowanie naturalnej odporności organizmu

 Unikaj nadmiernej sterylności.

Organizm, który nie jest wystawiany na kontakt z bakteriami i wirusami, może stać się bardziej podatny na alergię i choroby autoimmunologiczne.

Przeziębienie i grypa pełnią ważną funkcję – pobudzają układ odpornościowy i pomagają mu utrzymać gotowość do walki z patogenami.

7. Umiar w jedzeniu i piciu

- ✗ Ogranicz alkohol i słodcze – osłabiają układ odpornościowy.
- ✗ Nie przejadaj się.
- ✗ Unikaj przepracowania i nadmiernego stresu – organizm nie lubi przemęczenia.

8. Nawodnienie organizmu

- 💧 Woda jest kluczowa dla zdrowia.
- 💧 Odwodnienie osłabia skórę i błony śluzowe – a to one stanowią pierwszą barierę ochronną przed patogenami.
- 💧 Podczas ćwiczeń pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu.

9. Dostarczaj odpowiednie ilości białka

- ♦ Białko odgrywa kluczową rolę w produkcji przeciwciał i wspiera zdolność organizmu do walki z infekcjami.
- ♦ Najlepsze źródła wysokiej jakości białka:
 - ✓ jajka,
 - ✓ ryby,
 - ✓ tofu,
 - ✓ quinoa,
 - ✓ brązowy ryż,
 - ✓ grzyby,
 - ✓ orzechy.

10. Zadbaj o odpowiedni poziom kwasów omega-3

Dieta uboga w kwasy omega-3 sprzyja przewlekłym stanom zapalnym i chorobom autoimmunologicznym.

- ✅ Źródła omega-3:
 - ✓ Dziko żyjące ryby (łosoś, makrela, sardynki)
 - ✓ Siemię lniane
 - ✓ Orzechy włoskie
 - ✓ Zielone warzywa liściaste
 - ✓ Algi

10. Zakończenie

Drogi Czytelniku, dotarłeś do końca mojego poradnika!

Mam nadzieję, że znalazłeś tu wartościowe informacje i inspirację do jeszcze zdrowszego stylu życia.

 Moim upominkiem dla Ciebie jest dołączony do e-booka dwutygodniowy jadłospis, który pomoże Ci wzmocnić odporność i oczyścić organizm.

Życzę Ci dużo zdrowia, spokoju i radości w codziennym życiu.

 Pamiętaj:

- ✓ Kochaj siebie
- ✓ Szanuj swoje ciało
- ✓ Otaczaj się pozytywnymi ludźmi

 Tego życzę Ci z całego serca! 

Kasia Majtczak



24.01.2022 (Poniedziałek)

► **07:00 Śniadanie (E: 448kcal, B o.: 24.41g, T: 20.83g, W o.: 42.54g)**

Omlet ze świeżym szpinakiem, szczypiorkiem i pomidorami (E: 448kcal, B o.: 24.41g, T: 20.83g, W o.: 42.54g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 i 1/3 kromki (70g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i osuszyć. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokroić w małą kostkę. Na rozgrzanej oliwie z oliwek zeszklić pokrojoną w drobną kostkę cebulę, dodać pomidor, przyprawić solą morską i pieprzem, poddusić. Jajka roztrzepać, przyprawić pieprzem, dodać do nich podduszone warzywa. W naczyniu żaroodpornym ułożyć umyte i osuszone liście szpinaku i wlać przygotowaną masę jajeczną z pomidorami. Piec pod przykryciem ok. 20 min w temp. 160 stopni. Gotowy omlet posypać posiekanym szczypiorkiem.

► **10:00 II śniadanie (E: 219kcal, B o.: 6.27g, T: 2.14g, W o.: 49g)**

Koktajl dla skóry (E: 219kcal, B o.: 6.27g, T: 2.14g, W o.: 49g)

1 porcja

- Cytryna - 1 sztuka (80g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)



Sposób przygotowania:

Jabłko i ogórka obrać ze skórki. Wszystkie składniki zblendować do uzyskania jednolitej konsystencji.

► **14:00 Obiad (E: 558kcal, B o.: 25.63g, T: 22.08g, W o.: 71.8g)**

Azjatycka sałatka z sosem orzechowym (E: 558kcal, B o.: 25.63g, T: 22.08g, W o.: 71.8g)

1 porcja

- Ser sojowy, tofu - 4 plastry (80g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (80g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Groszek cukrowy - 1/3 szklanki (60g)
- Kalarepa - 1/2 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Olej sezamowy - 1 łyżka (6ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Papryka chili, w proszku - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Czosnek, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Imbir, mielony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sos sojowy - 4 łyżeczki (20ml)
- Syrop klonowy - 2 łyżeczki (10ml)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Sałata rzymska - 2 liście (70g)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 3/4 łyżki (15g)
- Sos rybny - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa pokroić w słupki lub kostkę (można stosować warzywa wymiennie), część warzyw może być surowa, a część upieczona. Ziemniaki umyć, pokroić w kostkę i upiec w piekarniku z łyżeczką oleju, czosnkiem i chili (zamiast ziemniaków można użyć makaronu ryżowego). Tofu odsączyć papierowym ręcznikiem, pokroić w kostkę, podsmażyć na niewielkiej ilości oleju, dodać sos sojowy, syrop klonowy/miód, chili, czosnek, imbir. Masło orzechowe wymieszać z odrobiną gorącej wody, sosem sojowym, sosem rybnym (opcjonalnie), sokiem z cytryny, chili, czosnkiem, imbirem. Warzywa ułożyć w głębokim talerzu lub misce i polać sosem orzechowym. Można posypać chili, kielkami fasoli mung, kolendrą lub miętą.

► **17:00 Podwieczorek (E: 211kcal, B o.: 7.36g, T: 7.41g, W o.: 33.61g)**

Chłodnik paprykowy (E: 211kcal, B o.: 7.36g, T: 7.41g, W o.: 33.61g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1 i 1/3 sztuki (330g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)





Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa obrać i pokroić w kostkę. Posiekaną cebulę zeszklić na rozgrzanej oliwie z oliwek. Dodać pomidor i paprykę (1 łyżkę papryki odłożyć do dekoracji), smażyć razem przez kilka minut na małym ogniu, ciągle mieszając. Wszystkie składniki zalać bulionem, gotować przez 15 min. Całość zmiksować na gładki krem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Chłodnik podawać z natką pietruszki i drobno pokrojoną papryką.

► 20:00 Kolacja (E: 284kcal, B o.: 7.33g, T: 4.79g, W o.: 60.08g)

Wegetariańskie curry z dyni z żurawiną (E: 284kcal, B o.: 7.33g, T: 4.79g, W o.: 60.08g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Dynia - 1/4 sztuki (230g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Curry, w proszku - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Kmin rzymski, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 2 łyżki (30g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Żurawina suszona - 1/3 garści (12g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu. Dynię obrać ze skórki, usunąć pestki i pokroić ją w kostkę – 400 g. Na łyżeczce oliwy podsmażyć pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz ziarna kminu rzymskiego, po kilku minutach dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz łyżkę curry. Smażyć chwilę ciągle mieszając, bo przyprawy łatwo się przypalają. Dodać dynię i zalać wszystko połową szklanki wody. Dusić, aż dynia zmięknie, ale jeszcze nie będzie się rozpadać – około 10-15 minut. Dodać mleczko kokosowe i żurawinę, doprawić solą i pieprzem i dusić jeszcze chwilę. Podawać z ryżem.



Wartości odżywcze



25.01.2022 (Wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 459kcal, B o.: 16.22g, T: 14.25g, W o.: 73.09g)

Kolorowa owsianka pomarańczowo-granatowa (E: 459kcal, B o.: 16.22g, T: 14.25g, W o.: 73.09g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Granat, surowy - 1/2 sztuki (50g)
- Otręby owsiane - 1 łyżka (7g)
- Płatki owsiane - 1/2 szklanki (50g)
- Pomarańcza - 1/2 sztuki (120g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (165ml)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane, otręby, cynamon i imbir wsypać do mleka - gotować przez 3 minuty. Mleko z płatkami przelać na talerz - wrzucić rozdrobnioną pomarańczę, ziarenka granatu oraz orzechy włoskie.

► 10:00 II śniadanie (E: 201kcal, B o.: 7.23g, T: 5.84g, W o.: 33.65g)

Chia pudding z musem z truskawek i brzoskwini (E: 201kcal, B o.: 7.23g, T: 5.84g, W o.: 33.65g)

1 porcja

- Brzoskwinia - 1 sztuka (85g)
- Maliny - 1/3 szklanki (45g)
- Truskawki - 3/4 szklanki (120g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)





Sposób przygotowania:

Nasiona chia zalać mlekiem i odstawić na kilka godzin do lodówki, aż nasiona napęcznieją i masa zrobi się gęsta. Truskawki zblendować i nałożyć na zgęstniałą masę nasion chia, odstawić do lodówki na ok 30 min. W międzyczasie brzoskwinie obrać, wyjąć pestkę i również zblendować na gładką masę. Mus z brzoskwini nałożyć na mus z truskawek. Deser można przyozdobić malinami i borówkami.

► 14:00 Obiad (E: 535kcal, B o.: 28.62g, T: 16.09g, W o.: 69.74g)

Makaron z tuńczykiem, kaparami i pomidorami (E: 535kcal, B o.: 28.62g, T: 16.09g, W o.: 69.74g)

1 porcja

- Ser, parmezan - 1 łyżka (8g)
- Czosnek - 1 i 2/3 ząbka (8g)
- Kapary, puszka - 1 i 1/3 łyżki (13g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (75g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 10 sztuk (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (125g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 3 i 1/2 łyżki (70g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

Nastawić osoloną wodę na makaron, ugotować go al dente. W międzyczasie w garnku na oliwie delikatnie podsmażyć obrane i przepołowione ząbki czosnku. Dodać kapary, przekrojone oliwki i smażyć mieszając co chwilę przez ok. 5 minut. Wyjąć tuńczyka z zalewy i dodać na patelnię, smażyć przez ok. 3 - 4 minuty, co chwilę mieszając. Doprawić pieprzem i oregano. Dodać masło oraz rozdrobnione pomidory z puszki. Doprawić solą i gotować przez ok. 5 minut pod uchyloną pokrywą. Makaron odcedzić, włożyć z powrotem do garnka dodać sos z patelni, energicznie wymieszać potrząsając garnkiem. Wyłożyć makaron na talerze i posypać tartym parmezanem.

► 17:00 Podwieczorek (E: 216kcal, B o.: 5.7g, T: 7.16g, W o.: 35.52g)

Koktajl szpinakowo-borówkowy (E: 216kcal, B o.: 5.7g, T: 7.16g, W o.: 35.52g)

1 porcja

- Sezam, nasiona - 1 łyżka (10g)
- Borówka amerykańska - 1 garść (50g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (160g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Jagody goji, suszone - 2 łyżeczki (8g)



Sposób przygotowania:

Do blendera wrzucić szpinak, borówki, jabłko, dodać sezam, jagody goji i wodę (około 300 ml). Całość zmiksować.

► 20:00 Kolacja (E: 330kcal, B o.: 6.52g, T: 19.02g, W o.: 38.8g)

Indyjska potrawka z ziemniakami (E: 330kcal, B o.: 6.52g, T: 19.02g, W o.: 38.8g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (55g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (4g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (113g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 3/4 garści (19g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Sok z cytryny, świeży - 1/2 łyżki (3ml)
- Mleko kokosowe, miększe i zalewa w puszcze - 1/6 szklanki (38ml)



Sposób przygotowania:

Cebulę, czosnek i imbir drobno posiekać, wrzucić na patelnię z olejem, posolić, dodać curry, suszoną paprykę chilli, podsmażyć. Marchewkę zetrzeć na tarce o małych oczkach i także wrzucić na patelnię. Całość przemieszać i dusić pod przykryciem przez kilka minut. Po 5 minutach dodać posiekany szpinak, pomidory krojone oraz wodę (około 250 ml). Całość ponownie przykryć. Ziemniaki umyć, obrać i pokroić na 1-2 cm kostkę. Dorzucić do gotującego się sosu, przykryć i gotować na małym ogniu. Gdy sos się zredukuje, a ziemniaki zmiękną, dodać mleczko kokosowe, wymieszać, dodać sól i pieprz. Na koniec dolać sok z cytryny.



Wartości odżywcze



26.01.2022 (Środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 492kcal, B o.: 26.8g, T: 25.81g, W o.: 40.87g)

Jajka z jogurtem i kielkami rzodkiewki (E: 492kcal, B o.: 26.8g, T: 25.81g, W o.: 40.87g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Kielki rzodkiewki - 1 i 2/3 łyżki (16g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na półtwardo. Wymieszać jogurt z kielkami, pieprzem, solą i połączyć nim jajka. Posypać słonecznikiem. Podawać z pieczywem posmarowanym masłem.

► 10:00 II śniadanie (E: 196kcal, B o.: 3.86g, T: 4.42g, W o.: 38.25g)

Marokańska sałatka z pomarańczą (E: 196kcal, B o.: 3.86g, T: 4.42g, W o.: 38.25g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Daktyl, suszony - 1/6 garści (8g)
- Migdały - 1/2 łyżki (8g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (240g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sok z limonki - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Pomarańcze starannie obrać ze skórki, usuwając także ich białą warstwę. Pokroić w plasterki. Ułożyć plasterki pomarańczy na talerzu. Posypać kawałkami daktyli i migdałami. Sok z cytryny posłodzić i wymieszać, pokropić nim sałatkę. Co najmniej 2 godziny przed podaniem wstawić do lodówki. Sałatka powinna być zimna. Przed podaniem posypać szczyptą cynamonu.

► 14:00 Obiad (E: 515kcal, B o.: 17.65g, T: 12.09g, W o.: 90.9g)

Ryż z ciecierzycą, papryką, oliwkami i natką pietruszki (E: 515kcal, B o.: 17.65g, T: 12.09g, W o.: 90.9g)

1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 3/4 łyżki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (250g)
- Papryka żółta - 1/2 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ciecierzycyca surowa - 3 łyżki (45g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Ryż oraz ciecierzycę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Paprykę umyć, oczyścić i pokroić na kawałki, oliwki przekroić na połówki. W osobnej miseczce wymieszać ze sobą oliwę z oliwek z sokiem z cytryny dodać oregano i sól oraz pieprz. Na talerz wyłożyć ryż, a następnie cieciorke wraz z papryką i oliwkami. Całość skropić dressingiem oraz posypać posiekaną natką pietruszki.

► 17:00 Podwieczorek (E: 188kcal, B o.: 9.26g, T: 4.07g, W o.: 28.99g)

Deser z kiwi i otrębami (E: 188kcal, B o.: 9.26g, T: 4.07g, W o.: 28.99g)

1 porcja

- Kefir 2% OSM - (150ml)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Otręby żytnie - 2 łyżki (16g)



Sposób przygotowania:

Kiwi obrać, pokroić na kawałki. Połączyć z kefirem i otrębami, opcjonalnie można dodać łyżkę miodu.

► 20:00 Kolacja (E: 408kcal, B o.: 11.41g, T: 12.7g, W o.: 61.25g)

Pikantne quesadillas z cukinią (E: 408kcal, B o.: 11.41g, T: 12.7g, W o.: 61.25g)

1 porcja

- Ser, parmezan - 1/4 łyżki (2g)
- Awokado - 1/8 sztuki (7g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Orzechy nerkowca - 1/8 garści (2g)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- Sok z limonki - 1/6 łyżki (1ml)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Tortilla pszenna - 2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Cukinie zetrzeć na tarce. Cebulę i czosnek obrać, pokroić w drobną kostkę. Smażyć z cukinią na rozgrzanej oliwie przez 4-5 minut, mieszając od czasu do czasu. Chili posiekać drobno, orzechy grubo, dodać oba składniki i doprawić solą. Awokado obrać, pokroić na pół, pozbawić pestki i pokroić w cienkie plastry. Skropić sokiem z limonki. Ser zetrzeć. Masę z cukinii nałożyć na tortille, dodać awokado i posypać serem. Tortille smażyć po kolei na rozgrzanej patelni przez 1-2 minuty z każdej strony.



Wartości odżywcze



27.01.2022 (Czwartek)

► **07:00 Śniadanie (E: 380kcal, B o.: 8.66g, T: 8.13g, W o.: 75.55g)**

Kasza jaglana z czerwonymi owocami (E: 380kcal, B o.: 8.66g, T: 8.13g, W o.: 75.55g)

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6g)
- Granat, surowy - 1 sztuka (100g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (40g)
- Maliny, mrożone - 1 garść (90g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (8g)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

100 ml wody zagotować z mlekiem. Kaszę jaglaną przesypać na sitko, opłukać najpierw pod zimną, a potem pod gorącą wodą. Przełożyć kaszę do rondla z wodą i mlekiem, dodać wiórki kokosowe. Rondel przykryć i gotować na małym ogniu 10–12 minut. Po tym czasie dodać pestki granatu, truskawki maliny i gotować kolejne 3 minuty. Gotową jaglanę przełożyć do miseczek, dodać miód i wymieszać.

► **10:00 II śniadanie (E: 181kcal, B o.: 1.29g, T: 0.6g, W o.: 50.76g)**

Kisiel z aronii z jabłkiem (E: 181kcal, B o.: 1.29g, T: 0.6g, W o.: 50.76g)

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (43g)
- Ksylitol Sante - 2 łyżeczki (14g)
- Mąka ziemniaczana - 1/8 szklanki (13g)
- Sok z aronii 100% - Bio Planet - 1/2 szklanki (125ml)



Sposób przygotowania:

Sok z aronii zagotować z ksylitolem. Mąkę ziemniaczaną rozpuścić z 1/3 szklanki wody. Rozpuszczoną mąkę wlać do gotującego się soku. Cały czas mieszając gotować około 5 minut. Jabłko zetrzeć na tarce i dodać do kisielu.

► **14:00 Obiad (E: 637kcal, B o.: 42.85g, T: 26.61g, W o.: 57.06g)**

Pad thai z kurczakiem, jajkiem i kapustą pekińską (E: 637kcal, B o.: 42.85g, T: 26.61g, W o.: 57.06g) - przepis na 2 porcje

1 porcja

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (220g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Cukier puder - 2 łyżki (20g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kapusta pekińska - 1/7 sztuki (100g)
- Makaron ryżowy - 2 i 1/2 garści (100g)
- Olej kokosowy - 2 łyżki (20ml)
- Orzechy ziemne, bez soli - 1 garść (30g)
- Papryka chili - 1/2 sztuki (10g)
- Sok z limonki - 2 łyżki (12ml)
- Sos rybny - 4 łyżki (40ml)



Sposób przygotowania:

Zagotować wodę w garnku, dodać makaron ryżowy i gotować przez ok. 3 minuty. Odcedzić na sitku i przepłukać zimną wodą. Dokładnie wymieszać wszystkie składniki sosu w miseczce – sos rybny, cukier puder, sok z limonki, pokrojoną papryczkę chilli. Podgrzać olej w woku lub na dużej patelni z nieprzywierającym dnem. Podsmażyć pokrojony czosnek i mięso. Wbić jajka i podsmażyć wszystko przez ok. 1 minutę delikatnie mieszając. Dodać makaron i smażyć mieszając ok. 4 minuty (mniej więcej w połowie tego czasu wlać sos). Na koniec dodać połowę posiekanego szczypiorku i kapusty, jeszcze raz wszystko wymieszać. Gotowe danie posypać posiekаныmi orzeszkami ziemnymi i zachowaną częścią kapusty i szczypiorku.

► 17:00 Podwieczorek (E: 192kcal, B o.: 3.45g, T: 13.08g, W o.: 17.51g)

Zupa krem marchewkowo-imbirowa z prażonymi migdałami (E: 192kcal, B o.: 3.45g, T: 13.08g, W o.: 17.51g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (3g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Migdały, płatki - 1/3 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Skórka z limonki - 2/3 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)





Sposób przygotowania:

Na rozgrzanej oliwie zeszklić poszatkowana cebulę i czosnek.
Dodać pokrojoną w plasterki marchewki, stary imbir i skórkę cytrynową.
Całość zalać wodą (około 2 szklanki) i dusić przez godzinę.
Po ugotowaniu zupę zmiksować oraz doprawić solą i pieprzem.
Podawać z uprażonymi płatkami migdałowymi.

► 20:00 Kolacja (E: 322kcal, B o.: 9.58g, T: 11.29g, W o.: 50.05g)

Pilaw z bulguru z cukinią (E: 322kcal, B o.: 9.58g, T: 11.29g, W o.: 50.05g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (120g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Kasza bulgur - 1/2 woreczka (50g)



Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w kostkę, czosnek drobno posiekać. Odciąć końce cukinii i wyrzucić. Warzywo pokroić w kostkę. Jeśli ma sporo pestek, należy je usunąć. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę, czosnek, smażyć około 3-4 minuty. Dodać cukinię, przesmażyć około 2-3 minuty. Wsypać bulgur. Wlać wodę, dodać oregano i słodką paprykę. Przykryć pokrywką i gotować na małym ogniu bez mieszania przez około 10-15 minut, aż bulgur wchłonie całą wodę. Zdjąć z ognia, dodać posiekaną zieleninę, przyprawić do smaku solą i pieprzem.



Wartości odżywcze



28.01.2022 (Piątek)

► **07:00 Śniadanie (E: 358kcal, B o.: 8.09g, T: 1.54g, W o.: 86.21g)**

Smoothie z goji, mango i kurkumą (E: 358kcal, B o.: 8.09g, T: 1.54g, W o.: 86.21g)

1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Mango - 1/2 sztuki (140g)
- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (240g)
- Kurkuma, mielona - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jagody goji, suszone - 5 łyżeczek (20g)



Sposób przygotowania:

Wyciśnij sok z marchwi. Zmiksuj wszystko razem.

► **10:00 II śniadanie (E: 216kcal, B o.: 8.29g, T: 12.95g, W o.: 17.79g)**

Jogurt z kakao (E: 216kcal, B o.: 8.29g, T: 12.95g, W o.: 17.79g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżek (120g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Miód pszczele - 1/4 łyżki (6g)
- Orzechy laskowe - 1/2 garści (15g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

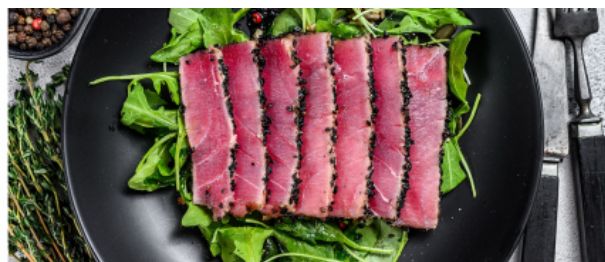
Wymieszać jogurt z cynamonem, miodem i kakao. Posypać orzechami.

► **14:00 Obiad (E: 659kcal, B o.: 41.93g, T: 32.65g, W o.: 52.48g)**

Grillowany tuńczyk z zieleniną (E: 416kcal, B o.: 36.61g, T: 27.73g, W o.: 4.46g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Roszponka Lidl - 2 garście (50g)
- Rozmaryn - 1/5 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Tuńczyk błękitnopłetwy, surowy - 1 porcja (150g)
- Tymianek, świeży - 1/8 sztuki (1g)
- Sok z cytryny - 3 łyżki (18ml)



Sposób przygotowania:

Tuńczyka zamarynować w tymianku, rozmarynie, soku z cytryny, soli, pieprzu i 1 łyżce oliwy z oliwek. Odstawić do lodówki na 20 minut przed grillowaniem. W międzyczasie umyć roszponkę, wymieszać ją z sosem vinaigrette (1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka oliwy z oliwek, przyprawy). Tuńczyka grillujemy z obu stron po 2 minuty każda.

Puree z marchewki (E: 243kcal, B o.: 5.32g, T: 4.92g, W o.: 48.02g)

1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (190g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Obrać warzywa i ugotować je na przykład w wywarze na zupę. Przełożyć marchewkę i ziemniaki do naczynia, dodać mleko oraz masło i zmiksować wszystko na gładką masę. Posypać koperkiem lub pietruszką.

► 17:00 Podwieczorek (E: 191kcal, B o.: 2.03g, T: 2.23g, W o.: 42.42g)

Lody bananowe z czekoladą (E: 191kcal, B o.: 2.03g, T: 2.23g, W o.: 42.42g)

1 porcja

- Banan - 1 i 1/3 sztuki (165g)
- Czekolada gorzka - 1/2 kostki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Obrać 3 bardzo dojrzałe banany. Pokroić na mniejsze części i zamrozić. Następnie wyjąć z zamrażarki, odczekać 15-20 min i zmiksować. Posypać gorzką czekoladą i cynamonem.

► **20:00 Kolacja (E: 313kcal, B o.: 6.09g, T: 8.91g, W o.: 54.38g)**

Salatka makaronowa z warzywami (E: 313kcal, B o.: 6.09g, T: 8.91g, W o.: 54.38g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (53g)
- Makaron ryżowy - 1 i 1/4 garści (50g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Nasiona sezamu, prażone - 1/8 łyżki (1g)



Sposób przygotowania:

Połączyć makaron na mniejsze części. Ugotować go z dodatkiem oliwy. Odcedzić i wystudzić. Pokroić marchewkę i ogórek na plasterki, cebulkę w kostkę. Wymieszać wszystko, doprawić solą, pieprzem do smaku i posypać sezamem. W razie potrzeby dodać więcej oliwy.



Wartości odżywcze



29.01.2022 (Sobota)

► **07:00 Śniadanie (E: 400kcal, B o.: 14.87g, T: 21.95g, W o.: 41.39g)**

Gofry kokosowe z owocami (E: 400kcal, B o.: 14.87g, T: 21.95g, W o.: 41.39g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/5 szklanki (25g)
- Wiórki kokosowe - 2/3 łyżki (4g)
- Borówka amerykańska - 1/2 garści (25g)
- Mleko sojowe - 1/4 szklanki (50ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (35g)
- Mąka kokosowa - 2 łyżki (24g)



Sposób przygotowania:

Mąkę, napój sojowy, żółtko, olej, szczyptę soli i 1 łyżeczkę proszku do pieczenia zmiksować na gładką masę. Białka ubić na sztywną pianę i bardzo delikatnie wymieszać z ciastem. Piec w gofrownicy przez około 5 - 8 minut, do rumianego koloru. Studzić na kratce. Podawać z owocami posypane wiórkami kokosowymi.

► **10:00 II śniadanie (E: 178kcal, B o.: 2.25g, T: 0.87g, W o.: 43.08g)**

Salatka owocowa (E: 178kcal, B o.: 2.25g, T: 0.87g, W o.: 43.08g)

1 porcja

- Banan - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Grejpfrut - 1/4 sztuki (65g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Pomarańcza - 1/2 sztuki (120g)
- Sok z limonki - 1 i 1/3 łyżki (8ml)
- Winogrona - 1/4 garści (18g)



Sposób przygotowania:

Plasterki jabłek i bananów skropić sokiem z cytryny. Z dwóch pomarańczy wycisnąć sok. Trzecią pomarańczę i grejpfruta obrać, starannie usuwając białą warstwę skórki. Podzielić na części i pokroić na kawałki. Winogrona przekroić na połówki i usunąć pestki. Kawałki owoców zmieszać w salaterce. Zalać sokiem z pomarańczy i ewentualnie dosłodzić do smaku.

► **14:00 Obiad (E: 579kcal, B o.: 28.31g, T: 12.47g, W o.: 91.77g)**

Tacos (E: 579kcal, B o.: 28.31g, T: 12.47g, W o.: 91.77g)

1 porcja

- Papryka chili - 1 sztuka (20g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/6 puszki (60g)
- Fasola adzuki, surowa - 1/7 szklanki (30g)
- Fasola czarna, surowa - 1/6 szklanki (30g)
- Ser gouda - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Tortilla pszenna - 1 sztuka (60g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

Fasolę namoczyć, ugotować w świeżej wodzie. Do gotowania wrzucić posiekaną papryczkę chilli. Pomidora sparzyć i obrać ze skórki, posiekać w drobną kostkę. Wypełnić placek wymieszanymi warzywami, z dodatkiem kukurydzy oraz fasoli, posypać serem i posiekanym szczypiorkiem. Podawać z jogurtem greckim.

► **17:00 Podwieczorek (E: 248kcal, B o.: 8.85g, T: 12.35g, W o.: 25.93g)**

Tarta z warzywami (E: 248kcal, B o.: 8.85g, T: 12.35g, W o.: 25.93g) - przepis na 8 porcji

1 porcja

- Jaja kurze całe - 4 i 3/4 sztuki (250g)
- Brokuły - 1/4 sztuki (120g)
- Marchew - 6 i 2/3 sztuki (300g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 13 i 1/3 łyżki (200g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 8 plastrów (80g)



Sposób przygotowania:

Do wysokiego naczynia dodać mąkę, 1 jajko, szczyptę soli, 2 łyżeczki zimnej wody i zimne masło. Wszystko zmiksować. Ciasto włożyć do woreczka i schować do lodówki na 30 minut. Marchewki pokroić w małe słupki, różyczki brokuła podzielić na małe kawałeczki, por posiekać. Do naczynia wlać mleko, wbić 4 jajka, dodać pietruszkę, sól i pieprz, a następnie zmiksować. Naczynie do tarty wyłożyć ciastem razem z brzegami, ułożyć warzywa i zalać masą jajeczną. Piec w temp. 180 stopni przez 45 minut.

► 20:00 Kolacja (E: 390kcal, B o.: 15.76g, T: 13.25g, W o.: 58.83g)

Vege kaszotto z kaszy gryczanej z kalafiolem i szpinakiem (E: 390kcal, B o.: 15.76g, T: 13.25g, W o.: 58.83g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kalafior - 1/4 sztuki (200g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (45g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kolendra, nasiona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (75g)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5ml)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Na dużą patelnię z pokrywą wlać 1 łyżkę oleju, zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę oraz pokrojonego na kawałeczki pora. Dodać starty czosnek, a po chwili obraną i startą na dużych oczkach marchewkę, obrany i starty seler korzeniowy. Smażyć, mieszając przez ok. 2 minuty. Przesunąć warzywa na bok patelni, wlać pozostałą łyżkę oleju, doprawić solą i pieprzem, obsmażyć, mieszając co chwilę przez ok. 2 minuty. Połączyć warzywa i kaszę gryczaną, wlać gorący bulion, sos sojowy i zagotować. Doprawić kurkumą, kolendrą, pieprzem i w razie potrzeby solą. Dodać różyczki kalafiora, wymieszać, przykryć, zmniejszyć nieco ogień i gotować przez 15 minut, w międzyczasie od czasu do czasu przemieszać. Na koniec zdjąć pokrywę, dodać posiekany szpinak, mieszając smażyć jeszcze przez ok. 2 minuty. Przed podaniem posypać czerwoną papryką chili.



Wartości odżywcze



30.01.2022 (Niedziela)

► **07:00 Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 14.89g, T: 20.06g, W o.: 82.66g)**

Kanapki z pastą z pieczonych warzyw (E: 553kcal, B o.: 14.89g, T: 20.06g, W o.: 82.66g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Chleb ekstrudowany żytni - 2 kromki (70g)
- Fasola konserwowa, odsączona - 1/4 szklanki (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Paprykę i cebulę pokroić na mniejsze części, skropić oliwą. Piec razem z czosnkiem przez 30 min w 180 stopniach. Po 25 minutach do piekarnika włożyć słonecznik. Całość przełożyć do pojemnika blendera, dodać fasolę, sok z cytryny i zioła- zblendować na gładką masę. Pieczywo posmarować pastą.

► **10:00 II śniadanie (E: 187kcal, B o.: 5.4g, T: 5.1g, W o.: 33.42g)**

Czekoladowe muffiny na maśle z wiśniami (E: 187kcal, B o.: 5.4g, T: 5.1g, W o.: 33.42g) - przepis na 12 porcji

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Mąka pszenna, typ 750 - 1 szklanka (150g)
- Czekolada gorzka - 10 kostek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 5 łyżek (50g)
- Ksylitol Sante - 14 i 1/4 łyżeczki (100g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Mąka orkiszowa - 1 szklanka (120g)
- Soda oczyszczona - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Wiśnie kwaśne - 1 i 3/4 garści (120g)
- Maślanka niskotłuszczowa - 2/3 szklanki (150ml)





Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. W jednym naczyniu wymieszać składniki suche: przesiane mąki, kakao, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, słodzik. W drugim naczyniu wymieszać mikserem składniki mokre: roztrzepane jajka, maślanę, olej. Składniki obu naczyń połączyć i wymieszać szpatułką tylko do połączenia się składników (otrzymane ciasto będzie dość gęste). Dodać wiśnie (mrożone wcześniej rozmrozić), posiekaną czekoladę i wymieszać. Formę do muffinów wyłożyć papilotkami, nałożyć do nich ciasta do 3/4 wysokości papilotek. Piec przez około 25 minut lub do tzw. suchego patyczka w temperaturze 180°C. Wyjąć, wystudzić na kratce.

► 14:00 Obiad (E: 630kcal, B o.: 43.83g, T: 25.5g, W o.: 57.03g)

Spaghetti z warzywami, mięsem na czerwonym winie (E: 630kcal, B o.: 43.83g, T: 25.5g, W o.: 57.03g)

1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron spaghetti - 1/4 garści (40g)
- Ogórki, konserwowe - 4 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona, konserwowa - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 8 i 1/3 sztuki (167g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (177g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Wino czerwone - 1/6 szklanki (25ml)



Sposób przygotowania:

Do dużego garnka wrzucić posiekaną cebulę z mięsem mielonym i podsmażyć 5 min. Wlać wino, dodać pokrojony czosnek, ćwiartki pieczarek. Całość dusić, aż cały płyn odparuje. Następnie dodać puszkę pomidorów i doprawić pieprzem, solą, oregano i bazylią. Dodać pokrojoną paprykę i ogórki oraz surowy makaron. Danie przykryć pokrywką i dusić do czasu, aż makaron ugotuje się al dente.

► 17:00 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 1.88g, T: 0.84g, W o.: 42.35g)

Koktajl z selera (E: 176kcal, B o.: 1.88g, T: 0.84g, W o.: 42.35g)

1 porcja

- Kiwi - 2 sztuki (150g)
- Miód pszczeleli - 1 łyżka (25g)
- Seler naciowy łodyga - 1 sztuka (45g)



Sposób przygotowania:

Seler oraz kiwi obrać, drobno pokroić, następnie zmiksować w blenderze z dodatkiem wody (125 ml) oraz miodu.

► 20:00 Kolacja (E: 266kcal, B o.: 4.1g, T: 9.26g, W o.: 42.62g)

Krem z batatów z imbirem (E: 266kcal, B o.: 4.1g, T: 9.26g, W o.: 42.62g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 1/4 szklanki (63ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (4g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (9ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Batat - 3/4 sztuki (175g)



Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w drobną kosteczkę i zeszklić na rozgrzanej oliwie. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i jeszcze chwilę smażyć. Odstawić z ognia. Bataty i marchewkę pokroić i ugotować w wodzie z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego. Mniej więcej w połowie gotowania, dodać imbir oraz podsmażoną cebulę z czosnkiem. Kiedy warzywa będą już miękkie, odcedzić wodę i wyłować liść laurowy oraz ziele angielskie. Dodając porcjami bulion warzywny pozostałą część zblendować. Doprawić solą i pieprzem do smaku.



Wartości odżywcze

Lista zakupów



Produkty zbożowe

Chleb ekstrudowany żytni	70g (2 kromki)
Chleb graham	60g (2 kromki)
Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny	70g (2 i 1/3 kromki)
Kasza bulgur	50g (1/2 woreczka)
Kasza gryczana	45g (1/2 woreczka)
Kasza jaglana	40g (1/3 woreczka)
Makaron ryżowy	150g (3 i 3/4 garści)
Makaron spaghetti	115g (3/4 garści)
Mąka orkiszowa	120g (1 szklanka)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	200g (13 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	25g (1/5 szklanki)
Mąka pszenna, typ 750	156g (1 szklanka)
Mąka ziemniaczana	13g (1/8 szklanki)
Otręby owsiane	7g (1 łyżka)
Otręby żytnie	16g (2 łyżki)
Płatki owsiane	50g (1/2 szklanki)
Ryż brązowy	80g (5 i 1/3 łyżki)
Tortilla pszenna	180g (3 sztuki)



Warzywa

Batat	175g (3/4 sztuki)
Brokuły	120g (1/4 sztuki)
Cebula	496g (4 i 3/4 sztuki)
Ciecierzycyca surowa	45g (3 łyżki)
Cukinia	213g (3/4 sztuki)
Czosnek	68g (13 i 2/3 ząbka)
Dynia	230g (1/4 sztuki)
Fasola adzuki, surowa	30g (1/7 szklanki)
Fasola czarna, surowa	30g (1/6 szklanki)
Fasola konserwowa, odsączona	50g (1/4 szklanki)
Groszek cukrowy	60g (1/3 szklanki)
Kalafior	200g (1/4 sztuki)
Kalarepa	80g (1/2 sztuki)
Kapary, puszka	13g (1 i 1/3 łyżki)

Kapusta pekińska	100g (1/7 sztuki)
Kiełki rzodkiewki	16g (1 i 2/3 łyżki)
Koper ogrodowy	8g (2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	60g (1/6 puszki)
Marchew	900g (20 sztuk)
Ogórek	330g (1 i 3/4 sztuki)
Ogórki konserwowe	40g (4 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	30g (10 sztuk)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	15g (3/4 łyżki)
Papryka chili	31g (1 i 1/2 sztuki)
Papryka czerwona	735g (3 i 1/4 sztuki)
Papryka czerwona, konserwowa	40g (1 i 1/3 plastra)
Papryka żółta	70g (1/2 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	167g (8 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	61g (10 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	510g (3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	100g (5 sztuk)
Pomidory w puszcze	415g (1 i 3/4 szklanki)
Por	139g (1 sztuka)
Roszonka	50g (2 garście)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Salata rzymska	70g (2 liście)
Seler korzeniowy	75g (1/4 sztuki)
Seler naciowy, łodyga	45g (1 sztuka)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szczypiorek	25g (5 łyżek)
Szpinak	219g (8 i 3/4 garści)
Ziemniaki, późne	280g (3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	100g (1 sztuka)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki, niskotłuszczowy	20g (1 łyżka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	200g (10 łyżek)
Maślanka niskotłuszczowa	156ml (2/3 szklanki)

Mleko 2% tłuszczu	285ml (1 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	248ml (1 szklanka)
Ser gouda	20g (1 i 1/3 plastra)
Ser parmezan	10g (1 i 1/4 łyżki)
Kefir 2% OSM	150ml

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	758g (14 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	220g (1 sztuka)
Wieprzowina, łopatka	150g (1 i 1/2 sztuki)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	93g (9 i 1/3 plastra)
Masło orzechowe z kawałkami orzechów	15g (3/4 łyżki)
Olej kokosowy	20ml (2 łyżki)
Olej rzepakowy	40ml (4 łyżki)
Olej sezamowy	6ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	93ml (9 i 1/3 łyżki)

Cukier i słodczy

Cukier	5g (1/3 łyżki)
Cukier puder	20g (2 łyżki)
Czekolada gorzka	101g (10 kostek)
Kakao 16%, proszek	53g (5 i 1/3 łyżki)
Ksylitol	110g (15 i 3/4 łyżeczek)
Miód pszczeli	49g (2 łyżki)
Syrop klonowy	10ml (2 łyżeczki)

Ryby i owoce morza

Tuńczyk błękitnoplekwy, surowy	150g (1 porcja)
Tuńczyk w sosie własnym	70g (3 i 1/2 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	7g (1/8 sztuki)
Banan	195g (1 i 2/3 sztuki)

Borówka amerykańska, surowa	75g (1 i 1/2 garści)
Brzoskwinia	85g (1 sztuka)
Cytryna	80g (1 sztuka)
Daktyl, suszone	8g (1/6 garści)
Granat, surowy	150g (1 i 1/2 sztuki)
Grejpfrut	65g (1/4 sztuki)
Jabłko	473g (2 i 2/3 sztuki)

Jagody goji, suszone	28g (7 łyżeczek)
Kiwi	225g (3 sztuki)
Korzeń imbiru, surowy	16g (1/6 sztuki)
Maliny	45g (1/3 szklanki)
Maliny, mrożone	90g (1 garść)
Mango	140g (1/2 sztuki)
Migdały	8g (1/2 łyżki)
Migdały, płatki	5g (1/3 łyżki)
Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze	38ml (1/6 szklanki)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Nasiona sezamu, prażone	1g (1/8 łyżki)
Orzechy laskowe	15g (1/2 garści)
Orzechy nerkowca	2g (1/8 garści)
Orzechy włoskie	10g (1/3 garści)
Orzechy ziemne, bez soli	30g (1 garść)
Pomarańcza	720g (3 sztuki)
Sezam, nasiona	10g (1 łyżka)
Skórka z limonki	5g (2/3 łyżeczki)
Słonecznik, nasiona, łuskane	30g (3 łyżki)
Truskawki	305g (2 szklanki)
Truskawki, mrożone	100g (2/3 szklanki)
Winogrona	18g (1/4 garści)
Wiórki kokosowe	10g (1 i 2/3 łyżki)
Wiśnie kwaśne	120g (1 i 3/4 garści)
Żurawina suszona	12g (1/3 garści)

Napoje

Sok z aronii 100%	125ml (1/2 szklanki)
Sok z cytryny	42ml (7 łyżek)
Sok z limonki	31ml (5 i 1/4 łyżki)
Wino czerwone	25ml (1/6 szklanki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion rosółowy	250ml (1 szklanka)
Bulion warzywny	163ml (2/3 szklanki)
Curry, w proszku	6g (2 łyżeczki)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Czosnek, w proszku	3g (1 łyżeczka)
Imbir, mielony	3g (1 łyżeczka)
Kmin rzymski, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Kolendra, nasiona	2g (1/2 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	1g (1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	21g (21 szczypty)
Proszek do pieczenia	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Rozmaryn	1g (1/5 łyżeczki)
Soda oczyszczona	12g (3 łyżeczki)
Sos rybny	45ml (4 i 1/2 łyżki)
Sos sojowy	25ml (5 łyżeczek)
Sól biała	25g (4 i 1/4 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, świeży	1g (1/8 sztuki)
Ziele angielskie, mielone	1g (1/3 łyżeczki)



Produkty vege/vegan

Mąka kokosowa	24g (2 łyżki)
Mleko migdałowe, niesłodzone	140ml (2/3 szklanki)
Mleko sojowe	50ml (1/4 szklanki)
Ser sojowy, tofu	80g (4 plastry)

Poniedziałek (2022-01-24)		Wtorek (2022-01-25)		Środa (2022-01-26)		Czwartek (2022-01-27)		Piątek (2022-01-28)		Sobota (2022-01-29)		Niedziela (2022-01-30)	
07:00 Śniadanie Omlet ze świeżym szpinakiem, szczypiorkiem i pomidorami		07:00 Śniadanie Kolorowa owsianka pomarańczowo-granatowa		07:00 Śniadanie Jajka z jogurtem i kielkami rzodkiewki		07:00 Śniadanie Kasza jaglana z czerwonymi owocami		07:00 Śniadanie Smoothie z goji, mango i kurkumą		07:00 Śniadanie Gofry kokosowe z owocami		07:00 Śniadanie Kanapki z pastą z pieczonych warzyw	
	10:00 II śniadanie Koktajl dla skóry	10:00 II śniadanie Chia pudding z musem z truskawek i brzoskwini		10:00 II śniadanie Marokańska sałatka z pomarańczą		10:00 II śniadanie Kisiel z aronii z jabłkiem		10:00 II śniadanie Jogurt z kakao		10:00 II śniadanie Sałatka owocowa		10:00 II śniadanie Czekoladowe muffiny na masłance z wiśniami	
14:00 Obiad Azjatycka sałatka z sosem orzechowym		14:00 Obiad Makaron z tuńczykiem, kaparami i pomidorami		14:00 Obiad Ryż z ciecierzycą, papryką, oliwkami i natką pietruszki		14:00 Obiad Pad thai z kurczakiem, jajkiem i kapustą pekińską		14:00 Obiad Grillowany tuńczyk z zieleciną Puree z marchewki		14:00 Obiad Tacos		14:00 Obiad Spaghetti z warzywami, mięsem na czerwonym winie	
17:00 Podwieczorek Chłodnik paprykowy		17:00 Podwieczorek Koktajl szpinakowo-borowkowy		17:00 Podwieczorek Deser z kiwi i otrębami		17:00 Podwieczorek Zupa krem marchewkowo-imbrowa z prażonymi migdałami		17:00 Podwieczorek Lody bananowe z czekoladą		17:00 Podwieczorek Tarta z warzywami		17:00 Podwieczorek Koktajl z selera	
20:00 Kolacja Wegetariańskie curry z dyni z żurawiną		20:00 Kolacja Indyjska potrawka z zieleniakami		20:00 Kolacja Pikantne quesadillas z cukinią		20:00 Kolacja Pilaw z bulguru z cukinią		20:00 Kolacja Sałatka makaronowa z warzywami		20:00 Kolacja Vege kaszotto z kaszy gryczanej z kalaflorem i szpinakiem		20:00 Kolacja Krem z batatów z imbirem	



24.01.2022 (Poniedziałek)

► **07:00 Śniadanie (E: 455kcal, B o.: 10.09g, T: 12.26g, W o.: 81.16g)**

Pomarańczowa owsianka z bakaliami i cynamonem (E: 455kcal, B o.: 10.09g, T: 12.26g, W o.: 81.16g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (12g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Morele, suszone - 1/3 garści (30g)
- Płatki owsiane - 1/3 szklanki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kardamon - 1/5 łyżeczki (1g)
- Rodzynki, suszone - 1/4 garści (8g)
- Sok pomarańczowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/2 szklanki (125ml)



Sposób przygotowania:

Do gotującego się mleka dodać płatki owsiane, pokrojone w kostkę jabłko, suszone morele i rodzynki. Doprawić cynamonem i kardamonem. Pod koniec dodać sok pomarańczowy i gotować przez chwilę na małym ogniu. Odstawić na kilka minut.

► **10:00 II śniadanie (E: 201kcal, B o.: 17.96g, T: 5.64g, W o.: 24.59g)**

Salatka z łososiem i fasolą (E: 201kcal, B o.: 17.96g, T: 5.64g, W o.: 24.59g)

1 porcja

- Fasola biała Pudliszki - 2/3 szklanki (100g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos do sałatek dressing vinaigrette Carl Kuhne - 2 łyżeczki (10g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Sałata zielona, liście - 8 liści (40g)





Sposób przygotowania:

Ułożyć liście sałaty na talerzu. Wymieszać fasolę z sosem vinegrette, natką pietruszki i czarnym pieprzem. Łososia i cebulę pokroić, wymieszać z pomidorami, fasolą i doprawić solą i słodką papryką. Ułożyć na liściach sałaty.

► 14:00 Obiad (E: 665kcal, B o.: 17.05g, T: 31.48g, W o.: 86.73g)

Curry z orzechami nerkowca (E: 665kcal, B o.: 17.05g, T: 31.48g, W o.: 86.73g)

1 porcja

- Szalotka - 1/2 sztuki (10g)
- Cukier brązowy - 1/2 łyżki (5g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (15g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/2 woreczka (50g)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5ml)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 3 i 1/2 łyżki (70g)
- Mleko kokosowe, miększe i zalewa w puszcze - 1/3 szklanki (75ml)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować wedle wskazań na opakowaniu. W rondelku lub na patelni rozgrzać olej i podsmażyć szalotkę pokrojoną na małe kawałki oraz drobno posiekany czosnek. Dodać przyprawę: curry, kmin rzymski oraz starty drobno imbir. Pomieszać. Paprykę pokroić w słupki, wrzucić na patelnię. Całość zalać mleczkiem kokosowym. Gotować kilka minut. Pomidory pokroić w kółeczki i dodać do sosu. Doprawić cukrem i sosem sojowym. Na końcu dorzucić podprażone nerkowce i posiekaną natkę pietruszki oraz przepłukaną ciecierzycę. Doprawić papryką, skropić sokiem z cytryny.

► 17:00 Podwieczorek (E: 184kcal, B o.: 4.4g, T: 1g, W o.: 43.2g)

Sok z buraka i jabłka (E: 184kcal, B o.: 4.4g, T: 1g, W o.: 43.2g)

1 porcja

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Jabłko - 1 sztuka (200g)





Sposób przygotowania:

Buraki i jabłka opłukać i wycisnąć z nich sok.

► 20:00 Kolacja (E: 376kcal, B o.: 20.19g, T: 4.97g, W o.: 62.63g)

Paella (E: 376kcal, B o.: 20.19g, T: 4.97g, W o.: 62.63g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 2 garście (6g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Cytryna - 1/3 sztuki (35g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Dorsz, świeży - 3/4 sztuki (75g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ryż długoziarnisty parboiled - 2/3 woreczka (60g)



Sposób przygotowania:

Dorsza wrzucić do garnka z wrzącym bulionem i gotować przez 5 minut. Wyłożyć go na sito i opłukać wodą. Bulionu nie wylewać. Gotować w nim krewetki przez 2 minuty. Dorsza pokroić na kawałki i przełożyć do miski razem z krewetkami. Bulion cały czas trzymać na małym ogniu. Na patelni (lub w naczyniu do paelli) rozgrzać oliwę i podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz zgnieciony czosnek, następnie dodać szafran, obrane i pokrojone w ćwiartki pomidory i podgrzewać przez kolejne 2 minuty. Dodać ryż z posiekaną bazylią oraz pietruszką i zalać bulionem. Zostawić na ogniu przez 10 minut bez przykrywk. Przyprawić i gotować kolejne 10 minut, aż ryż będzie miękki. Jeśli trzeba dolać wodę. Wrzucić owoce morza i gotować 2 minuty. Doprawić solą, pieprzem i chili. Kiedy cały bulion zostanie wchłonięty i zostanie wyczuwalny lekki zapach prażonego ryżu, zdjąć paellę z ognia, przykryć folią aluminiową i odstawić na 5 minut. Podawać z ćwiartkami cytryny.



Wartości odżywcze



25.01.2022 (Wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 421kcal, B o.: 18.16g, T: 20.13g, W o.: 44.02g)

Kanapka z wędzonym łososiem i serkiem kanapkowym (E: 421kcal, B o.: 18.16g, T: 20.13g, W o.: 44.02g)

1 porcja

- Serek typu "Fromage", naturalny - 2 łyżki (40g)
- Chleb żytni jasny - 2 kromki (70g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

Chleb posmarować serkiem kanapkowym, na górę położyć plastry łososa, na łososa dodać pokrojoną w plastry rzodkiewkę oraz paprykę. Z wierzchu udekorować koperkiem.

► 10:00 II śniadanie (E: 247kcal, B o.: 7.73g, T: 9.65g, W o.: 35.81g)

Koktajl z pomarańczą, jarmużem i orzechami brazylijskimi (E: 247kcal, B o.: 7.73g, T: 9.65g, W o.: 35.81g)

1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Jarmuż - 1 garść (20g)
- Pomarańcza - 1/2 sztuki (120g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Orzechy brazylijskie - 2 i 1/2 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

Owoce umyć, osuszyć i obrać ze skórki. Wszystkie składniki zmiksować na gładki koktajl. Rozcieńczyć odpowiednią ilością mleka do uzyskania pożądanej konsystencji.

► **14:00 Obiad (E: 583kcal, B o.: 19.49g, T: 11.44g, W o.: 110.5g)**

Pęczotto z warzywami (E: 583kcal, B o.: 19.49g, T: 11.44g, W o.: 110.5g)

1 porcja

- Ser, parmezan - 1 łyżka (8g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1 woreczek (100g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 2 szklanki (200g)



Sposób przygotowania:

Zagotować 2-2,5 szklanki wody z włoszczyzną, ugotować do miękkości. Cebulę, pieczarki i czosnek obrać i posiekać w kosteczkę, poddusić na łyżce oleju rzepakowego. Kaszę dokładnie opłukać i wsypać na patelnię: podsmażyć przez 3 minuty mieszając co chwilkę. Na patelnię wlać pierwszą chochlę bulionu. Mieszać co jakiś czas, a gdy kasza wchłonie cały bulion, dolać następną porcję, aż do momentu aż kasza będzie miękka. Między drugą a trzecią chochlą do kaszy dorzucić grubo startą marchew i cukinię. Na koniec dodać parmezan i doprawić do smaku.

► **17:00 Podwieczorek (E: 197kcal, B o.: 9.58g, T: 1.53g, W o.: 40.66g)**

Rozgrzewający gulasz z imbirem (E: 197kcal, B o.: 9.58g, T: 1.53g, W o.: 40.66g) - przepis na 2 porcje

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (100g)
- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Cukinia - 1 sztuka (250g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (10g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Cząber mielony - 1/3 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)





Sposób przygotowania:

Do garnka wlać 3 szklanki gorącej wody. Fasolkę szparagową umyć, odciąć końcówki, przekroić na połówki, dodać do garnka. Cukinię i ziemniaki umyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę i dodać do reszty składników. Wymieszać i gotować przez chwilę. Dodać imbir obrany ze skórki i pokrojony w plasterki, liście laurowe, pieprz, przyprawę curry, bazylię, cząber i szczyptę soli. Dodać drobno pokrojonego pomidora. Wymieszać i gotować przez chwilę. Dodać kurkumę i jeśli potrzeba, gorącej wody. Powinno być jej tyle, żeby przykrywała warzywa. Wymieszać i gotować przez chwilę. Dodać brokuł pokrojony na małe kawałki. Gotować jeszcze około 15 - 20 minut, od czasu do czasu mieszając.

► 20:00 Kolacja (E: 367kcal, B o.: 14.68g, T: 8.44g, W o.: 62.28g)

Salatka brokułowa z makaronem (E: 367kcal, B o.: 14.68g, T: 8.44g, W o.: 62.28g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (60g)
- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 1 i 2/3 plastra (11g)



Sposób przygotowania:

Oddzielnie ugotować brokuł i makaron. Wrzucić do miski, dodać suszone pomidory (można z zalewą), pieprz i sól, połączyć oliwą z oliwek.



Wartości odżywcze



26.01.2022 (Środa)

► **07:00 Śniadanie (E: 472kcal, B o.: 11.82g, T: 20.64g, W o.: 64.05g)**

Placki kokosowe z malinami i kefirem (E: 472kcal, B o.: 11.82g, T: 20.64g, W o.: 64.05g)

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1 i 1/4 łyżki (7g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)
- Maliny - 1/4 szklanki (30g)
- Olej kokosowy - 1 łyżka (10ml)
- Płatki owsiane - 1/4 szklanki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)



Sposób przygotowania:

Banana ugnieść widelcem na gładką masę. Dosypać płatki owsiane, cynamon, olej, wiórki, mleko i wymieszać. Usmażyć na nagrzejanej patelni przez 5-10 minut. Podawać posypane malinami z kefirem.

► **10:00 II śniadanie (E: 222kcal, B o.: 15.66g, T: 7.22g, W o.: 24.51g)**

Zapiekane naleśniki pełnoziarniste z warzywami (E: 222kcal, B o.: 15.66g, T: 7.22g, W o.: 24.51g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/3 sztuki (17g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 2/3 sztuki (33g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (28g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Roszponka Lidl - 1/3 garści (8g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Mąka orkiszowa - 1/6 szklanki (22g)
- Ser mozzarella, bez tłuszczu - 1 i 2/3 plastra (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (38ml)





Sposób przygotowania:

Cebulkę i czosnek pokroić w drobną kostkę i wrzucić na rozgrzaną patelnię z olejem rzepakowym. Pieczarki obrać i pokroić w plasterki. Pieczarki dodać do zeszkłonej na patelni cebuli. Doprawić solą i pieprzem. Passatę doprawić solą, pieprzem, oregano i bazylią. Gotową passatą smarować naleśniki. Na posmarowanego naleśnika dodać pieczarki z cebulą, czosnkiem i odrobinę rozspanki. Dodać pokrojoną mozzarellę. Naleśnika złożyć na pół i włożyć do naczynia żaroodpornego. Przygotowane naleśniki układać warstwowo. Zapiec w piekarniku w 180°C przez 10 minut. Podawać ze świeżym pomidorem.

► 14:00 Obiad (E: 628kcal, B o.: 35.02g, T: 10.89g, W o.: 99.73g)

Pieczony dorsz i frytki z batatów (E: 628kcal, B o.: 35.02g, T: 10.89g, W o.: 99.73g)

1 porcja

- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 2/3 sztuki (160g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)
- Batat - 2 sztuki (470g)



Sposób przygotowania:

Bataty obrać i pokroić jak frytki. Dać je do miski, dodać oliwę z oliwek, przyprawy, wymieszać. Wyłożyć na papier do pieczenia i piec w 180 stopniach przez 30-40 minut. Rybę przyprawić solą i pieprzem i włożyć do piekarnika po 20-25 min od pieczenia się batatów.

► 17:00 Podwieczorek (E: 219kcal, B o.: 6.64g, T: 5.8g, W o.: 41.25g)

Ciasto owsiane ze śliwkami (E: 219kcal, B o.: 6.64g, T: 5.8g, W o.: 41.25g) - przepis na 10 porcji

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 i 1/4 sztuki (110g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Ksylitol Sante - 3 łyżeczki (21g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Płatki owsiane - 1 szklanka (100g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Śliwki - 10 sztuk (550g)
- Mąka orkiszowa - 2 szklanki (260g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Erytrol Intenson - 3 i 1/3 łyżki (50g)





Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 180°C. Składniki na ciasto (mąka orkiszowa, płatki owsiane, jajka, jogurt naturalny, erytrol (lub ksylitol), proszek do pieczenia) zmiksować razem. Następnie dodać mleko i wymieszać. Wyłożyć formę papierem do pieczenia i wlać do niej ciasto. Śliwki umyć, wypestkować i pokroić na ćwiartki. Układać je na cieście skórą w dół. Zrobić kruszonkę: do miseczki wlać olej, zasypać cukrem i płatkami owsianymi. Rozetrzeć składniki między palcami, aż powstaną drobnutkie grudki. W razie potrzeby dodać odrobinę płatków lub oleju. Rozsypać kruszonkę równomiernie po cieście. Wstawić blaszkę z ciastem do piekarnika, piec ok. 30 minut w 180°C.

► 20:00 Kolacja (E: 266kcal, B o.: 4.1g, T: 9.26g, W o.: 42.62g)

Krem z batatów z imbirem (E: 266kcal, B o.: 4.1g, T: 9.26g, W o.: 42.62g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 1/4 szklanki (63ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (4g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (9ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Batat - 3/4 sztuki (175g)



Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w drobną kosteczkę i zeszklić na rozgrzanej oliwie. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i jeszcze chwilę smażyć. Odstawić z ognia. Bataty i marchewkę pokroić i ugotować w wodzie z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego. Mniej więcej w połowie gotowania, dodać imbir oraz podsmażoną cebulę z czosnkiem. Kiedy warzywa będą już miękkie, odcedzić wodę i wyłować liść laurowy oraz ziele angielskie. Dodając porcjami bulion warzywny pozostałą część zblendować. Doprawić solą i pieprzem do smaku.



Wartości odżywcze



27.01.2022 (Czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 437kcal, B o.: 9.1g, T: 7.47g, W o.: 88.74g)

Jaglanka z kurkumą i curry na słodko (E: 437kcal, B o.: 9.1g, T: 7.47g, W o.: 88.74g)

1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Figi, suszone - 1/2 garści (42g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (40g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Na wrzącą wodę wsypać kaszę jaglaną i pokrojone figi, gotować na małym ogniu przez ok. 15 min. Do ugotowanej kaszy dodać pokrojonego banana, szczyptę kurkumy i curry, całość dokładnie wymieszać. Posypać posiekanymi migdałami.

► 10:00 II śniadanie (E: 219kcal, B o.: 12.31g, T: 9.77g, W o.: 21.37g)

Quesadilla z łososiem i szynką parmeńską (E: 219kcal, B o.: 12.31g, T: 9.77g, W o.: 21.37g) - przepis na 8 porcji

1 porcja

- Ser, cheddar pełnotłusty - 5 plastrów (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Papryka zielona - 3/4 sztuki (100g)
- Papryka żółta - 3/4 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z limonki - 8 i 1/3 łyżki (50ml)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szczypiorek, suszony - 3 łyżki (15g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Szynka parmeńska - 4 plastry (60g)
- Cebula dymka - 2 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Łosoś, wędzony - 3/4 opakowania (80g)
- Tortilla pszenna - 4 sztuki (240g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 2 i 3/4 łyżki (55g)





Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w drobną kostkę. Masło rozgrzać na patelni. Dodać posiekaną cebulkę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Pieczarki obrać i pokroić w plasterki. Dodać do zeszkłonej cebulki. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Papryki pokroić w drobną kostkę. Połowę dodać do pieczarek na patelni i podsmażyć około 8 minut, aż papryka zmięknie. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w drobną kostkę. Posiekać szczypiorek. Ser zetrzeć na tarce. Rozłożyć 2 tortille w rzędzie. Na jedną wyłożyć szczypiorek i liście szpinaku, posypać serem cheddar, na koniec wyłożyć połowę warzyw z patelni. Łososia w plastrach ułożyć na ciepłych warzywach. Na drugą tortillę wyłożyć pomidory, szczypiorek i posypać całość serem cheddar. Dorzucić ciepłe warzywa, a na nie plastry szynki parmeńskiej. Każdą z tortilli przykryć pozostałymi dwoma krążkami. Quesadille przełożyć na blachę i wstawić do piekarnika z funkcją grill w temperaturze 180 stopni. Piec około 10 minut. Pozostałe pokrojone papryki doprawić sokiem z limonki i przyprawami. Wymieszać z oliwą z oliwek. Upieczone quesadille podzielić na 4 części każą, posypać papryką i nałożyć kleks z jogurtu.

► 14:00 Obiad (E: 628kcal, B o.: 17.62g, T: 17.19g, W o.: 107.54g)

Zupa bazyliowa (E: 628kcal, B o.: 17.62g, T: 17.19g, W o.: 107.54g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 3 garście (9g)
- Czosnek - 2 i 3/4 ząbka (14g)
- Marchew - 2 i 1/3 sztuki (110g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (260g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 3/4 sztuki (160g)
- Makaron gryczany - 1/2 szklanki (40g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/2 szklanki (85g)



Sposób przygotowania:

Marchew obrać i pokroić w plastry i wrzucić do wrzącej wody (300 ml). Ziemniaki obrać i dodać do marchewki. Pomidora sparzyć, obrać, pokroić i również dodać do garnka. Warzywa gotować do miękkości, następnie dodać dokładnie wypłukaną fasolę. Czosnek posiekać i wymieszać z oliwą oraz sporą ilością bazylii. Dodać do zupy. Zupę przyprawić i podawać z ugotowanym makaronem.

► 17:00 Podwieczorek (E: 219kcal, B o.: 16.43g, T: 6.65g, W o.: 21.74g)

Risotto z kurczakiem i estragonem (E: 219kcal, B o.: 16.43g, T: 6.65g, W o.: 21.74g)

1 porcja

- Ocet cydrowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Bulion rosółowy - 1/2 szklanki (125ml)
- Kurczak, mięso gotowane i pieczone - 1/2 porcji (55g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/4 woreczka (25g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować w bulionie. Ugotowane uprzednio mięso pokroić w małe kawałki.

Prawie gotowy ryż, po około 12 minutach gotowania, zmieszać z kawałkami kurczaka i estragonem i gotować jeszcze przez 5 minut, aż kurczak będzie gorący.

Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Cały rosół powinien wsiąknąć w ryż. Jeżeli pozostanie płyn, należy go odparować. Pozostawić do wystygnięcia. Przed podaniem dodać octu i łyżkę oliwy i wymieszać.

► 20:00 Kolacja (E: 383kcal, B o.: 12.06g, T: 11.05g, W o.: 59.5g)

Penne z pomidorową salsą (E: 383kcal, B o.: 12.06g, T: 11.05g, W o.: 59.5g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 5 garści (15g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Makaron, penne - Lubella - 1 szklanka (75g)
- Ocet balsamiczny - 1/3 łyżki (2ml)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 7 i 2/3 sztuki (23g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (125g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

Sprasować czosnek, pokroić pomidory. Wymieszać wszystkie składniki (oprócz makaronu) w dużej, szklanej misce i odstawić na pół godziny, żeby składniki się przegryzły. Ugotować makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odsączyć, przesypać do miski, dokładnie wszystko wymieszać i od razu podawać.



Wartości odżywcze



28.01.2022 (Piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 522kcal, B o.: 28g, T: 23.31g, W o.: 51.7g)

Żytnie tosty z tuńczykiem i awokado (E: 522kcal, B o.: 28g, T: 23.31g, W o.: 51.7g)

1 porcja

- Awokado - 3/4 sztuki (120g)
- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z limonki - 2/3 łyżki (4ml)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Tuńczyk biały w wodzie, puszka - 3 i 3/4 łyżki (75g)



Sposób przygotowania:

Awokado obrać, usunąć pestkę i rozgnieść widelcem na jednolitą masę. Dodać sok z limonki, rozgnieciony czosnek, doprawić solą i pieprzem. Wszystko wymieszać. Jedną kromkę chleba posmarować pastą z awokado, a na drugą położyć tuńczyka i listki bazylii. Tosta zapiec w tosterze. Podawać z pomidorem.

► 10:00 II śniadanie (E: 190kcal, B o.: 2.41g, T: 1.19g, W o.: 46.77g)

Sok dyniowo-jabłkowy (E: 190kcal, B o.: 2.41g, T: 1.19g, W o.: 46.77g)

1 porcja

- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Dynia piżmowa - 1/4 sztuki (125g)
- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

Dynię i jabłka umyć, obrać, usunąć pestki, miąższ pokroić w mniejsze kawałki. Wrzucić do sokowirówki, wycisnąć sok i wymieszać z sokiem z cytryny. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu.

► 14:00 Obiad (E: 615kcal, B o.: 18.86g, T: 20.71g, W o.: 91.83g)

Makaron ze szpinakiem i pieczarkami (E: 615kcal, B o.: 18.86g, T: 20.71g, W o.: 91.83g)

1 porcja

- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 2/3 garści (100g)
- Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 6 sztuk (120g)
- Kwiat gałki muskatołowej, mielony - 1/3 łyżki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 6 garści (150g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Liście szpinaku umyć i osuszyć. Pieczarki pokroić na plasterki i smażyć na oleju. Cebulę pokroić w piórka, czosnek zmiażdżyć i zeszklić na maśle. Dodać szpinak i dusić. Na koniec dorzucić wcześniej usmażone pieczarki. Całość wymieszać, przyprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową. Podawać z makaronem.

► 17:00 Podwieczorek (E: 192kcal, B o.: 5.85g, T: 5.32g, W o.: 33.8g)

Warzywa pieczone z tymiankiem i serem feta (E: 192kcal, B o.: 5.85g, T: 5.32g, W o.: 33.8g)

1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (33g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (33g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (33g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (8g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Umyte i obrane warzywa (oprócz cebuli i czosnku), pokroić na kawałki o dł. 3-4 cm. Cebulę obrać, pokroić w ćwiartki, czosnku nie obierać. Wrzucić wszystko do miski, doprawić oliwą, tymiankiem, solą i pieprzem. Wymieszać tak, aby oliwa z przyprawami pokryła warzywa. Przełożyć do formy, piec 45 min w 200 stopniach (podczas pieczenia trzeba je przemieszać), aż będą z wierzchu rumiane i chrupiące, a miękkie w środku. Po wyjęciu z pieca posypać serem feta. Ewentualnie skropić oliwą i doprawić.

► **20:00 Kolacja (E: 319kcal, B o.: 18.48g, T: 1.67g, W o.: 63.12g)**

Ryba w marchewce z ziemniakami (E: 319kcal, B o.: 18.48g, T: 1.67g, W o.: 63.12g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (55g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Dorsz atlantycki, surowy - 2/3 sztuki (60g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

Pokrojoną cebulę, startą marchew i przeciśnięty przez praskę czosnek dusić razem z rybą posypaną przyprawami (pieprzem, solą, chili). Pod koniec duszenia, gdy ryba będzie już gotowa, dodać koncentrat. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.



Wartości odżywcze



29.01.2022 (Sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 471kcal, B o.: 18.02g, T: 32.53g, W o.: 33.7g)

Jaja sadzone z czarnuszką (E: 471kcal, B o.: 18.02g, T: 32.53g, W o.: 33.7g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Awokado - 1/2 sztuki (65g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (105g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)
- Czarnuszka - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

Jajka usmażyć na patelni na tłuszczu. Przełożyć na talerz. Przyprawić i posypać czarnuszką. Ułożyć plasterki awokado i słupki papryki. Podać z pieczywem.

► 10:00 II śniadanie (E: 190kcal, B o.: 3.16g, T: 3g, W o.: 41.86g)

Żółte smoothie owsiane z mango i bananem (E: 190kcal, B o.: 3.16g, T: 3g, W o.: 41.86g)

1 porcja

- Mleko owsiane - 3/4 szklanki (160ml)
- Banan - 1/3 sztuki (40g)
- Mango - 1/4 sztuki (75g)
- Otręby owsiane - 1 i 1/4 łyżki (8g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Otręby zalać gorącą wodą i odstawić na około 15 minut. Banana i mango umyć, osuszyć, obrać i pokroić na kawałki. Dodać mleko, kostki lodu i namoczone otręby, zmiksować na jednolitą masę. Gotowe smoothie udekorować cynamonem i plasterkiem mango.

► 14:00 Obiad (E: 697kcal, B o.: 29.05g, T: 8.63g, W o.: 131.91g)

Ragu z pomidorów i soczewicy (E: 697kcal, B o.: 29.05g, T: 8.63g, W o.: 131.91g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Makaron spaghetti - 2/3 garści (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Soczewica zielona - Sante - (50g)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sos pomidorowy, puszka - 1 puszka (400ml)



Sposób przygotowania:

Soczewice zalać wodą albo wywarem z warzyw. Doprowadzić do wrzenia. Gotować na małym ogniu około 35-45 minut, aż zmiękną i wchłoną cały płyn. W dużym garnku albo na patelni rozgrzać olej. Wrzucić cebulę, czosnek i marchew. Doprawić solą i pieprzem. Przykryć i podsmażać przez około 4 minuty, od czasu do czasu zamieszać. Warzywa zalać sosem pomidorowym. Dodać przyprawy, szczyptę soli i pieprzu. Gotować przez 10-15 minut. Połowę sosu zblendować za pomocą miksera ręcznego, ewentualnie można pominąć ten krok. Do sosu dodać ugotowaną soczewicę i gotować jeszcze przez 5 minut. Podawać z makaronem.

► 17:00 Podwieczorek (E: 207kcal, B o.: 14.69g, T: 2.23g, W o.: 35.79g)

Czosnkowy krem z soczewicy i brokułów (E: 207kcal, B o.: 14.69g, T: 2.23g, W o.: 35.79g)

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/5 szklanki (36g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Czosnek - 2 i 1/3 ząbka (12g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 1/2 szklanki (45g)



Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować w bulionie warzywnym, później gotować jeszcze przez 20 min pod przykryciem wraz z włoszczyzną. Dodać brokuły podzielone na różyczki, obrany i rozgnieciony czosnek i imbir, gotować jeszcze przez ok. 10 min. Ugotowane warzywa zmiksować, doprawić solą i pieprzem, ponownie zmiksować.

► 20:00 Kolacja (E: 307kcal, B o.: 8.36g, T: 7.37g, W o.: 48.38g)

Vege kaszotto z fasolką (E: 307kcal, B o.: 8.36g, T: 7.37g, W o.: 48.38g)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (100g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Orzeszki pinii, suszone - 1/4 garści (5g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Wino białe, wytrawne - 1/4 szklanki (38ml)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)



Sposób przygotowania:

Cebulę drobno pokroić, podsmażyć na oliwie, wrzucić kaszę (suchą z opakowania) i przesmażyć. Fasolkę ugotować al dente. Do kaszy dodać lampkę wina, poczekać aż wyparuje. Wlać bulion, odczekać aż kasza wchłonie płyn. Kaszę doprawić, dodać fasolkę i wymieszać. Kasza powinna być miękka. Jeśli jeszcze jest twarda, należy dodać odrobinę bulionu. Na koniec posypać orzeszkami uprażonymi na patelni.



Wartości odżywcze



30.01.2022 (Niedziela)

► **07:00 Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 20.67g, T: 12.81g, W o.: 59.89g)**

Pełnoziarniste naleśniki z dżemem owocowym (E: 427kcal, B o.: 20.67g, T: 12.81g, W o.: 59.89g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Ananas - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Kiwi - 1/2 sztuki (35g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Mąka żytnia, typ 2000 - 2 i 1/3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Mleko połączyć z jajkiem i mąką. Na rozgrzaną patelnię teflonową wlać 1 łyżeczkę oleju, rozprowadzić pędzelkiem i usmażyć naleśnika. Widelcem rozgnieść biały ser, dodać jogurt, miód (lub ksylitol). Połączyć składniki ze sobą. Połowę naleśnika posmarować serem, drugą połowę 1 łyżeczką ulubionego dżemem. Zawinąć. Ułożyć obok owoce.

► **10:00 II śniadanie (E: 203kcal, B o.: 6.87g, T: 9.12g, W o.: 24.32g)**

Hummus (E: 185kcal, B o.: 6.55g, T: 9.05g, W o.: 20.2g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 1/8 szklanki (17ml)
- Cytryna - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej sezamowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ciecierzycy surowa - 2 łyżki (30g)
- Nasiona sezamu, łuskane - 1/8 łyżki (1g)





Sposób przygotowania:

Ciecierzycę namoczyć na noc i ugotować. Sezam wrzucić na patelnię, prażyć do zarumienienia. Wrzucić sezam do blendera, miksować przez 5 minut, powoli dolewając olej sezamowy. Ciecierzycę razem z pastą sezamową, solą, pieprzem, sokiem z cytryny, czosnkiem, oliwą. Wszystko zmiksować dokładnie, podlać bulionem warzywnym do uzyskania odpowiedniej konsystencji i przełożyć do miseczki. Trzymać w lodówce.

Marchewka mini, surowa (E: 18kcal, B o.: 0.32g, T: 0.07g, W o.: 4.12g)

1/2 garści (50g)

► 14:00 Obiad (E: 625kcal, B o.: 17.55g, T: 17.89g, W o.: 109.97g)

Tagine z bakłażana (E: 625kcal, B o.: 17.55g, T: 17.89g, W o.: 109.97g)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (150g)
- Bakłażan - 1 sztuka (220g)
- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Morele, suszone - 1/2 garści (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Kasza bulgur - 1/2 woreczka (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Bakłażana pokroić na grubsze plastry, następnie każdy plaster przekroić na pół. Rozgrzać większą patelnię z połową oliwy. Włożyć bakłażana i obsmażyć z każdej strony, aż się zarumieni z zewnątrz, ale w środku pozostanie jeszcze jędrny. Na drugiej patelni rozgrzać pozostałą część oliwy. Cebulę obrać, pokroić na ćwiartki, a następnie na plasterki. Włożyć na patelnię i zeszklić (ok. 5 minut). Dodać sok z cytryny, obranego i pokrojonego w kostkę pomidora, papryki suszone, cukier i pokrojone na połówki suszone morele. Wlać bulion, wymieszać i zagotować. Dodać podsmażonego bakłażana, zanurzyć go w sosie, przykryć i gotować przez ok. 20 minut do miękkości. Następnie zdjąć pokrywę i gotować 2-3 minuty. Podawać z kaszą i ugotowaną fasolką.

► 17:00 Podwieczorek (E: 211kcal, B o.: 7.9g, T: 5.32g, W o.: 35.75g)

Kurkowa zupa (E: 211kcal, B o.: 7.9g, T: 5.32g, W o.: 35.75g) - przepis na 3 porcje

1 porcja

- Bulion warzywny - 4 i 1/4 szklanki (1000ml)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 łyżek (140g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Kurka, surowa - 70 sztuk (350g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (265g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

W garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, dodać umyte kurki oraz obrany i przepołowiony czosnek. Smażyć, co chwilę mieszając przez ok. 7 - 10 minut. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki oraz startą na tarce obraną marchewkę. Wlać gorący bulion, dodać kurkumę i całość zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez około 15 - 20 minut, do czasu aż ziemniaki będą miękkie. Na koniec dodać koperek i szczypiorek, doprawić pieprzem. Zahartowany jogurt dodać do garnka z zupą, wymieszać i odstawić z ognia.

► 20:00 Kolacja (E: 354kcal, B o.: 20.26g, T: 7.57g, W o.: 56.11g)

Pęczotto z indykiem (E: 354kcal, B o.: 20.26g, T: 7.57g, W o.: 56.11g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 2 woreczki (200g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Groszek zielony, mrożony - 3/4 szklanki (100g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 20 sztuk (400g)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pomidory suszone na słońcu - 7 plasterów (49g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować wg przepisu na opakowaniu. Pierś z indyka pokroić w kostkę i doprawić ulubionymi ziołami, przyprawami. Następnie podsmażyć ją na oliwie, podlać odrobiną wody i tak dusić do miękkości. Pieczarki pokroić w plasterki, paprykę, cebulę i czosnek, suszone pomidory w kostkę. Podsmażyć do miękkości razem z zielonym groszkiem. Następnie warzywa, ugotowaną kaszę dodać do indyka. Wszystko wymieszać i doprawić do smaku. Potrawę posypać pokrojoną natką pietruszki.



Wartości odżywcze

Lista zakupów



Produkty zbożowe

Chleb żytni	70g (2 kromki)
Chleb żytni jasny	70g (2 kromki)
Chleb żytni razowy	35g (1 kromka)
Kasza bulgur	50g (1/2 woreczka)
Kasza jaglana	40g (1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	300g (3 woreczki)
Kasza jęczmienna, pęczak	50g (1/2 woreczka)
Makaron bezjajeczny	60g (1 szklanka)
Makaron gryczany	40g (1/2 szklanki)
Makaron, penne	75g (1 szklanka)
Makaron spaghetti	200g (1 i 1/3 garści)
Mąka orkiszowa	282g (2 i 1/4 szklanki)
Mąka żytnia, typ 2000	30g (2 i 1/3 łyżki)
Otręby owsiane	8g (1 i 1/4 łyżki)
Płatki owsiane	170g (1 i 1/2 szklanki)
Ryż biały	50g (1/2 woreczka)
Ryż biały długoziarnisty	25g (1/4 woreczka)
Ryż długoziarnisty, paraboliczny	60g (2/3 woreczka)
Tortilla pszenna	240g (4 sztuki)



Warzywa

Bakłażan	220g (1 sztuka)
Batat	645g (2 i 3/4 sztuki)
Brokuły	600g (1 i 1/4 sztuki)
Burak	200g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	597g (5 i 2/3 sztuki)
Cebula dymka	60g (3 sztuki)
Ciecierzycza bez zalewy, puszka	70g (3 i 1/2 łyżki)
Ciecierzycza surowa	30g (2 łyżki)

Cukinia	375g (1 i 1/2 sztuki)
Czosnek	109g (21 i 3/4 ząbka)
Dynia piżmowa	125g (1/4 sztuki)
Fasola biała, puszka - Pudliszki	100g (2/3 szklanki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	85g (1/2 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	350g (3/4 opakowania)
Groszek zielony, mrożony	100g (3/4 szklanki)
Jarmuż	20g (1 garść)
Koper ogrodowy	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Kurka, surowa	351g (70 i 1/4 sztuki)
Marchew	481g (10 i 2/3 sztuki)
Marchewka mini, surowa	50g (1/2 garści)
Ogórek	100g (2/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	23g (7 i 2/3 sztuki)
Papryka chili, suszona	1g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona	460g (2 sztuki)
Papryka zielona	104g (3/4 sztuki)
Papryka żółta	104g (3/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	757g (37 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	33g (1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	35g (5 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	1351g (8 sztuk)
Pomidor koktajlowy	60g (3 sztuki)
Pomidory suszone na słońcu	48g (6 i 3/4 plastra)
Pomidory suszone na słońcu, w oleju	11g (1 i 2/3 plastra)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Roszonka	8g (1/3 garści)
Rzodkiewka	60g (4 sztuki)
Salata zielona, liście	50g (10 liści)
Seler korzeniowy	33g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	36g (1/5 szklanki)
Szalotka	10g (1/2 sztuki)



Szczypiorek	21g (4 i 1/4 łyżki)
Szczypiorek, suszony	16g (3 i 1/4 łyżki)
Szpinak	198g (8 garści)
Ziemniaki, późne	884g (9 i 3/4 sztuki)
Soczewica zielona - Sante	50g



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki z pełnego mleka	56g (2 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	331g (16 i 1/2 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	125ml (1/2 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	368ml (1 i 2/3 szklanki)
Ser cheddar, pełnotłusty	104g (5 i 1/4 plastra)
Ser mozzarella, bez tłuszczu	25g (1 i 2/3 plastra)
Ser parmezan	8g (1 łyżka)
Ser twarogowy chudy	40g (1 i 1/3 plastra)
Ser typu "Feta"	8g (1/8 kostki)
Serek typu "Fromage", naturalny	40g (2 łyżki)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	277g (5 i 1/3 sztuki)
Kurczak, mięso gotowane i pieczone	55g (1/2 porcji)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200g (2 sztuki)
Szynka parmeńska	64g (4 i 1/4 plastra)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	32g (3 i 1/4 plastra)
Olej kokosowy	20ml (2 łyżki)
Olej rzepakowy	44ml (4 i 1/3 łyżki)
Olej sezamowy	5ml (3/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	119ml (11 i 3/4 łyżki)



Cukier i słodczyce

Cukier	2g (1/6 łyżki)
Cukier brązowy	5g (1/2 łyżki)

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Erytrol	50g (3 i 1/3 łyżki)
Ksylitol	20g (2 i 3/4 łyżeczki)
Miód pszczeli	10g (1/3 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz atlantycki, surowy	60g (2/3 sztuki)
Dorsz, świeży	75g (3/4 sztuki)
Dorsz świeży, filety bez skóry	160g (1 i 2/3 sztuki)
Łosoś, wędzony	180g (1 i 3/4 opakowania)
Tuńczyk biały w wodzie, puszka	75g (3 i 3/4 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Ananas	50g (1 i 2/3 plastra)
Awokado	185g (1 i 1/3 sztuki)
Banan	320g (2 i 2/3 sztuki)
Cytryna	60g (3/4 sztuki)
Figi, suszone	42g (1/2 garści)
Jabłko	540g (3 sztuki)
Kiwi	35g (1/2 sztuki)
Korzeń imbiru, surowy	22g (1/5 sztuki)
Maliny	30g (1/4 szklanki)
Mango	75g (1/4 sztuki)
Migdały	10g (2/3 łyżki)
Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze	75ml (1/3 szklanki)
Morele, suszone	75g (3/4 garści)
Nasiona sezamu, łuskane	1g (1/8 łyżki)
Orzechy brazylijskie	10g (2 i 1/2 sztuki)
Orzechy nerkowca	15g (1/3 garści)
Orzechy włoskie	12g (1/3 garści)
Orzeszki pinii, suszone	5g (1/4 garści)
Pomarańcza	120g (1/2 sztuki)
Rodzynki, suszone	8g (1/4 garści)
Śliwki	550g (10 sztuk)
Wiórki kokosowe	7g (1 i 1/4 łyżki)



Napoje

Sok pomarańczowy	100ml (1/3 szklanki)
Sok z cytryny	6ml (1 łyżka)
Sok z limonki	52ml (8 i 2/3 łyżki)
Wino białe, wytrawne	38ml (1/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	4g (4 łyżeczki)
Bazylija, świeża	34g (11 i 1/3 garści)
Bulion rosółowy	125ml (1/2 szklanki)
Bulion warzywny	1904ml (8 szklanek)
Curry, w proszku	9g (3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Czarnuszka	5g (1 łyżeczka)
Cząber mielony	2g (1/3 łyżeczki)
Estragon, suszony	1g (1/5 łyżeczki)
Kardamon	1g (1/5 łyżeczki)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g (1 i 1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Kwiat gałki muskatołowej, mielony	1g (1/3 łyżki)
Liść laurowy, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Ocet balsamiczny	2ml (1/3 łyżki)
Ocet cydrowy	2ml (1/3 łyżki)
Oregano, suszone	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	6g (2 łyżeczki)
Pieprz czarny	36g (36 szczypty)
Proszek do pieczenia	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Sos do sałatek, dressing vinagrette	10g (2 łyżeczki)
Sos pomidorowy, puszka	400ml (1 puszka)
Sos sojowy	5ml (1 łyżeczka)
Sól biała	35g (5 i 3/4 łyżeczki)
Sól morska	1g (1 szczypta)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)

Ziele angielskie, mielone

1g (1/3 łyżeczki)



Produkty vege/vegan

Mleko migdałowe, niesłodzone	125ml (1/2 szklanki)
Mleko owsiane	160ml (3/4 szklanki)



Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	245g (2 i 1/2 szklanki)
--------------------------------------	-------------------------

Poniedziałek (2022-01-24)		Wtorek (2022-01-25)		Środa (2022-01-26)		Czwartek (2022-01-27)		Piątek (2022-01-28)		Sobota (2022-01-29)		Niedziela (2022-01-30)	
07:00 Śniadanie	Pomarańczowa owsianka z bakaliami i cynamonem	07:00 Śniadanie	Kanapka z wędzonym łososiem i serkiem kanapkowym	07:00 Śniadanie	Placki kokosowe z malinami i kefirem	07:00 Śniadanie	Jaglanka z kurkumą i curry na słodko	07:00 Śniadanie	Żytnie tosty z tuńczykiem i awokado	07:00 Śniadanie	Jaja sadzone z czarnuszką	07:00 Śniadanie	Pechoziamiste naleśniki z dżemem owocowym
10:00 II śniadanie	Salatka z łososiem i fasolą	10:00 II śniadanie	Koktajl z pomarańczą, jarmużem i orzechami brazylijskimi	10:00 II śniadanie	Zapiekane naleśniki pełnoziarniste z warzywami	10:00 II śniadanie	Quesadilla z łososiem i szynką parmeńską	10:00 II śniadanie	Sok dyniowo-jabłkowy	10:00 II śniadanie	Żółte smoothie owsiane z mango i bananem	10:00 II śniadanie	Hummus Marchewka mini, surowa
14:00 Obiad	Curry z orzechami nerkowca	14:00 Obiad	Pęczotto z warzywami	14:00 Obiad	Pieczony dorsz i frytki z batatów	14:00 Obiad	Zupa bazyliowa	14:00 Obiad	Makaron ze szpinakiem i pieczarkami	14:00 Obiad	Ragu z pomidorów i soczewicy	14:00 Obiad	Tagine z bakłażana
17:00 Podwieczorek	Sok z buraka i jabłka	17:00 Podwieczorek	Rozgrzewający gulasz z imbirem	17:00 Podwieczorek	Ciasto owsiane ze śliwkami	17:00 Podwieczorek	Risotto z kurczakiem i estragonem	17:00 Podwieczorek	Warzywa pieczone z tymiankiem i serem feta	17:00 Podwieczorek	Czosnkowy krem z soczewicy i brokułów	17:00 Podwieczorek	Kurkowa zupa
20:00 Kolacja	Paella	20:00 Kolacja	Salatka brokułowa z makaronem	20:00 Kolacja	Krem z batatów z imbirem	20:00 Kolacja	Penne z pomidorową sałwą	20:00 Kolacja	Ryba w marchewce z ziemniakami	20:00 Kolacja	Vege kaszotto z fasolką	20:00 Kolacja	Pęczotto z indykami