



Jedz

aby

żyć zdrowo

— przepisy —

DR JOEL FUHRMAN

autor książek

*Trzy kroki do zdrowia
Koniec z dietami*

GALAKTYKA



Jedz

aby

ŻYĆ
ZDROWO

— przepisy —

DR JOEL FUHRMAN

Przekład: Ewa Kleszcz

G A L A K T Y K A

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana raczej jako uzupełnienie niż zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program leczenia na własną rękę. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były dokładne i aktualne w dniu publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek medyczne konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

Część przepisów zamieszczonych w niniejszej książce opublikowano we wcześniejszej książce dr. Joela Fuhrmana pt.

Eat to Live. Zgodę na ich zamieszczenie w *Eat to Live Cookbook* udzieliło wydawnictwo Little, Brown and Company, część grupy wydawniczej Hachette Book Group, Inc.

Tytuł wydania oryginalnego: *EAT TO LIVE COOKBOOK. 200 Delicious Nutrient-Rich Recipes for Fast and Sustained Weight Loss, Reversing Disease, and Lifelong Health*

Copyright © 2013 by Joel Fuhrman, MD
Wydanie polskie © 2015 by Galaktyka sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-444-1

Konsultacja: *Damian Parol*
Redakcja i redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Aneta Wieczorek*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki: *Jakub Kabala*
Skład: *Garamond, Łódź*

Druk i oprawa: *Drukarnia na Księżym Młynie*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



SPIS TREŚCI

POWITANIE.....	7
NUTRITARIANIZM W PIGUŁCE.....	9
NAJLEPSZE SKŁADNIKI.....	15
GOTUJ, BY ŻYĆ.....	41
POZNAJ NASZYCH SZEFÓW KUCHNI.....	53
PRZEPISY	
SOKI, KOKTAJLE I MIKSOWANE SAŁATKI.....	59
POMYSŁY NA ŚNIADANIE.....	69
DRESSINGI SAŁATKOWE.....	85
SOSY, DIPY I PRZEKĄSKI.....	97
SAŁATKI.....	115
ZUPY I GULASZE.....	141
DANIA GŁÓWNE.....	175
PRZEKĄSKI TYPU FAST FOOD.....	235
POTRAWY NIEWEGAŃSKIE.....	253
DESERY.....	261

DANIA NA KAŻDĄ OKAZJĘ.....	285
PODZIĘKOWANIA.....	287
INDEKS.....	289



WPROWADZENIE

NUTRITARIANIZM W PIGUŁCE

Hasło „Jeść, by żyć” odnosi się do stylu życia i sposobu myślenia. Jest także tytułem mojej pierwszej bestsellerowej książki. Jeśli odżywasz się, aby żyć, wybierasz produkty i przygotowujesz potrawy obfitujące w składniki pokarmowe, które zaspokajają potrzeby twojego organizmu, zapewniają ci optymalne zdrowie, pomagają zapobiegać chorobom i maksymalnie wydłużają twoje życie.

Jeśli chcesz zachować dobrą kondycję i w pełni cieszyć się życiem również na starość, musisz zwracać uwagę, czym karmisz swoje ciało. Przy okazji stosowanie gęstej odżywczo diety opartej na produktach roślinnych pomoże ci pozbyć się niechcianych kilogramów i utrzymać prawidłową wagę bez konieczności głodzenia się.

Jeżeli chcesz odstawić leki i cofnąć przewlekłą chorobę serca, nadciśnienie czy cukrzycę – powszechne dolegliwości, które można znacznie skuteczniej leczyć za pomocą właściwego odżywiania niż operacji czy medykamentów – przyjęcie promowanego przeze mnie stylu życia będzie dla ciebie najlepszym rozwiązaniem.

Skupienie się na przyczynach danych dolegliwości zawsze daje lepsze rezultaty niż samo maskowanie objawów lekami. Możesz uodpornić się na choroby, maksymalizując ilość składników pokarmowych w swojej diecie i minimalizując liczbę spożywanych kalorii. Niezliczone badania wskazują na związek pomiędzy sposobem odżywiania i kalorycznością diety a długowiecznością oraz potencjałem zdrowotnym człowieka. Ostatecznie większość mieszkańców krajów zachodnich umiera z powodu niszczycielskiej ekstrawagancji żywieniowej.

Odżywianie się produktami dobrej jakości jest najważniejszym czynnikiem pozwalającym na zachowanie dobrego zdrowia. Niewłaściwa dieta ogranicza twoją zdolność do cieszenia się życiem. Badania naukowe wykazały, że produkty bogate w składniki pokarmowe, takie jak warzywa, owoce, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona i pestki, zawierają witaminy, składniki mineralne oraz fitozwiązki, które działają synergicznie, aby umożliwić ci osiągnięcie jak najlepszego zdrowia i zwiększyć twoją odporność na choroby. Niektóre z tych składników są dobrze znane naukowcom, wiele innych trzeba jeszcze zidentyfikować. Niestety większość społeczeństw zachodnich stosuje dietę ubogą w składniki pokarmowe, za to obfitującą w puste kalorie, wysoko przetworzoną żywność i tłuste, pozbawione błonnika produkty pochodzenia zwierzęcego. Nic dziwnego, że tak wiele osób cierpi z powodu nadwagi, zмага się z różnymi chorobami i umiera przedwcześnie wskutek żywieniowej ignorancji.

Mój program opiera się na spożywaniu większych ilości produktów bogatych w składniki pokarmowe, przy jednoczesnej rezygnacji z artykułów o minimalnej wartości odżywczej. Optymalna dieta powinna dostarczać człowiekowi 14 różnych witamin, 25 składników mineralnych i ponad tysiąc fitozwiązków – substancji chemicznych pochodzenia roślinnego, mających ogromny wpływ na funkcjonowanie ludzkich komórek i układu odpornościowego. Produkty bogate w wyżej wymienione składniki pokarmowe obfitują również w błonnik oraz wodę i z natury są niskokaloryczne. Zapewniają one wszystko to, co jest potrzebne twojemu ciału, aby mogło ono jak najlepiej wykorzystać mechanizmy samoleczenia i samonaprawy.

**Produkty bogate w składniki pokarmowe
to niemal zawsze produkty niskokaloryczne.**

Stworzyłem proste równanie definiujące
podstawową zasadę diety nutritariańskiej:

**zdrowie = wartość odżywcza produktów /
liczba kalorii zawartych w tych produktach**

Twoje zdrowie jest determinowane wynikiem tego równania.

Nazwałem tę koncepcję „równaniem zdrowia”. Podkreśla ono potrzebę skupienia się na gęstości odżywczej diety. Jeśli twoje posiłki są ubogie w składniki pokarmowe, nigdy nie osiągniesz takiego stanu zdrowia, jaki zapewniłaby ci dieta o wysokim stosunku mikroskładników do liczby spożywanych kalorii.

Pożywienie dostarcza człowiekowi zarówno składników pokarmowych, jak i energii, którą mierzymy w kaloriach. Ich źródłem są zaledwie trzy makroskładniki: węglowodany, tłuszcze i białka. Z kolei mikroskładniki, a więc witaminy, składniki mineralne, błonnik oraz fitozwiązki, to substancje pozbawione kalorii, ale niezwykle istotne dla twojego zdrowia. Jedzenie głównie tych produktów, w których stosunek mikroskładników do makroskładników jest wysoki, stanowi klucz do dobrego zdrowia oraz idealnej masy ciała.

Spoleczeństwa zachodnie znajdują się na takim poziomie rozwoju ekonomicznego, że mogą zjadać się na śmierć. Dieta oparta na mleku, serze, makaronie, chlebie, potrawach smażonych oraz słodkich przekąskach i gazowanych napojach nieuchronnie prowadzi do otyłości, nowotworów, chorób serca, cukrzycy, a także chorób autoimmunologicznych. Co ciekawe, choć te produkty zdecydowanie szkodzą naszemu zdrowiu, ich spożywanie nie stanowi jedynego problemu. Bardzo ważną kwestią jest bowiem to, czego brakuje w naszym jadłospisie.

Kiedy przyjrzymy się standardowej diecie zachodniej, odkrywamy, że liczba kalorii pochodzących z produktów bogatych w fitozwiązki, takich jak świeże owoce, warzywa, rośliny strączkowe, pełne ziarna, surowe orzechy, nasiona i pestki, stanowi mniej niż 13 procent przyjmowanych kalorii. Niebezpiecznie niskie spożycie naturalnych produktów pochodzenia roślinnego skutkuje osłabieniem odporności, częstymi chorobami i krótszym życiem. Jeśli nie uzupełnimy tych niedoborów, nie wygramy walki z rakiem, chorobami serca, cukrzycą i innymi chorobami degeneracyjnymi.



Jak wyjaśniłem w mojej książce *Superodporność. Jak czerpać zdrowie z posiłków**, superodporność można zdefiniować jako stan, w którym system odpornościowy w pełni wykorzystuje swój potencjał. Dzięki współczesnej nauce wiemy, że odpowiednie surowce oraz czynniki żywieniowe mogą podwoić, a nawet potroić ochronną moc układu odpornościowego. Ponadprzeciętne odżywianie to klucz do superodporności. Musimy jednak pamiętać, że jesteśmy uzależnieni od jakości pełnowartościowych produktów pochodzenia roślinnego: jakość owoców rolnych, które spożywamy, ostatecznie kształtuje nasze zdrowie.

* Fuhrman J., *Superodporność. Jak czerpać zdrowie z posiłków*, tłum. Anna Rutkowska, Studio Astropsychologii, Warszawa 2012 (przyp. tłum.).

Wiele osób akceptuje pogląd, że choroby są rezultatem genów albo przypadku. W rzeczywistości przeważająca większość z nas odpowiada za swoje zdrowie i decyduje o nim, dokonując określonych wyborów żywieniowych. Geny tracą na znaczeniu w obliczu odżywiania się jakościowo dobrymi produktami, regularnych ćwiczeń i odpowiedniego środowiska. Z kolei kiepskie wybory żywieniowe są główną przyczyną chorób oraz przedwczesnej śmierci.

Warzywa i owoce spożywane w wystarczająco dużych ilościach chronią przed wszelkimi typami nowotworów. Udokumentowano to w setkach badań naukowych. Najczęściej występujące w USA rodzaje raka są przede wszystkim wynikiem niedoborów żywieniowych w zakresie produktów pochodzenia roślinnego.

Wiele planów dietetycznych wymaga liczenia kalorii oraz eliminowania niektórych produktów i spożywania innych, jednak tylko mój program skupia się na włączeniu większej ilości mikroskładników do diety. Taki sposób odżywiania się nie wymaga odmawiania sobie jedzenia. Nie zmusza do liczenia kalorii albo mierzenia czy ważenia porcji. Możesz jeść, ile chcesz, a z czasem zaczniesz odczuwać sytość dzięki mniejszej liczbie kalorii. W miarę jak spożywasz coraz więcej nisko przetworzonego pożywienia o wysokiej gęstości odżywczej, twój apetyt na produkty zawierające puste kalorie maleje, a ty stopniowo przestajesz być od nich uzależniony. Jednocześnie pozbywasz się skłonności do przejadania się.



Don i jego żona

Kiedy w walce z cukrzycą przestały mi wystarczać leki, zostałem skazany na zastrzyki insulinowe. Nie chciałem ich jednak przyjmować. Postanowiłem dowiedzieć się więcej o lepszym odżywianiu. Dzięki tamtej decyzji ja i moja żona, która również cierpi z powodu cukrzycy, trafiliśmy na publikacje dr. Fuhrmana. Razem zaczęliśmy odkrywać jego ratujący i zmieniający życie nutrycjonalny plan żywienia. Dziś nie biorę już leków. Jeszcze nigdy nie miałem tyle energii, a mój wynik badania hemoglobiny glikowanej A_{1C} * spadł z jedenastu do sześciu – i to wszystko bez pomocy lekarstw. Moja żona również mogła je odstawić, a przy okazji schudła ponad 15 kg.

Panie Doktorze, dziękujemy za to, że zwrócił nam Pan jakość naszego życia!

* Hemoglobina glikowana A_{1C} jest wskaźnikiem kontroli cukrzycy. Wysokie wartości, powyżej 7%, wskazują na nieprawidłowe stężenie glukozy we krwi w ciągu ostatnich 120 dni (przyp. kons.).

Stworzyłem termin nutritarianizm, aby określić sposób odżywiania, który kładzie nacisk na spożywanie naturalnych produktów bogatych w składniki pokarmowe. Ludzie, którzy stosują dietę nutritariańską, zdają sobie sprawę, że produkty pochodzenia roślinnego mają niezwykle właściwości lecznicze, ochronne i wydłużające życie. Istnieje wiele powodów, aby zdecydować się właśnie na ten styl życia. Może chcesz się uporać z jakimś problemem medycznym. A może osiągnąć i utrzymać idealną masę ciała. Czy po prostu dążysz do tego, aby naturalnie zoptymalizować stan swojego zdrowia i zapewnić sobie długowieczność?

NUTRITARIANIZM POLEGA NA:

- spożywaniu przede wszystkim naturalnych produktów roślinnych, bogatych w składniki odżywcze, takich jak warzywa, owoce, rośliny strączkowe, orzechy, pestki i nasiona;
- całkowitym wyeliminowaniu z diety lub znacznym ograniczeniu spożycia produktów pochodzenia zwierzęcego (maksymalnie dwie porcje na tydzień);
- całkowitym wyeliminowaniu z diety lub znacznym ograniczeniu spożycia produktów kompletnie pozbawionych składników pokarmowych czy wręcz toksycznych dla organizmu, takich jak cukier, słodziki, biała mąka, produkty wysoko przetworzone oraz żywność typu fast food.



Robert

Ważylem ponad 180 kg. Cierpiełem z powodu nadciśnienia, podwyższonego poziomu cholesterolu, chronicznych alergii i reumatoidalnego zapalenia stawów. Kiedy mój lekarz rodzinny zdiagnozował u mnie cukrzycę typu 2 z insulinoopornością, w końcu postanowiłem, że nie będę dłużej niewolnikiem leków i kiepskiego zdrowia. Przeczytałem wszystko, co mi polecił na temat cukrzycy, i uznałem, że to... stek bzdur. Zacząłem sam zbierać materiały i trafiłem na książkę dr. Fuhrmana. Od tamtej pory straciłem już 90 kg i wciąż chudnę. Mój poziom cholesterolu wrócił do normy, ciśnienie krwi mam idealne – „niskie”, a jak ujął to mój lekarz – wynik badania hemoglobiny glikowanej A_{1c} utrzymuje się teraz poniżej pięciu. Objawy cukrzycy zniknęły. Mogłem odstawić wszystkie cztery wysoce toksyczne leki, które przyjmowałem z powodu zapalenia stawów. Dzisiaj tylko od czasu do czasu zażywam ibuprofen bez recepty. Wygląda na to, że moje alergie ustąpiły niemal całkowicie. Sprzedałem elektryczny wózek inwalidzki i pracuję na cały etat, wykonując pracę fizyczną na stojąco.

PROSTE NUTRITARIAŃSKIE WSKAZÓWKI

Jedz codziennie:

1. dużą sałatkę;
2. co najmniej pół szklanki roślin strączkowych dodanych do zupy, sałatki lub innego dania;
3. co najmniej trzy świeże owoce;
4. co najmniej 30 g surowych orzechów, nasion i pestek (jeśli próbujesz schudnąć, nie przekraczaj tej porcji);
5. co najmniej jedną dużą (podwójną) porcję zielonych warzyw gotowanych na parze.

Unikaj:

1. czerwonego mięsa oraz wszelkich wędlin, mięs grillowanych i wysoko przetworzonych;
2. potraw smażonych;
3. pełnotłustego nabiału (sera, lodów, masła, pełnotłustego mleka oraz mleka 2%) i tłuszczów trans (margaryny);
4. słodzonych napojów, cukru i sztucznych substancji słodzących;
5. białego ryżu i produktów z białej mąki.

Przepisy zawarte w tej książce stanowią dopełnienie moich zaleceń żywieniowych. Zostały opracowane w taki sposób, by zoptymalizować gęstość odżywczą, różnorodność i kompletność twojej diety. Należą do moich ulubionych, stały się także popularne wśród moich czytelników, pacjentów oraz uczestników Member Support Center (zob. DrFuhrman.com/members). Oprócz dobrze wszystkim znanych witamin i składników mineralnych potrawy te dostarczają setek fitozwiązków niezbędnych do zoptymalizowania funkcjonowania systemu odpornościowego, dłuższego życia oraz zapobiegania nowotworom i innym chorobom.

Dlaczego miałbyś wybierać złą żywność i kiepskie zdrowie, jeśli możesz jeść przepyszne potrawy, które zapewnią ci dłuższe, wolne od chorób życie oraz idealną masę ciała? Jeśli wydaje ci się, że zdrowe dania nie mogą być smaczne, wypróbuj te przepisy. Już niedługo odkryjesz, że pożywienie zapewniające optymalne zdrowie smakuje najlepiej.



PRZEPISY

Koktajl truskawkowo-bananowy

Składniki /1 porcja/

- 1 banan
- ½ szklanki niesłodzonego mleka sojowego, migdałowego lub z nasion konopi
- 1 szklanka mrożonych truskawek
- 1 łyżka stołowa mielonych nasion chia
- 1 szklanka sałaty rzymskiej lub szpinaku

Przygotowanie

Miksuj wszystkie składniki w blenderze o dużej mocy do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.

Wskazówka: Truskawki możesz zastąpić mrożonymi borówkami, malinami lub dowolną mieszanką owoców leśnych.

W jednej porcji: kilokalorie 302; białko 10 g; węglowodany 55 g; tłuszcz 7,6 g; nasycone kwasy tłuszczowe 1 g; sód 77 mg; błonnik 14,6 g; beta-karoten 2,462 µg; witamina C 87 mg; wapń 188 mg; żelazo 4,8 mg; foliany 161 µg; magnez 98 mg; cynk 1,5 mg; selen 8,2 µg*

Łatwa sałatka miksowana

Składniki /1 porcja/

- 250 g mieszanki młodych warzyw zielonolistnych
- 1 pomarańcza, obrana i pozbawiona pestek
- sok z ¼ cytryny

Przygotowanie

Miksuj wszystkie składniki w blenderze o dużej mocy do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.

W jednej porcji: kilokalorie 106; białko 4 g; węglowodany 24 g; tłuszcz 0,8 g; nasycone kwasy tłuszczowe 0,1 g; sód 39 mg; błonnik 7 g; beta-karoten 316 µg; witamina C 96 mg; wapń 168 mg; żelazo 1,6 mg; foliany 254 µg; magnez 54 mg; cynk 1,2 mg; selen 0,7 µg

* Ze względu na różną zawartość w glebie pierwiastków przyswajalnych dla roślin (np. selenu, którego dobrym źródłem dla mieszkańców Polski są orzechy brazylijskie) podane wartości mogą się różnić w zależności od poszczególnych regionów świata (przyp. kons.).

Dyniowo-borówkowy przysmak śniadaniowy

Składniki /4 porcje/

- 1 mała dynia piżmowa (około 0,5 kg), obrana, pozbawiona pestek i pokrojona w kostkę o wielkości około 1 cm (patrz Wskazówka)
- 2 średniej wielkości jabłka, obrane, pozbawione gniazd nasiennych i pokrojone w kostkę
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka gałki muszkatołowej
- $\frac{3}{4}$ szklanki wody
- 2 szklanki mrożonych borówek
- $\frac{1}{2}$ szklanki rozdrobnionych orzechów włoskich
- $\frac{1}{2}$ szklanki rodzynek koryntek lub zwykłych rodzynek (jeśli się odchudzasz lub chorujesz na cukrzycę, użyj tylko $\frac{1}{4}$ szklanki)

Przygotowanie

Dynię, jabłka, cynamon i gałkę muszkatołową umieść w rondlu, zalej wodą, doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień, przykryj i gotuj do miękkości (około 15 minut). W razie potrzeby dodaj więcej wody. Następnie rozgnieć wszystko za pomocą tłuczka do ziemniaków, pozostawiając w masie grudki. Mrożone borówki podgrzej z orzechami włoskimi oraz rodzynkami i dokładnie wymieszaj. Tak przygotowanym sosem polej purée z dyni i jabłek.

Wskazówka: Możesz zaoszczędzić trochę czasu, używając mrożonej dyni w kostkach.

W jednej porcji: kilokalorie 280; białko 6 g; węglowodany 49 g; tłuszcz 10,5 g; nasycone kwasy tłuszczowe 1,1 g; sód 9 mg; błonnik 8 g; beta-karoten 4,834 µg; witamina C 30 mg; wapń 96 mg; żelazo 2 mg; foliany 54 µg; magnez 76 mg; cynk 0,7 mg; selen 1 µg

Pesto z rukoli i szpinaku

► Szef kuchni Martin Oswald

Składniki /6 porcji/

- 2 ząbki czosnku
- ½ szklanki orzechów włoskich
- ¼ szklanki białego octu balsamicznego
- ½ szklanki wody
- ½ łyżki stołowej przyprawy VegiZest dr. Fuhrmana lub innej mieszanki przyprawowej bez soli (do smaku)
- ½ łyżki stołowej płatków drożdżowych
- 2 szklanki rukoli
- 2 szklanki szpinaku

Przygotowanie

W blenderze o dużej mocy zmiksuj na wysokich obrotach czosnek z orzechami włoskimi, octem winnym, wodą, mieszanką przyprawową i płatkami drożdżowymi. Zmniejsz obroty, dodaj rukolę oraz szpinak i delikatnie zblenduj.

Możesz używać tego pesto jako dipu lub dodatku do zup bądź innych ulubionych dań.

W jednej porcji: kilokalorie 84; białko 2 g; węglowodany 5 g; tłuszcz 6,4 g; nasycone kwasy tłuszczowe 0,6 g; sód 16 mg; błonnik 1 g; beta-karoten 759 µg; witamina C 5 mg; wapń 34 mg; żelazo 0,8 mg; foliany 35 µg; magnez 29 mg; cynk 0,4 mg; selen 0,7 µg



Wskazówka Martina Oswalda

Przygotowuję duże ilości tego pesto i wykorzystuję dowolne orzechy oraz zieleninę, które akurat mam pod ręką. Znakomite pesto można też przygotować z liści boćwiny, kalarepy, a nawet naci marchewki.

Improvizuj, miksując wybrane przez siebie warzywa zielonolistne z odrobiną octu winnego, ulubionymi orzechami oraz przyprawami i dodatkami, takimi jak czosnek, płatki drożdżowe czy rozmaite mieszanki przyprawowe bez dodatku soli.

Wykorzystuj pesto jako dodatek do zup lub innych ulubionych dań.

Sałatka kapuściana z pikantnymi pestkami dyni

Składniki /4 porcje/

Dressing

- 1/3 szklanki niesłodzonego mleka sojowego, migdałowego lub z nasion konopi
- 1 jabłko, obrane i pokrojone w plasterki
- 1/3 szklanki surowych orzechów nerkowca
- 2 łyżki stołowe smakowego octu winnego
- 1 łyżka stołowa rodzynek koryntek
- 1 łyżka stołowa niełuskanych ziaren sezamu

Sałatka

- 2 szklanki poszatkowanej białej kapusty
- 1 szklanka poszatkowanej czerwonej kapusty
- 1 szklanka poszatkowanej kapusty włoskiej
- 1 marchew, obrana i starta na tarce o grubych oczkach
- 1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie plasterki
- 1/4 szklanki rodzynek koryntek (jeśli się odchudzasz lub chorujesz na cukrzycę, pomiń ten dodatek)
- 4 łyżki stołowe prażonych pikantnych pestek dyni (patrz Wskazówka)
- 2 łyżki stołowe surowych nasion słonecznika
- 1 łyżka stołowa niełuskanych ziaren sezamu
- 1 jabłko, pokrojone
- 1/4 szklanki posiekanej natki pietruszki

Przygotowanie

Składniki dressingu zmiksuj w blenderze na gładko. Składniki sałatki połącz w misce, polej dressingiem i wymieszaj. Możesz wstawić sałatkę na noc do lodówki, aby smaki się przegryzły i powstało bardziej miękkie, aromatyczne danie.

Wskazówka: Aby przygotować prażone pikantne pestki dyni, połącz 2 szklanki surowych pestek dyni z 3 łyżkami stołowymi masła z orzechów nerkowca, 1/2 łyżki stołowej jabłkowego octu winnego, 1 łyżką stołową sosu pomidorowego i szczyptą papryki chipotle w proszku, pieprzu kajeńskiego, cynamonu oraz kminu rzymskiego. Piecz 4 godziny w temperaturze 50°C.

W jednej porcji: kilokalorie 313; białko 14 g; węglowodany 36 g; tłuszcz 16,5 g; nasycone kwasy tłuszczowe 2,8 g; sód 51 mg; błonnik 7,8 g; beta-karoten 2,308 µg; witamina C 80 mg; wapń 128 mg; żelazo 5,3 mg; foliany 96 µg; magnez 172 mg; cynk 2,7 mg; selen 6,5 µg

Francuska zupa brokułowo-pieczarkowa

Składniki /4 porcje/

- 1 główka brokułu, podzielonego na różyczki
- 230 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 3 marchewki, grubo pokrojone
- 1 szklanka grubo pokrojonego selera naciowego
- 1 cebula, posiekana
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżeczki jarzynki bez soli lub 2 łyżki stołowe przyprawy VegiZest dr. Fuhrmana bądź innej mieszanki przyprawowej bez soli
- 2 szklanki soku z marchwi (otrzymanego mniej więcej z 1 kg surowych warzyw)
- 4 szklanki wody
- ½ łyżeczki gałki muskatowej
- ½ szklanki surowych orzechów nerkowca
- ½ szklanki orzeszków pinii

Przygotowanie

Wszystkie składniki oprócz orzechów nerkowca i orzeszków pinii umieść w dużym garnku. Przykryj i gotuj na małym ogniu 20 minut, aż warzywa zaczną mięknąć.

W robocie kuchennym lub blenderze o dużej mocy zmiksuj 2/3 zupy z orzechami nerkowca i orzeszkami pinii na gładką masę. Zmiksowaną zupę wlej z powrotem do garnka i podgrzej przed podaniem.

W jednej porcji: kilokalorie 339; białko 13 g; węglowodany 37 g; tłuszcz 19 g; nasycone kwasy tłuszczowe 2,1 g; sól 157 mg; błonnik 7,8 g; beta-karoten 15,850 µg; witamina C 121 mg; wapń 133 mg; żelazo 4,2 mg; foliany 118 µg; magnez 144 mg; cynk 3,1 mg; selen 12,2 µg

Faszerowane papryki po sycylijsku

Składniki /3 porcje/

- ½ szklanki suchych ziaren komosy ryżowej
- 3 duże papryki, przekrojone wzdłuż na pół i pozbawione gniazd nasiennych oraz białych błonek
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 średniej wielkości cebula, drobno posiekana
- 1 średniej wielkości bakłażan, pokrojony w kostkę
- 1 średniej wielkości cukinia, pokrojona w kostkę
- 230 g pieczarek, pokrojonych w kostkę
- 1½ szklanki sosu pomidorowego bez dodatku soli lub o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 2 łyżki stołowe świeżej bazylii

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 180°C (opcjonalnie).

Komosę ryżową przepłucz na drobnym sicie pod bieżącą wodą. W rondelku doprowadź do wrzenia 1 szklankę wody, wsyp komosę, zmniejsz ogień, przykryj i gotuj 15 minut, aż wchłonie cały płyn. Odstaw na bok.

Papryki gotuj na parze 8–10 minut, ułożone skórką do góry, aż nieco zmiękną.

W dużym rondlu rozgrzej 2 łyżki wody. Wrzuć czosnek oraz cebulę i podsmaż. Dodaj bakłażana, cukinię oraz pieczarki i smaź do miękkości. Następnie dodaj ugotowaną komosę ryżową, sos pomidorowy, oregano i bazylię. Tak przygotowanym farszem wypełnij połówki papryk. Natychmiast podawaj lub wstaw do piekarnika i zapiekaj jeszcze 15 minut.

W jednej porcji: kilokalorie 254; białko 12 g; węglowodany 53 g; tłuszcz 2,8 g; nasycone kwasy tłuszczowe 0,4 g; sól 77 mg; błonnik 14,8 g; beta-karoten 2,117 µg; witamina C 182 mg; wapń 98 mg; żelazo 4,9 mg; foliany 149 µg; magnez 124 mg; cynk 2,2 mg; selen 8,5 µg

Autor bestselleru *Jeść, by żyć* prezentuje książkę kucharską, która odmieni twoje życie.

Czy można być jednocześnie przejedzonym i niedożywionym? Okazuje się, że... tak. Wysoko przetworzone produkty kuszą smakiem i wygodą przygotowania. Jemy w biegu, bez przemyślenia i zdecydowanie za dużo w stosunku do naszych potrzeb energetycznych. Równocześnie nie zapewniamy sobie niezbędnych witamin oraz związków mineralnych... i pomimo uczucia sytości wciąż jesteśmy głodni. A waga rośnie...

Dieta nutritariańska może przywrócić twojemu organizmowi niezbędną równowagę. To pyszne roślinne menu zapewni ci też świetne samopoczucie, siłę do walki z chorobami cywilizacyjnymi i piękną sylwetkę.

Każdy z nas ma swoje przyzwyczajenia żywieniowe. Ale czy są one warte naszego zdrowia, wyglądu i samopoczucia? Może ta lektura odmieni twoje życie?

Anna Guzik, aktorka



Liczenie kalorii, ważenie porcji i ciągłe skupianie się na tym, czego unikać w diecie... Od teraz możesz wyrzucić z głowy te wszystkie zakazy i zastąpić je myśleniem o tym, czym koniecznie powinieneś napełnić brzuch!

Jedz, aby żyć zdrowo odzwierciedla znane powiedzenie: „Jesteś tym, co jesz”. To świetny przewodnik, który podpowie ci, czym należy się żywić, gdzie możesz to znaleźć i jak przyrządzić, aby twój organizm był maksymalnie odżywiony i silny.

Potrawy dr. Fuhrmana to zbiór smakowitych bomb witaminowych i mineralnych, w którym każdy znajdzie optymalne dla siebie propozycje oparte na prawdziwym bogactwie składników. Ta książka przekonuje do zmian, za które twoje ciało będzie ci wdzięczne.

Agata Gregorowicz, autorka bloga Dietetyczne fanaberie

Patronat medialny:

www.galaktyka.com.pl

Magazyn o zdrowym stylu życia
Vita



**Świat
wiedzy**

ISBN 978-83-7579-444-1



9 788375 794441

poradnikzdrowie.pl

Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)