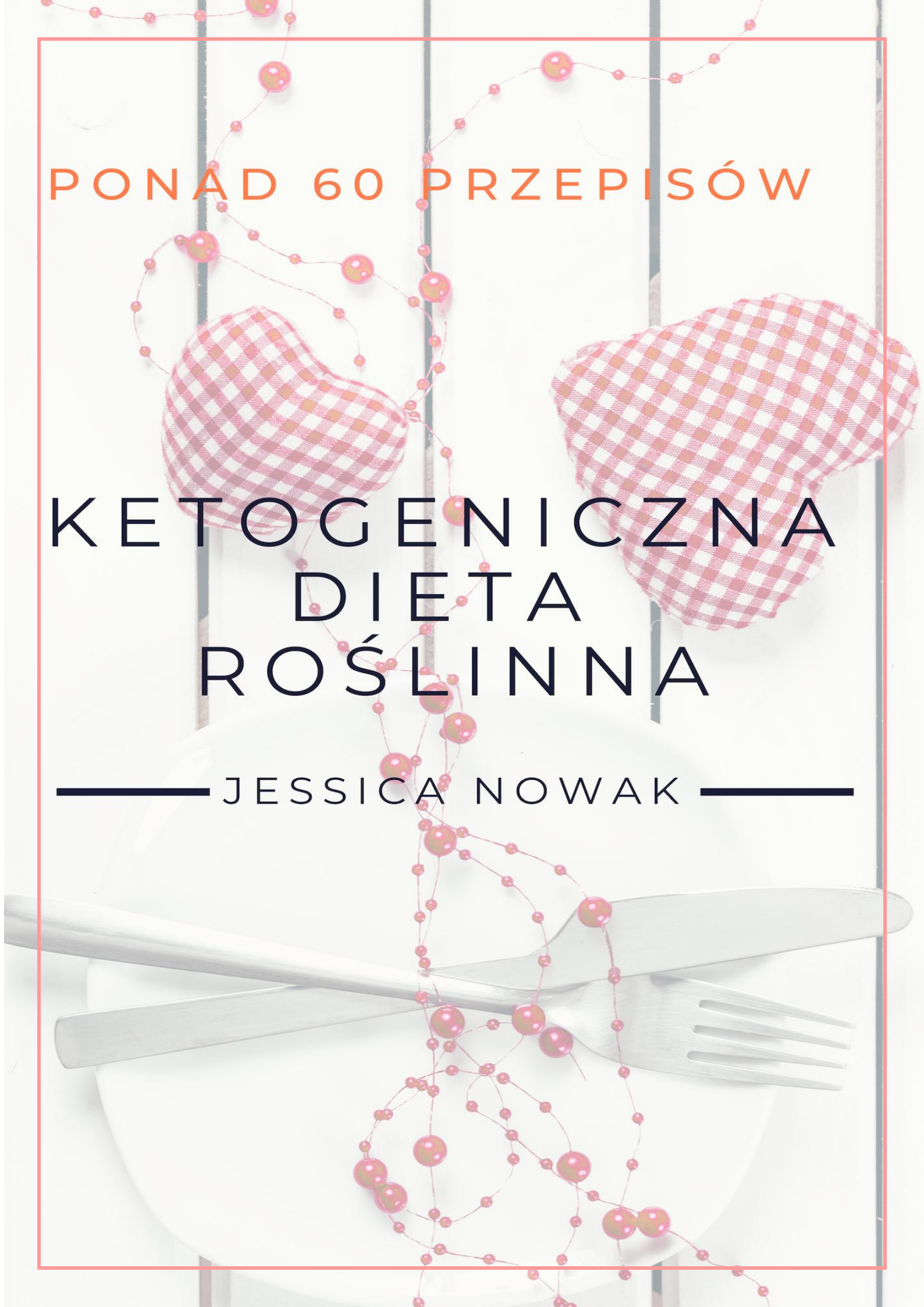




PONAD 60 PRZEPISÓW

KETOGENICZNA DIETA ROŚLINNA

— JESSICA NOWAK —

KETOGENICZNA DIETA ROŚLINNA

Dietetyk Jessica Nowak

Katowice, marzec 2019

Tytuł oryginału: Ketogeniczna dieta roślinna

*Copyright© by Jessica Nowak. Wszelkie prawa
zastrzeżone*

Fotografie potraw: Jessica Nowak

Okładka i zdjęcia dekoracyjne: za pośrednictwem
Canva

Fotografia autorki: Damian Karkoszka

Patronat medialny: magazyn Vege!

ISBN 978-83-953853-0-8

Zapraszam na wiedzavsdietapl

Spis treści

I. TYTUŁEM WSTĘPU	9
CZYM JEST DIETA KETOGENICZNA	10
Dlaczego jednak stworzono dietę o takich założeniach?	11
Czy to bezpieczne? Stanowisko medyczne.	12
2. CZYM JEST DIETA ROŚLINNA	15
Czy to bezpieczne? Stanowisko medyczne.	16
II. PRZEPISY	24
1. ŚNIADANIA	25
1. OMLET ŚNIADANIOWY (3 sztuki)	26
2. SAŁATKA Z TOFU WĘDZONYM I AVOKADO (2 porcje)	28
3. TOFUCZNICA ZE SZPINAKIEM, KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ (2 porcje)	30
4. BIAŁKOWO- BŁONNIKOWE CIASTO ŚNIADANIOWE (4 porcje)	32
5. JAGODOWY SHAKE BIAŁKOWY (2 porcje)	34
6. MUESLI Z JABŁKIEM (1 porcja)	36
7. PASZTET LNIANO-SOCZEWICOWY (10 porcji)	38
8. "WAFLE" Z MASŁEM ORZECHOWYM (2 porcje)	40
9. PASZTET Z ZIELONEGO GROSZKU Z PIETRUSZKĄ (10 porcji)	42
10. HUMMUS (10 porcji)	44
2. ZUPY	47
1. ZUPA KREM Z PORA I GROSZKU (6 porcji)	48
2. ZUPA Z ŻÓŁTYCH WARZYW (4 porcje)	50
3. ZUPA FISTASZKOWA (4 porcje)	52
4. ODŚWIEŻAJĄCA POMIDOROWA (4 porcje)	54
5. BARSZCZ CZERWONY (4 porcje)	56
6. ŁAGODNA ZUPA Z KUSKUSEM I CIECIORKĄ (4 porcje)	58
7. GĘSTY KREM Z KUKURYDZY I ZIAREN (4 porcje)	60
8. ZUPA PIECZARKOWA Z "RYŻEM" SEZAMOWYM (4 porcje)	62
9. KAPUŚNIAK Z GRZYBAMI (4 porcje)	64
10. POROWO-SZPINAKOWA (4 porcje)	66
SAŁATKI	69
1. SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (2 porcje)	70

KETOGENICZNA DIETA ROŚLINNA

2. BURACZKOWA Z FASOLKĄ (2 porcje).....	72
3. NIE CAŁKIEM TRADYCYJNA SAŁATKA JARZYNOWA Z "MAJONEZEM" (2 porcje)	74
4. SAŁATKA MOCNO POMIDOROWA (2 porcje).....	76
5. SAŁATKA Z PATELNI ZE SMAŻONYM MELONEM(2 porcje)	78
6. SAŁATKA KALAREPKOWA W SOSIE CZOSNKOWYM(2-4 porcje	80
7. SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY (2-4 porcje)	82
8. SAŁATKA NA SPRAWNY UMYŚŁ(2-4 porcje)	84
9. SAŁATKA ZE SMAŻONYCH KUREK (2 porcje).....	86
10. SAŁATKA PIECZARKOWA Z SOSEM "MAJONEZOWYM" (2 porcje)	88
3. DANIA GŁÓWNE.....	91
1. KOTLECICKI ORZECHOWE Z BROKUŁEM PIECZONYM (4 porcje).....	92
2. KOTLETY Z ORZECHÓW I SELERA (9 sztuk).....	94
3. GULASZ Z BOCZNIAKÓW (4 porcje)	96
4. POTRAWKA Z KIEŁBASKAMI SOJOWYMI (4 porcje).....	98
5. ZAPIEKANE BURAKI Z GRZYBAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI (4 porcje).....	100
6. PIECZONE WARZYWA Z SEJTANEM (4 porcje).....	102
7. BIGOS Z BOCZNIAKAMI (4 porcje).....	104
8. ZAPIEKANKA "SEROWA" Z SELEREM I TOFU (4 porcje).....	106
9. KLOPSIKI Z NASION I WARZYW (10 sztuk)	108
10. PIZZA Z KALAFIORA (2 porcje).....	110
4. KOKTAJLE	113
1. KOKTAJL PEŁEN MIŁOŚCI (2 porcje)	114
2. SZPINAKOWE LOVE (2 porcje)	115
3. KOKTAJL ZIMOWY (2 porcje)	116
4. KOKTAJL ANTYOKSYDANTOWY (2 porcje).....	117
5. MALINOWY RAJ (2 porcje).....	118
6. WAKACYJNE ORZEŻWIENIE (2 porcje)	119
7. KWAŚNY Z KIWI (2 porcje).....	120
8. DOMOWE SMAKI (2 porcje)	121
9. MAŚLANY OGÓREK(2 porcje)	122
10. SŁONECZNY SZEJK (2 porcje)	123
5. DESERY	125
1. "NUTELLA"(10 porcji).....	126
2. CZEKOLADKI (ok. 16-20 sztuk, w zależności od wielkości foremek)	128
3. BABECZKI LNIANO-ORZECHOWE (10 porcji).....	130

KETOGENICZNA DIETA ROŚLINNA

4. CIASTO CZEKOLADOWE Z KONOPIĄ.....	132
5. KOKOSANKI CZEKOLADOWE(10 sztuk)	134
6. PUDDING CHIA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM (2 porcje)	136
7. "SERNIK" BEZ PIECZENIA (6 porcji)	138
8. CIASTO PROTEINOWE Z LNEM I CIECIERZYCĄ (9 kawałków)	140
9. TOFURNIK NA BAKALIOWYM SPODZIE (10 porcji)	142
10. LODY MAKOWE (4 porcje)	144
6. PRZYSTAWKI I PRZEKĄSKI.....	147
1. PASTA ZE SŁONECZNIKA (ok. 8 porcji)	148
2. PASTA "RYBNA" Z PESTEK DYNI (ok. 8 porcji)	150
3. STRIPSY Z TEMPEHU (ok. 14 sztuk).....	152
4. "SEROWE" KSZTAŁTY (ok. 9 sztuk, zależy od wielkości foremek).....	154
5. PIĘĆ PROSTYCH SOSÓW SAŁATKOWYCH	156
6. SZASZŁYKI (12 sztuk)	162
7. KULKI MOCY (16 sztuk)	164
8. "ŚLEDZIE" Z TOFU (4 porcje)	166
9. "KANAPKI Z CUKINI (2 porcje).....	168
10. CHIPSY Z BURAKA, SELERA I MARCHWI.....	170
JAK RADZIĆ SOBIE "NA MIEŚCIE".....	172
DANIA "TO GO"	173
WYBORY W RESTAURACJACH	176
OD AUTORKI.....	179
NOTA BIOGRAFICZNA	181
WYBRANA BIBLIOGRAFIA	182



I.TYTUŁEM WSTĘPU

CZYM JEST DIETA KETOGENICZNA

Dieta ketogeniczna, z ang. LCKD, low-carb ketogenic diet, należy do grupy diet niskowęglowodanowych. Większość diet niskowęglowodanowych, jak dieta Adkinsa, Dukana, Kwaśniewskiego, zakładają dzienne spożycie węglowodanów na poziomie nieprzekraczającym 130 g dziennie. W przypadku diety ketogenicznej przyjmuje się jedno z dwóch założeń:
I. dzienne spożycie węglowodanów poniżej 50g LUB
II. całkowita ilość kalorii przyjętych z diety nie przekracza 10% .

Przy drugim założeniu dwie osoby o różnym zapotrzebowaniu na kalorie, będą mogły spożyć różną ilość węglowodanów (gramach)- ponieważ 1 g węglowodanów to ok. 4 kcal, przy dziennym zapotrzebowaniu -2000kcal, możemy zjeść 10%=200 kcal, a więc 50g węglowodanów.
-3000kcal, możemy zjeść 10%=300 kcal,, a więc 75g węglowodanów.

Dla wielu osób, u których zapotrzebowanie na energię mieści się w przedziale do 2000 kcal, I i II założenie

pokryją się. Istnieje jednak sporo osób o wyższym zapotrzebowaniu energetycznym. Moim zdaniem, opartym na badaniach potwierdzających znaczenie węglowodanów prostych dla pracy mózgu i układu nerwowego oraz na doświadczeniu zdobytym w pracy z pacjentem, iż nie należy się przyzwyczajać do liczb, ze względu na indywidualny charakter w zależności od parametrów danego pacjenta; a do ich stosunków i proporcji, mniej więcej stałych w populacji - słuszniej wydaje się przyjąć jako istotniejsze założenie drugie. Dlatego zostało ono zastosowane do opracowywania przepisów znajdujących się w niniejszej książce.

Dlaczego jednak stworzono dietę o takich założeniach?

Oparto się na naukowej wiedzy dotyczącej gospodarki hormonalnej organizmu w odpowiedzi na przyjmowane węglowodany. Zwykle, poziom cukru we krwi oscyluje między stężeniem 4,5-5,5 mmol/l. Po spożyciu węglowodanów rośnie, a po długim braku zewnętrznych źródeł-maleje. W celu wyrównania poziomu krwi do właściwej wartości, nasze trzustki produkują insulinę (komórki beta trzustki) i glukagon (komórki alfa). Insulina obniża poziom cukru m.in. "przesuwając" ją z krwi do tkanki tłuszczowej. Tymczasem glukagon podnosi poziom cukru we krwi, dzięki pobudzaniu lipolizy i glukoneogenezy- oba te procesy sprzyjają wydatkowaniu energii i utracie masy ciała. Jednakże wyrzut insuliny hamuje wydzielanie glukagonu, stąd dążenie do zapobiegania wyrzutom insulinowym przez obniżenie podaży węglowodanów. Drugie występujące w diecie ketogenicznej zjawisko, tłumaczy jej nazwę. Otóż procesy indukowane przez glukagon powodują zużywanie zapasu glikogenu w

wątrobie, a to z kolei prowadzi do powstawania na drodze alternatywnego szlaku utleniania wolnych kwasów tłuszczowych dużych ilości ciałek ketonowych. Ciała ketonowe, podobnie jak glukoza, mogą służyć jako źródło energetyczne dla tkanek, również serca i mózgu. Stan ich dużego stężenia nazywany jest ketozą. Ketozie towarzyszy charakterystyczny zapach- nadmiar ciałek usuwany jest z wydychanym powietrzem, przez skórę i z moczem (podobny zapach charakteryzuje kwasicę ketonową u cukrzyków, w tym że w odróżnieniu od osób na diecie ketogenicznej, w ich krwi występuje wysokie stężenie nie tylko ciał ketonowych, lecz także glukozy. Ponadto, w przypadku prawidłowej ketozy powstawanie ciał ketonowych ustaje w obecności glukozy, podczas gdy w cukrzycy obie substancje są współobecne).

Czy to bezpieczne? Stanowisko medyczne.

Badań traktujących o dietach niskowęglowodanowych jest niewiele, a ich wyniki są niejednoznaczne. W 2005 roku Volek i Feinman opublikowali porównanie 15 eksperymentów dietetycznych z przełomu lat 2003-2005, porównujących efekty diet niskowęglowodanowych i niskotłuszczowych. We wszystkich dieta niskowęglowodanowa przynosiła szybszą redukcję masy, większy wzrost stężenia dobrego cholesterolu HDL i znaczniejszy spadek stężenia triglicerydów (oraz spadek stosunku triglicerydów do HDL). Tymczasem w dietach niskotłuszczowych efekty nie tylko były słabsze, ale też w niektórych przypadkach dieta wysokowęglowodanowa wręcz pogorszyła wyniki HDL i triglicerydów.

Warto mieć na uwadze, że powyżej opisane zestawienie dotyczyło eksperymentów prowadzonych w przedziale czasowym od czterech tygodni do max. jednego roku, nie dają więc obrazu długotrwałego wpływu któregośkolwiek z typów diet.

Japońscy naukowcy w 2018r. opublikowali wyniki badań na myszach, które sugerują, że długoterminowo dieta ketogeniczna, niezależnie od aktywności fizycznej, wpływa na wybór substratu energetycznego na poziomie ekspresji genów w energochłonnych narządach, sercu i mięśniach szkieletowych, powodując zwiększenie ekspresji genów związanych z wykorzystaniem lipidów i ketogenezą oraz zniesienie ekspresji genów związanych z ketolizą.

Inne badania sugerują, że dieta ketogeniczna poprzez ograniczenie cukru działa protekcyjnie na choroby sercowo-naczyniowe (CVD) występujące w związku z mechanizmami obejmującymi subkliniczne zapalenie. Występuje związek między wybranymi składnikami diety : cukry wpływają dodatnio, z kolei wielonienasycone kwasy tłuszczowe, minerały i witaminy ujemnie na stężenie białka C-reaktywnego (odpowiada ono za reakcje zapalne).

Co więcej, zauważono pozytywny wpływ diety ketogenicznej na chorych na Alzheimera, obserwując złagodzenie objawów i poprawę zdolności poznawczej. Coraz częściej pojawia się określenie tej choroby tzw. Cukrzycą typu III, wykazując korelację wysokiego stężenia węglowodanów na rozwój choroby.

Tymczasem Prof. M. Banach, dyrektor Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki w swoich eksperymentach dowodzi, że stosowana dłużej niż 10 lat staje się niekorzystna, zwiększając całkowitą śmiertelność o 32

%, śmiertelność z powodu nowotworów o 35 %, z powodu chorób niedokrwienych serca o 51%, a powodu udaru o 50 %. Ryzyko sercowo-naczyniowe w długoterminowym stosowaniu diety ketogenicznej potwierdzają wyniki otrzymane przez A.Spalice i CA.Guido w badaniach na pacjentach pediatrycznych ze stwierdzonym zespołem niedoboru Glut1 (GLUT1-DS). Również singapurscy uczeni przeprowadzili testy, przypuszczalnie dowodzące, że dieta ketogeniczna zaostrza kardiomiopatię cukrzycową (u szczurów), co prawdopodobnie jest związane z nieprzystosowaną kardiologiczną modulacją metaboliczną i lipotoksycznością.

Studium przypadku I.Mujiki, przeprowadzone na triatloniście długodystansowym w czasie 32 tygodni pokazało, iż niskowęglowodanowa dieta może sprzyjać stanom depresyjnym i rozdrażnieniu oraz zmniejszać wydolność organizmu (słabsze wyniki sportowe).

Na pewno źle skomponowana dieta ketogeniczna bardziej zaszkodzi, niż pomoże: skutkować pewnymi niedoborami: najczęściej magnezu i potasu, ale nie tylko. Popularne zwłaszcza wśród mężczyzn mylne przekonanie, iż w zgodzie z tą dietą należy za wszelką cenę jeść wysokotłuszczowe mięsa, produkty nabiałowe, a unikać wszelkich źródeł skrobi i innych warzyw, często kończy się niedoborem błonnika w diecie (skutkujący m.in. problemami z zaparciami, długoterminowo zwiększając też ryzyko raka jelita grubego). Dlatego warto udać się do specjalisty, który przynajmniej w pierwszej fazie diety pomoże ułożyć jadłospis i pomoże nauczyć się, na czym rzeczywiście należy się skupiać, próbując w późniejszym terminie komponować ją samodzielnie. Tym bardziej o kontakt

ze specjalistą, dietetykiem lub lekarzem, powinni zadbać ci, którzy mają problemy z wątrobą, nerkami lub trzustką, jako że metabolizm ciałek ketonowych obciąża właśnie te narządy.

Kolejnym ważnym do rozważenia zagadnienie jest: czy należy liczyć kalorie. Zasadniczo dieta zakłada, że nie musimy ich liczyć. Sama też tłumaczę pacjentom, że często nie ilość kalorii a ich pochodzenie ma większe znaczenie i przy prawidłowych produktach to, czy zjemy 300-500 kalorii ponad wyliczone zapotrzebowanie wcale nie spowoduje, że zaczniemy tyć. Wynika to m.in. z innego tempa i wysiłku, jaki wymaga strawienie wysoko przetworzonego posiłku (wymaga to mniej energii) oraz z odkładania się toksyn i postawiania stanów zapalnych, z którymi nie mamy do czynienia w „czystej” diecie. Ponadto, matematyczne obliczenia nie biorą od uwagę innych czynników zewnętrznych, jak chociażby adaptację organizmu- najlepiej obrazuje to przykład sportowców, którzy podczas maratonów nie chudną aż tyle, ile wynikałoby to z wyliczeń. Jednak zalecam jednocześnie, aby szacować spożycie kalorii, ponieważ zwłaszcza osoby, które zwykle unikały diet wysokotłuszczowych, przejście na dietę ketogeniczną może skończyć się nawet dwukrotnym przekroczeniem podaży kalorii, co w dłuższym czasie, zwłaszcza przy małej aktywności fizycznej, zdecydowanie może odbić się na wadze.

2. CZYM JEST DIETA ROŚLINNA

Dieta roślinna wyklucza spożycie wszelkich pokarmów pochodzenia zwierzęcego: mięsa, jaj, mleka i jego przetworów, ale również żelatyny (jest to mieszanina

białek i peptydów powstających jako wywar ze skóry, chrząstek i kości) , często również miód.

Czy to bezpieczne? Stanowisko medyczne.

Academy of Nutrition and Dietetics, najważniejsza i najpoważniejsza organizacja zrzeszająca specjalistów z dziedziny dietetyki i żywienia człowieka, już w 1994 r. wydała , a podczas każdej aktualizacji (ostatnia w 2016 r.) podtrzymuje stanowisko:

“Odpowiednio zaplanowane diety wegetariańskie, w tym diety ściśle wegetariańskie, czyli wegańskie, są zdrowe, spełniają zapotrzebowanie żywieniowe i mogą zapewniać korzyści zdrowotne przy zapobieganiu i leczeniu niektórych chorób. Dobrze zaplanowane diety wegetariańskie są odpowiednie dla osób na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem ciąży i laktacji, niemowlęstwa, dzieciństwa, dojrzewania, oraz dla sportowców.”

W dalszej części dokumentu podkreśla się potrzebę suplementacji m.in. B12.

W 1985 r. w Waszyngtonie powstał Komitet Lekarzy na rzecz Medycyny Odpowiedzialnej, który promuje dietę roślinną jako profilaktykę chorób cywilizacyjnych, zwłaszcza układu krążenia.

Największe obawy, pojawiające się u osób dopiero rozpoczynających dietę roślinną, wiążą się z pozornym ubóstwem źródeł:

- białka
- wapnia
- żelaza

- kwasów omega-3
- witaminy D
- witaminy B12

Poniżej tłumaczę, dlaczego są one bezzasadne (z jednym wyjątkiem).

Białko

Każdy organizm, nawet roślinne, potrzebuje do swej struktury i funkcjonowania białka, toteż pokarm roślinny również zawiera w swym składzie ten składnik pokarmowy. Wbrew pozorom, w dużo większych niż spodziewane ilościach. Najwięcej zawierają go warzywa strączkowe- od 19 do 36 g białka/100 g suchych nasion ;pestki dyni i orzechy (te jednak traktowane są głównie jako źródło tłuszczu), mogące zawierać do 26 g białka/100 g produktu. Całkiem sporo jest go też w kaszach- od 7 do 15 g białka/ 100 g produktu i w innych produktach zbożowych. Dla wielu może być zaskoczeniem, że warzywa zielone zawierają ok. 4 g białka /100 g, co stanowi całkiem sporą ilość, zważywszy na łatwość zjedzenia np. porcji 200 g brokuła. Nie brak go też w pozostałych warzywach czy owocach, choć mają tylko ok. 1-2 g/100g. Niemniej spożywając zdrowe, zróżnicowane posiłki roślinne zaspokajające właściwe nam zapotrzebowanie kaloryczne, z pewnością dostarczymy sobie niezbędną ilość białka.

Nie tylko ilość, ale także jakość białka ma znaczenie. Organizm człowieka potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania 20 podstawowych aminokwasów; syntetyzuje 11 z nich (tzw. aminokwasy endogenne), natomiast 9 tzw. egzogennych aminokwasów musi pobierać z pokarmem. Wszystkie te aminokwasy pobrać można wraz z

pokarmem roślinnym. Co prawda, w przeciwieństwie do białka zwierzęcego, nie wszystkie rośliny zawierają jednocześnie wszystkie 9 niezbędnych aminokwasów w ilości zaspokajającej dzienne zapotrzebowanie.

Wyjątkiem są komosa ryżowa i soja, które jak mięso, posiadają pełny profil aminokwasowy. Jednak, z pozostałych roślin również możemy go uzyskać, wystarczy łączyć w diecie białka zbożowe z białkami roślin strączkowych (przy czym nie musimy łączyć ich w jednym posiłku, wystarczy uwzględnić je o dowolnej porze w dziennym jadłospisie).

Wapń

Przyjęło się mówić, że mleko i jego przetwory są najlepszym źródłem wapnia. Tymczasem aby dostarczyć sobie tyle wapnia, co ze szklanki mleka, wystarczy:

- 2 łyżki maku

- 2,5 łyżki nasion sezamu

- 4 łyżki nasion chia

Każde z wymienionych nasion łatwo dodać do dania jako posypka sałatki lub zupy, dodatek do mieszanki na ciasto. Innymi bogatymi źródłami są np. migdały (wystarczą trzy garście), miseczka fasoli czy soi, kostka tofu. Bardzo wysokie stężenia tego makroelementu występują w warzywach liściastych i przyprawach: rukoli, szpinaku, botwince, liściach mniszka lekarskiego, pokrzywy, szczypiorku, koperku, natki pietruszki.

Żelazo

Problemem nie jest ilość, jako że zwykle osoby na diecie roślinnej przyjmują więcej żelaza niż osoby na diecie tradycyjnej. Problem jest przyswajalność, ponieważ rośliny zawierają niehemową postać żelaza,

gorzej wchłanianą przez organizm ludzki. Jednakże urozmaicona dieta roślinna, właśnie za sprawą zwiększonej podaży żelaza (źródłami są m.in. zielone liście, strączki, tofu, orzechy, nasiona takie jak mak, sezam, słonecznik, siemię lniane, kakao, daktyle, buraki, kasze gryczana i jaglana) oraz współwystępowaniu witaminy C, sprzyjającej wchłanianiu żelaza, zwykle sprzyja prawidłowemu stężeniu żelaza. Paradoksalnie, to mniej restrykcyjna dieta wegetariańska może przyczyniać się do niedoboru żelaza, ponieważ nabiał utrudnia wchłanianie tego pierwiastka, sam nie jest też jego dobrym źródłem.

Kwasy omega-3

Należą do nich Kwas α -linolenowy ALA, eikozapentaenowy EPA i dokozaheksaenowy DHA, których obecność jest niezbędna w profilaktyce chorób układu krążenia, serca, stanów zapalnych. Za ich główne źródło uważa się ryby, lecz równie dobrym są wodorosty. Dużą zawartością, choć głównie kwasu ALA, charakteryzuje się siemię lniane, nasiona chia, nasiona konopii. Organizm potrafi przekształcać kwas ALA w kwasy EPA i DHA, przy poziomie konwersji ok. 10%, stąd osoby na diecie roślinnej mają niższe stężenia EPA i DHA we krwi. Niemniej, jak dotąd nie wykazano, aby miało to jakiegokolwiek znaczenie zdrowotne, toteż wbrew niektórym opiniom źródła roślinne są mogą zastąpić ryby- należy jedynie przyjąć większe niż standardowo zalecane dawki. Nie jest to trudne, jako że już jedna łyżka siemienia lnianego czy półtorej łyżki nasion chia zaspokaja określone przez GDA dzienne zapotrzebowanie.

Innymi roślinnymi źródłami omega-3 są tłuszcze roślinne: olej lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy. Warto przy tym zmniejszyć spożycie kwasów omega-6

(występują m.in. w oleju palmowym i słonecznikowym), jako że równie istotne co ilość przyjętych kwasów omega, jest stosunek omega-3 do omega-6, który prawidłowo powinien wynosić ok. 1:5.

Witamina D

Witamina D jest istotna ze względu na udział w gospodarce wapniowo- fosforanowej, a co za tym idzie, kształtowaniu kośćca. Reguluje gospodarkę węglowodanowo-tłuszczową m.in. poprzez wpływ na wydzielanie insuliny, ma znaczenie w pracy układu odpornościowego i sercowo-kръżeniowego. Powstaje w ludzkiej skórze, syntetyzowana pod wpływem światła słonecznego. Jednak efektywność tego procesu zależy od czasu ekspozycji, warunków klimatycznych i pory roku (zależnego od niej nasłonecznienia) oraz koloru skóry. W diecie roślinnej pozyskać ją można dodatkowo z grzybów, zwłaszcza suszonych metodą naturalną na słońcu tudzież wraz z produktami wzbogacanymi, jak np. mleka roślinne. W naszych szerokościach geograficznych przez znaczną część roku produkcja witaminy D jest niewystarczająca, dlatego zaleca się, aby bez względu na sposób odżywiania, suplementować witaminę D w miesiącach od października do kwietnia.

Witamina B12

W kwestii bezpodstawnych obaw o niedobory w diecie wspominałam o jednym wyjątku. Wyjątkiem tym jest witamina B12- w jej przypadku rzeczywiście istnieje bardzo duże ryzyko wystąpienia niedoboru na diecie roślinnej. Witamina B12 produkowana jest przez bakterie, niektóre grzyby i glony. Pokarm roślinny nie zawiera jej wcale, z kolei występowanie jej w pokarmie zwierzęcym wynika z obecności zdolnych do produkcji

B12 symbiotycznych mikroorganizmów w przewodzie pokarmowym zwierząt lub kaprofgii (spożywanie kału, w którym występowanie B12 wynika z procesów przeprowadzanych w jelitach przez bakterie kałowe). Również w ludzkim przewodzie pokarmowym znajdują się takie symbiotyczne mikroorganizmy, jednak ich produkcja B12 nie zaspokaja naszych potrzeb. Dodatkowym roślinnym źródłem mogą być właściwie tylko niedomyte produkty roślinne i brudna woda, które jednak nie są zalecane. Kiedyś przypuszczano, że pewną ilość B12 mogą zawierać niektóre grzyby, jednak po dokładnej analizie okazało się, że obecne są jedynie nieaktywne u człowieka analogi. Niewielkie ilości B12 znajdują się za to w fermentowanych produktach, np. miso, dzięki obecności bakterii przeprowadzających fermentację i jednocześnie produkcję B12, niestety nie da się jednoznacznie określić stężenia tak otrzymanej witaminy B12. Toteż osoby na diecie roślinnej powinny suplementować B12, jako że jej niedobór wiąże się z poważnymi konsekwencjami. Małe niedobory B12 powodują wzrost poziomu homocysteiny, sprzyjający rozwojowi chorób układu krążenia i chorób otępiennych. Dalsze pogłębianie się niedoboru prowadzi do zaburzeń układu hematologicznego (poniekąd maskowane w diecie roślinnej, ponieważ jest on bogata w foliany) oraz uszkodzeń układu nerwowego.



II.PRZEPISY

1. ŚNIADANIA

1.OMLET ŚNIADANIOWY (3 sztuki)

Składniki:

500 g pomidorów (4 sztuki)

80 g nasion konopii (1 filiżanka)

70 g mielonego siemienia lnianego ($\frac{1}{2}$ filiżanki)

30 g nasion sezamu

250 ml wody

Wszystkie składniki zmiksować blenderem. Odstawić na 2 minuty, po czym wylać na papier do pieczenia, rozsmarować na ok 30,5 cm placki. Włożyć do piekarnika 180 na 10 minut.

Dodatki: paski cukinii, marchewki gotowanej, szpinak, wegański majonez(przepis na str...), masło orzechowe... cokolwiek przyjdzie Wam do głowy i wpisuje się w zasady keto! Wystarczy poukładać na spodach od wrapów i zawinąć. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna omletów bez dodatków 1133,6 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna 1 omleta bez dodatków 377,9 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję omleta bez dodatków 70,6 g / 23,5 g</i>	<i>% węglowodanów w omlecie bez dodatków 9,5 %</i>
--	--	---	--

Warto się zaopatrzyć w łuskane nasiona konopii,, gdyż są doskonałym źródłem kwasów omega-3 i omega-6 (a przy tym w bardzo korzystnych proporcjach), magnezu, fosforu, żelaza, cynku oraz witaminy E. Łuskane nasiona konopii można kupić m.in. w Rossmannie.



2.SAŁATKA Z TOFU WĘDZONYM I AVOKADO (2 porcje)

Składniki:

180 g pomidorków koktajlowych (9 sztuk)

180 g tofu wędzonego (1 kostka)

70 g awokado ($\frac{1}{2}$ sztuki)

50 g szpinaku

50 g roszponki

50 g sałaty lodowej (możesz też użyć 150 g mixu sałat)

30 g ogórków konserwowych (3 sztuki)

sól i pieprz w młynku

3 łyżki oliwy z oliwek

Avokado pokroić w półplasterki, tofu w kostkę, pomidorki na pół (lub wrzucić w całości), ogórki w plasterki. Wymieszać. Doprawić oliwą, solą i pieprzem. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 692 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 346 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 29,8 g/ 14,9 g	<i>% węglowodanów</i> 9,9 %
---------------------------------------	--	---	--------------------------------

Avokado- tłuszcze z avokado przyswajane są przez organizm ludzki z równą łatwością co tłuszcze z masła, jednakże w przeciwieństwie do tego ostatniego, avokado przyczynia się do poprawy profilu lipidowego, podwyższa stężenie HDL, reguluje poziom glukozy i hemoglobiny we krwi. Wywar ze skórki avokado działa łagodząco na rozstroje żołądka i jelit, mając przy tym działanie antybakteryjne- tą właściwość można wykorzystać poza kuchnią do pielęgnacji skóry. Również miąższ owocu warto przenieść do łazienki, ponieważ zawarty w nim tłuszcz łagodzi podrażnienia skóry.



3.TOFUCZNICA ZE SZPINAKIEM, KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ (2 porcje)

Składniki:

180 g tofu (kostka)

50 g kukurydzy

50 g szpinaku

50 g cebuli

40 ml oleju rzepakowego

25 g marchewki

Cebulę posiekać, zeszklić na oleju. Marchew zetrzeć na tarce, szpinak rozdrobnić, kukurydzę odsączyć z zalewy. Tofu rozgnieść dokładnie widelcem. Dodać wszystkie składniki do smażącej się cebuli. Mieszając, smażyć ok 5-7 minut,, po czym dodać przyprawy. Trzymać na ogniu jeszcze ok. 3 minuty. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> <i>642,9 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> <i>321,5 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i> <i>26,6 g/ 13,3 g</i>	<i>% węglowodanów</i> <i>9,1 %</i>
--	---	--	---------------------------------------

Szpinak bogaty jest w potas, żelazo, kwas foliowy. Oprócz tego, zawiera sporo beta-karotenu, witaminy C i innych antyoksydantów, dzięki którym ma właściwości antynowotworowe.



4. BIAŁKOWO- BŁONNIKOWE CIASTO ŚNIADANIOWE (4 porcje)

Ciasto najlepiej przygotować dzień wcześniej wieczorem.

Składniki:

40 g płatków owsianych
 10 g babki jajowatej nasiona
 10 g białka sojowego
 10 g nasiona słonecznika
 10 g suszone śliwki,
 10 g suszone jabłka,
 7 g suszone figi, (pół sztuki)
 7 g suszona żurawina
 6 g płatki jęczmienne
 1 łyżeczka sody oczyszczonej
 200 ml oleju kokosowego
 250 ml wody

Wymieszać suche składniki. Dodać płyny, dokładnie wymieszać. Piec 20 minut w 200°C, następnie obniżyć temperaturę do 180°C i piec kolejne 10 minut.

Wyłączyć piekarnik i pozostawić w nim ciasto na kolejne 5 minut. Po tym czasie otworzyć piekarnik i poczekać na jego wystudzenie. Smacznego!

Wartość kaloryczna 2280,7 kcal	Wartość kaloryczna porcji 570,2 kcal	Zawartość białka/na porcję 9,3g/ 2,3 g	% węglowodanów 9,8 %
-----------------------------------	---	---	-------------------------

Babka jajowata zawiera dużo błonnika, dzięki któremu łagodzi stany zapalne jelit, zwiększa poczucie sytości i ułatwia wypróżnianie.



5. JAGODOWY SHAKE BIAŁKOWY (2 porcje)

Składniki:

360 g tofu naturalnego (2 opakowania)

100 g jagód

30 g oleju kokosowego

20 g erytrolu lub innego słodzika

5 g czekolady gorzkiej 85%($\frac{1}{2}$ kostki)

Wszystkie składniki oprócz czekolady zblendować. Przelać do ozdobnej szklanki. Czekoladę zetrzeć na wiórki lub pokruszyć w dłoniach, ozdobić nią wierzch shake'a. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 756,1kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 378,kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 43,2 g/21,6 g	<i>% węglowodanów</i> 10,9 %
--	--	--	---------------------------------

Erytrol występuje w niewielkich ilościach naturalnie w owocach i winie. Jako jedna z niewielu substancji słodzących nie tylko nie ma kalorii, ale też, w przeciwieństwie do innych słodzików, ma niski indeks insulinowy, nie wywołuje więc niepożądanych efektów w gospodarce hormonalnej. Działa też ochronnie na śródbłonek naczyń krwionośnych. Wydaje się, że jest najbezpieczniejszym spośród słodzików o zerowej kaloryczności.



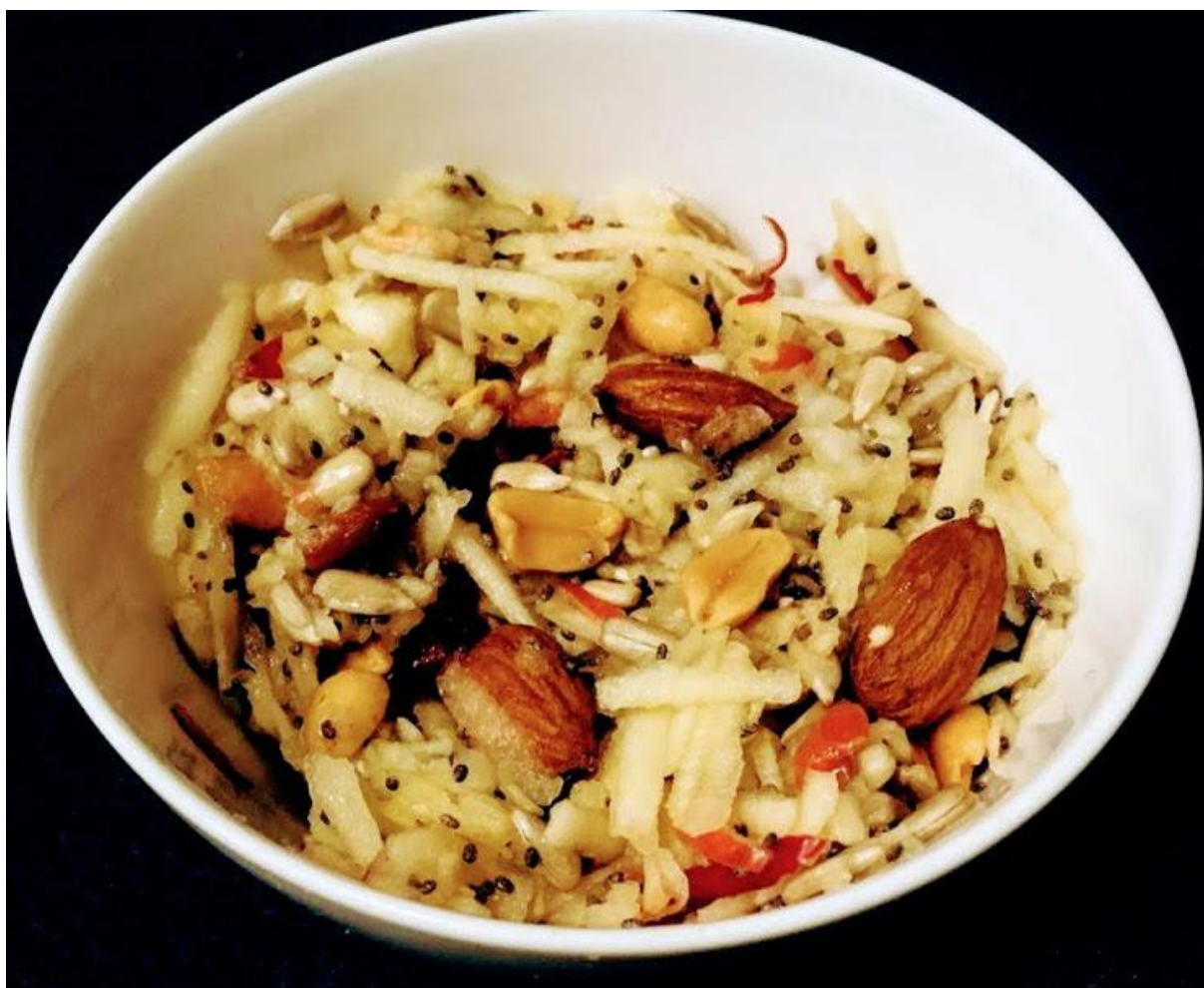
6. MUESLI Z JABŁKIEM (1 porcja)

Składniki:***50 g jabłka******50 g migdałów******15 g nasion chia******5 g orzeszków arachidowych******5 g nasion słonecznika***

Jabłko zetrzyj na tarce. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> <i>450,4kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> <i>450,4 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i> <i>18,15 g/18,15 g</i>	<i>% węglowodanów</i> <i>10,08 %</i>
---	---	---	---

Migdały są bardzo bogate w witaminę E 100g zaspokaja 160% dziennego zapotrzebowania. Witamina ta pozytywnie wpływa na płodność, jako antyoksydant działa antynowotworowo, wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i poprawia kondycję skóry. W tym celu jest stosowana również zewnętrznie, bezpośrednio na skórę.



7.PASZTET LNIANO-SOCZEWICOWY (10 porcji)

Składniki:

150 ml wody mineralnej
50 g soczewicy czerwonej
(+300 ml wrzątku do gotowania)
26 g lnu mielonego
90 ml oleju
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka pieprzu ziołowego
pieprz kolorowy w młynku

Soczewicę wrzucić do garnka z gotującą się wodą (300ml) i gotować przez 14 minut na średnim ogniu. Wyłączyć palnik, dolać zimną wodę mineralną. Dodać siemię lniane, olej, sól i pieprz kolorowy, dokładnie zmiksować blenderem. Wyłożyć na foremkę, oprószyć z wierzchu świeżo zmielonym pieprzem kolorowym. Piec w nagrzanym do 180°Celsjusza piekarniku przez 30 minut. Lekko przestudzić. Można jeść na ciepło, wówczas konsystencja będzie bardziej smarowna, lub wystudzić całkowicie i pokroić na kawałeczki. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1069 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 106,9 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 21,9 g/11 g	<i>% węglowodanów</i> 9,9 %
--	--	--	--------------------------------

Naukowcy z Clemson University w badaniu na szczurach wykazali, że obecność soczewicy w diecie sprzyja zmniejszeniu masy ciała, niższemu procentowi tkanki tłuszczowej i triacylogliceroli w osoczu oraz hamuje kolonizację jelit przez patogeny.



8. "WAFLE" Z MASŁEM ORZECHOWYM" (2 porcje)

Składniki:

***300 g selera (4-6 plastrów,
w zależności od średnicy korzenia)***

115 g masła orzechowego

Obrany seler pokroić w plastry. Na plastrach rozsmarować równomiernie masło orzechowe. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> <i>806,3 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> <i>403,2 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i> <i>37,6 g/ 18,8 g</i>	<i>% węglowodanów</i> <i>6,8 %</i>
--	---	--	---

Przy zakupie masła orzechowego warto sprawdzać etykietę- wybieraj tylko te, które w 100% składają się z orzechów, nie zawierają dodatku oleju palmowego (lub innego oleju dodanego), soli i cukru. Jeśli lubisz słone masło orzechowe, zawsze możesz dosolić sobie na talerzu.



9.PASZTET Z ZIELONEGO GROSZKU Z PIETRUSZKĄ (10 porcji)

Składniki:

240 g zielonego groszku

(może być konserwowy)

165 g korzenia pietruszki

(ok. 3 sztuki)

120 g oleju rzepakowego

1 ząbek czosnku

1,5 łyżeczki kminku

1 łyżeczka soli

Korzeń pietruszki pokroić w kostkę i na 20 minut wrzucić do garnka z gotującą się wodą. wraz z mrożonym groszkiem (jeśli używasz groszek konserwowy, ugotuj sam korzeń pietruszki). Po ugotowaniu wyłować z wody (wywar może posłużyć ci później do ugotowania zupy). Wrzucić do kielicha blendera pietruszkę, groszek, przyprawy i olej. Zmiksować na gładką masę, przełożyć na małą brytfankę. Piec w rozgrzanym do 180°Celsjusza przez 30 minut. Po wyjęciu przestudzić. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1340,9 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 134,1 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 17,5 g/ 8,8 g	<i>% węglowodanów</i> 9,4 %
--	--	--	--------------------------------

Medycyna ludowa wykorzystywała kminek do zwalczania kolek u niemowląt karmionych piersią, leczenia niestrawności i zapalenia płuc. Olejek kminkowy stosowany bezpośrednio na skórę zwalcza objawy IBS, a zmieszany z olejkiem mentolowym wykazuje pozytywne efekty w leczeniu dyspepsji funkcjonalnej (badania kliniczne).



10.HUMMUS (10 porcji)

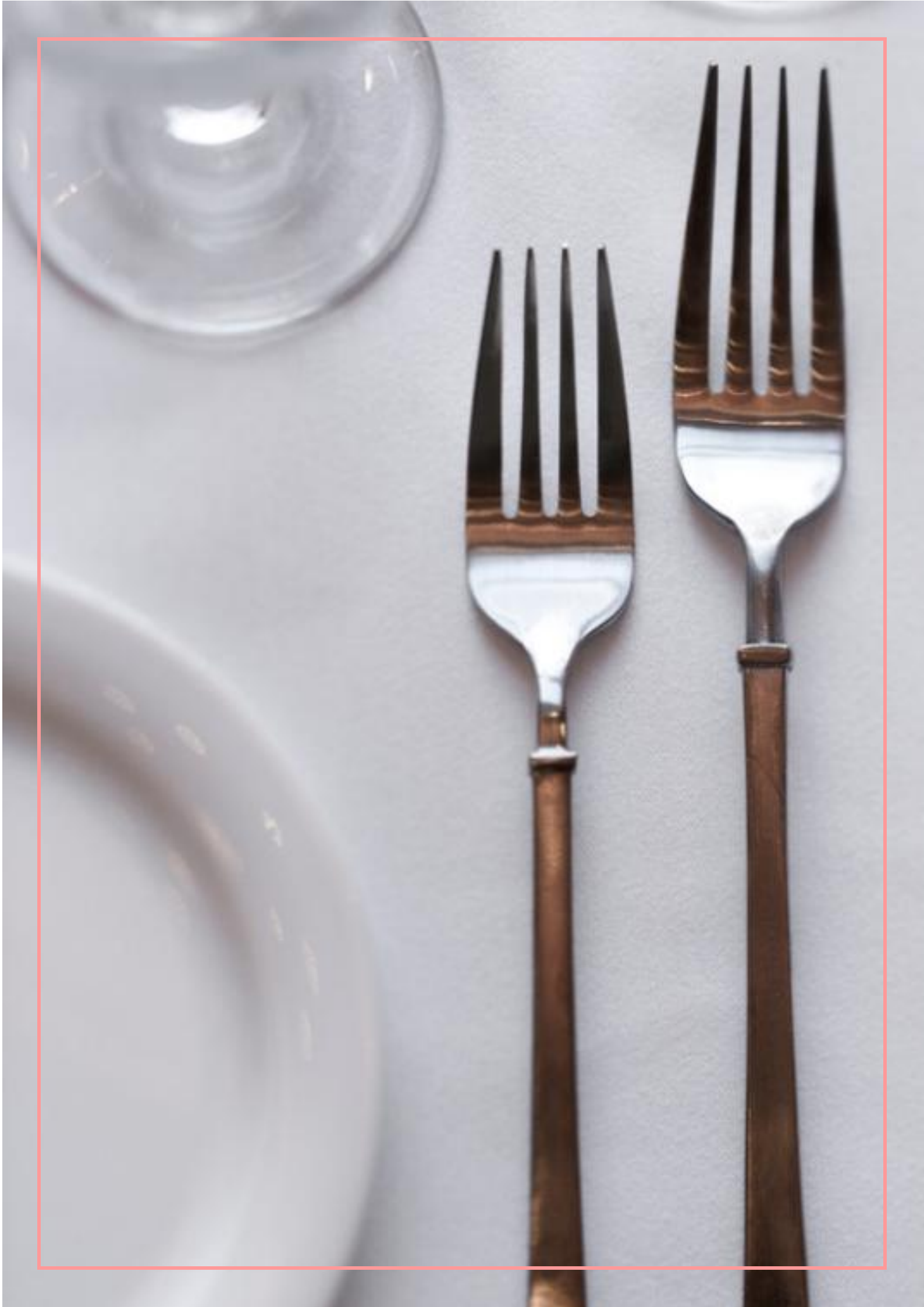
Składniki:***240 g ciecierzycy konserwowej******(1 puszka po odsączeniu)******150 ml oliwy z oliwek******2 łyżki tahini (kupnej lub domowej)******1 łyżka soku z cytryny*** ***$\frac{1}{2}$ łyżeczki soli*** ***$\frac{1}{2}$ łyżeczki pieprzu***

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować blenderem.
Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1812,8 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 181,3 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 21,5 g/ 11 g	<i>% węglowodanów</i> 9,8 %
--	--	---	--------------------------------

Aquafaba- gęsty płyn, który odlewa się z puszki z ciecierzycy powstaje w wyniku rozpuszczania się w wodzie części białek i skrobi pochodzących z ziaren. W kuchni roślinnej używany jest czasem jako zamiennik białka jaja w celu wytworzenia bezy. Można też na jego bazie sporządzić roślinny majonez- przepis znajdziecie w rozdziale "Przystawki i przekąski".





2.ZUPY

1.ZUPA KREM Z PORA I GROSZKU (6 porcji)

Składniki:

300 g pora (1 sztuka)

240 g groszku (1 puszka)

1,5 l wywaru warzywnego

50 g oleju kokosowego (2 czubate łyżki)

1 łyżka soli

1 łyżeczka curry

$\frac{1}{2}$ łyżeczki imbiru

60 g sezamu (po 1 łyżce na każdą porcję)

Pora umyć, pokroić w plastry. Zalać wodą, gotować 30-35 min. , pod koniec dodając przyprawy i olej kokosowy. Zblendować zawartość garnka na gładki krem. Odcedzić groszek z puszki, wsypać do garnka i wymieszać z kremem. Na talerzu posypać łyżką sezamu. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> <i>1124 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> <i>188 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i> <i>36,2g/6g</i>	<i>% węglowodanów</i> <i>10,8%</i>
---	---	--	---------------------------------------

W latach 1950-55 Sanyal przeprowadził badania, które pokazały, że zawarty w zielonym groszku m-ksylohydrochinon działa antykoncepcyjnie na szczury. W 1959 ten sam naukowiec opublikował wyniki badań, w których stwierdził 60% spadek ilości ciąży i spadek liczby plemników u mężczyzn pod wpływem diety bogatej w zielony groszek (jednocześnie zaznaczając, że wystarczają 4 dni odstawienia groszku, aby liczba plemników wróciła do normy).



2.ZUPA Z ŻÓŁTYCH WARZYW (4 porcje)

Składniki:

1 l wywaru warzywnego

350 g marchwi

250 g dyni

100 g żółtej papryki

50 g selera korzeniowego

20 g pietruszki korzeniowej

80 g oleju kokosowego (3 łyżki)

3 łyżki sosu sojowego

1 łyżka curry

1 łyżeczka soli

pieprz

4 łyżki pestek dyni (po łyżce na porcję)

Dynię i seler pokroić w kostkę, paprykę w półpaseczki, marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Wrzucić do garnka z wrzącą wodą, dodać sos sojowy, gotować ok. 30-35 minut. Dodać przyprawy i olej kokosowy, gotować jeszcze 3 minuty. Podawać posypane pestkami dyni. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 963 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 241 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 11g/ 2,8g	<i>% węglowodanów</i> 9 %
---------------------------------------	--	--	------------------------------

Pakistańscy naukowcy odkryli, że zarówno puree z dyni jak i jej skórka zawierają fenole i flawonoidy o działaniu przeciwutleniającym. Ekstrakt z dyni, bogaty w różne aktywne związki, okazał się też skutecznym środkiem antybakteryjnym oraz hamującym wzrost i podziały komórek nowotworowych. Badania sugerują, iż puree i skórki dyni mogą posłużyć jako substrat do produkcji żywności funkcjonalnej.



3.ZUPA FISTASZKOWA (4 porcje)

Składniki:

1000 ml wrzątku

250 g masła orzechowego

250 ml mleczka kokosowego

100 g cebuli (1 mała)

25 g sosu sojowego (3 łyżki)

1 łyżka soli (jeśli masło było nie solone)

pieprz ziołowy

Cebulę posiekać i podsmażyć na kilka łyżkach wody w głębokim garnku. Gdy cebula się zeszkli, wlać wrzątek i masło orzechowe. Mieszać aż do całkowitego rozpuszczenia się masła orzechowego. Następnie dodać przyprawy i doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia na minutę. Po tym czasie wlać mleczko i zamieszać dokładnie (przestudzenie jest ważne, gdyż niektóre mleka mają tendencję do warzenia się). Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 2091 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 522,8 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 74,9 g/18,8 g	<i>% węglowodanów</i> 6,3 %
--	--	--	--------------------------------

Sos sojowy zawiera jedynie ok. 53 kcal/100 g, dostarczając jednocześnie aż 8 g białka! Zawiera całkiem sporo niacyny (ok. 11% DV), B2 i B6(7,4%DV), żelaza(8%DV) , potasu (12%DV) fosforu(16%), magnezu (18%DV), manganu (50%DV). Trzeba jednak na niego uważać, ponieważ zawiera dużą dawkę sodu (228%DV), którego nadmiar negatywnie wpływa na ciśnienie i gospodarkę wodną organizmu.



4. ODŚWIEŻAJĄCA POMIDOROWA (4 porcje)

Składniki:

1 kg pomidorów

1 l wywaru warzywnego

80 g nasion chia

80 ml oliwy z oliwek(ok. 8 łyżek)

4 ząbki czosnku

2-3 łyżki suszonych ziół prowansalskich

2 łyżeczki soli

$\frac{1}{2}$ łyżeczki pieprzu

Pomidory pokroić w kostkę, ząbki czosnku w plasterki. Zalać olejem i wodą, zblendować dokładnie z solą i pieprzem. Dodać zioła prowansalskie i nasiona chia, wmieszać je. Na talerzu warto ozdobić kilkoma listkami szpinaku. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1509,2 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 377,3 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 22,4g/5,6g	<i>% węglowodanów</i> 10,8 %
--	--	---	---------------------------------

Zwykle obróbkę termiczną kojarzona jest ze zubożeniem produktu w witaminy. W przypadku pomidorów jest odwrotnie- pod wpływem temperatury uwalniany jest likopen, główna substancja odpowiadająca za barwę ale też właściwości antynowotworowe i zdolność wzmacniania odporności.



5.BARSZCZ CZERWONY (4 porcje)

Składniki:

2 l wywaru warzywnego

350 g buraków gotowanych (lub 300g obranych surowych)

1 ok. 1 cm grubości plaster pora

20 ml oliwy z oliwek

1 łyżeczka octu jabłkowego

1 łyżka majeranku suszonego

10 ziaren pieprzu czarnego

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka erytrolu

50 g sezamu

50 g orzechów włoskich

Buraki zetrzyj na wiórki. Zalej wodą , oliwą, octem jabłkowym, wrzuć kawałek pora, ziarna pieprzu i sól. Gotuj 15 minut. (jeśli gotujesz z surowych buraków , wydłuż czas do 30 minut). Dodaj majeranek i erytrol, gotuj jeszcze 5 minut.

Wymieszaj sezam z orzechami. Rozsyp po ¼ mieszanki w każdym talerzu, a następnie zalej zupą. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 979,5 kcal	<i>Wartość kaloryczna i porcj</i> 245 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 28,1 g/7 g	<i>% węglowodanów</i> 11 %
---	---	---	-------------------------------

Choć buraki nie są wybitnie odżywcze, dostarczając w znaczącej ilości jedynie kwas foliowy (27%DV) i mangan (16,5%DV), w medycynie ludowej miały szerokie zastosowanie jako środek przeczyszczający, do przyrządzania płynów do lewatyw oraz do zwalczania gorączki. Obecnie bada się potencjalnie korzystny wpływ zawartych w burakach betalainy i betainy. Tymczasem jednak osoby ze skłonnością do kamieni nerkowych powinny unikać tzw. boćwiny, czyli liści buraków, jako że są wysokoszczwianowe.



6.ŁAGODNA ZUPA Z KUSKUSEM I CIECIORKĄ (4 porcje)

Składniki:

1,5 L wywaru warzywnego

450 g włoszczyzny (może być z mrożonki)

60 g hummusu paprykowego

100 g ugotowanej cieciorkei (może być z puszki)

100 ml oleju kokosowego

1 łyżka przecieru pomidorowego

10 ml oleju truflowego(1 łyżka)

1 łyżeczka soli

pieprz czarny mielony

Do wrzątku wrzucić włoszczyznę, kaszę i hummus. Gotuj 20 minut. Dodaj przyprawy, olej i cieciorke. Trzymaj na ogniu jeszcze minutkę. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1382,2 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 345,6 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 14,3 g/3,6 g	<i>% węglowodanów</i> 9,3 %
--	--	---	--------------------------------

Możesz pominąć olej truflowy, jednak gorąco polecam spróbować właśnie tego oleju- ma niepowtarzalny smak, którego nie da się zastąpić niczym innym, a dzięki silnemu aromатовi, jest bardzo wydajny. Buteleczka 250ml, która kosztuje ok 20zł, starczy naprawdę na długo.



7. GĘSTY KREM Z KUKURYDZY I ZIAREN (4 porcje)

Składniki:

2,5 l wywaru warzywnego

285 g puszka kukurydzy konserwowej (1 puszka)

60 ml oleju kokosowego

50 g sezamu

50 g siemienia lnianego mielonego

1 łyżeczka prażonej cebulki

1 łyżeczka soli

szczypta goździków mielonych

$\frac{1}{2}$ łyżeczki kurkumy

$\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu

Do wody wsyp ziarna sezamu i len mielony. Gotuj przez ok. 2 minut na wysokim ogniu (część wody odparuje). dodaj kukurydzę, cebulkę prażoną, olej i resztę przypraw. Gotuj kolejne 10 minut. Po lekkim ostudzeniu zblenduj na dość gładką masę. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1318 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 329,5 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 40,8g/ 10,2g	<i>% węglowodanów</i> 11,1 %
--	--	---	---------------------------------

Cynamon doceniano już w Starożytności. Obecnie potwierdzono jego pozytywny wpływ na poziom cukru (poprawia zdolność przetwarzania glukozy i insuliny) i poziom cholesterolu we krwi (dawka pół łyżeczki dziennie). Ponadto wspomaga krzepnięcie krwi, co wspólnie obniża ryzyko cukrzycy i chorób serca.



8.ZUPA PIECZARKOWA Z “RYŻEM” SEZAMOWYM (4 porcje)

Składniki:

2 litry wywaru warzywnego

300 g pieczarek

300 ml mleczka kokosowego

120 g zielonego groszku

60 g sezamu namoczonego przez noc

20 ml oleju do podsmażenia pieczarek

Pieczarki podsmażyć w głębokim garnku na oleju. Zalać wywarem warzywnym, dodać pieczarki i sezam oraz przyprawy. Gotować ok 5 minut. Po tym czasie wyłączyć palnik i odstawić na chwilę. Po delikatnym przestudzeniu dolać mleczko kokosowe i dokładnie wymieszać. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1303 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 325,8 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 40 g/10 g	<i>% węglowodanów</i> 8,7 %
--	--	--	--------------------------------

O grzybach niesłusznie mówi się, że nie zawierają wartości odżywczych. Tymczasem 100g pieczarek to 2,7 g białka, 37,1% DV selenu, 25%DV miedzi, 12%DV fosforu, 28,8%DV witaminy B2, 19%DV niacyny (B3) i 15% B5. Zawiera też w mniejszych ilościach pozostałe witaminy z grupy B, cynk, mangan, żelazo i wapń.



9.KAPUŚNIAK Z GRZYBAMI (4 porcje)

Składniki:***1500 ml wrzącej wody******500 g kapusty kiszanej******100 ml oliwy z oliwek******40 g suszonych brunatnych podgrzybków******1 łyżeczka kminku******3 listki laurowe******3 ziarna ziela angielskiego***

Kapustę poszatковать, wrzucić do wrzącej wody z przyprawami i grzybami. Gotować ok 30 minut na średnim ogniu. Pod koniec gotowania dolać oliwę z oliwek. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i>	<i>% węglowodanów</i>
<i>1124,8 kcal</i>	<i>281,2 kcal</i>	<i>13,5 g/3,4 g</i>	<i>9,6 %</i>

Kiszona kapusta jest źródłem probiotyków, czyli bakterii pozytywnie wpływających na naszą florę bakteryjną, wzmacniające nasz układ immunologiczny.



10. POROWO-SZPINAKOWA (4 porcje)

Składniki:

1,5 l wrzątku

300 g pora

100 g szpinaku

40 ml oliwy z oliwek

$\frac{1}{2}$ łyżeczki kurkumy

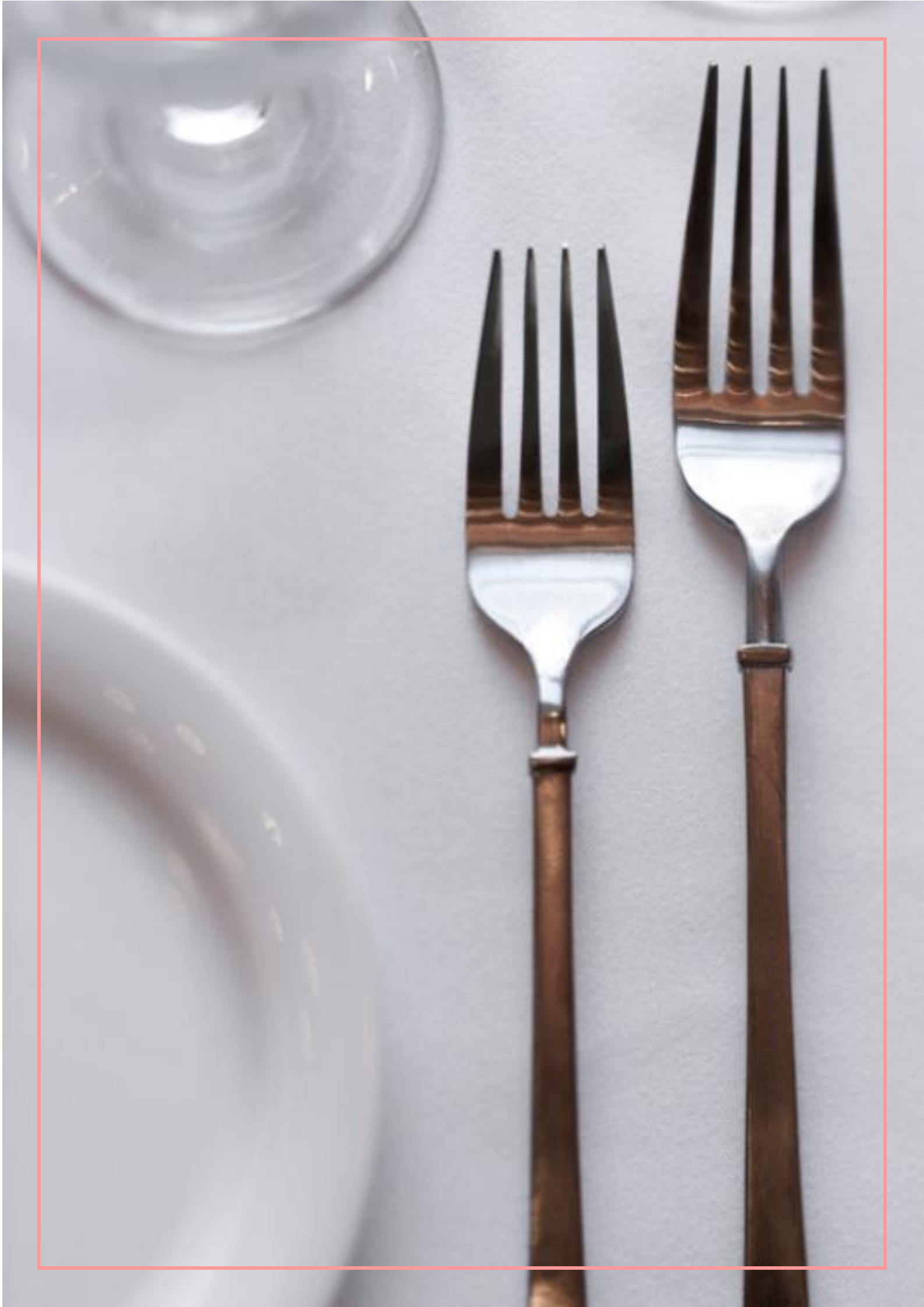
2 szczypty cynamonu

Warzywa i przyprawy gotować przez 20 minut w osolonym wrzątku. Po lekkim przestudzeniu dodać oliwę z oliwek i zblendować. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 469 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 117,25 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 9,2 g/ 2,3 g	<i>% węglowodanów</i> 8,4 %
---------------------------------------	---	---	--------------------------------

W odróżnieniu od probiotyków, prebiotyki to pożywka dla bakterii flory jelitowej, niezbędna dla jej prawidłowego rozwoju. Do naturalnych źródeł prebiotyków należy między innymi por, ale też cykoria, płatki owsiane, banany.





SAŁATKI

1. SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (2 porcje)

Składniki:

500 g selera naciowego (1 wiązka)

125 g oliwek czarnych (50 sztuk)

50 g cebuli czerwonej ($\frac{1}{2}$ główki)

40 g rukoli (2 garście)

30 ml oliwy z oliwek (3 łyżki)

10 ml oliwy truflowej (1 łyżka)

3 g ziół prowansalskich (ok. v łyżeczka)

kilka szczypt pieprzu

kilka szczypt soli

Seler i oliwki pokroić w plasterki. Cebulę drobno posiekać. Wymieszać wszystkie składniki. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 629 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 315 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 8,6 g/4,3 g	<i>% węglowodanów</i> 9,6 %
---------------------------------------	--	--	--------------------------------

Mało kto wie, że czarne oliwki stanowią dość dobre źródło ilości żelaza- 100g to 18,3%DV! Niestety, zielone oliwki to już jedynie 2,7%DV.



2.BURACZKOWA Z FASOLKĄ (2 porcje)

Składniki:

100 g buraka gotowanego

100 g sezamu

80 g fasolki konserwowej (⅓ puszki)

50 g cebuli

40 ml oliwy z oliwek

kilka kropel octu jabłkowego

szczypta pieprzu

sól do smaku

Sezam zmiel w młynku do kawy. Buraka zetrzyj na tarce, cebulę drobno poszatkuj. Wymieszaj wszystkie składniki i przyprawy. Najlepiej odstaw na godzinę-dwie, aby smaki się przegryzły. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i>	<i>% węglowodanów</i>
<i>1179,3 kcal</i>	<i>294,8 kcal</i>	<i>35,2 g/8,8 g</i>	<i>9,3 %</i>

Fasola zawiera skrobię oporną, która pomaga w walce z insulinoopornością i regulacją poziomu cukru we krwi. Nie dość, że proces trawienia jest wydłużony w czasie, przez co cukier stopniowo uwalnia się do krwi i dłużej pozostajemy syty, to na dodatek w dużym stopniu się nie przyswaja, co oznacza mniejszą ilość pochłoniętych kalorii.



3.NIE CAŁKIEM TRADYCYJNA SAŁATKA JARZYNOWA Z “MAJONEZEM” (2 porcje)

Składniki:

180 g tofu

100 ml mleczka kokosowego

100 g marchwi

50 g groszku konserwowego

50 g kukurydzy konserwowej

50 ml oliwy z oliwek

10 g ogórka konserwowego (1 sztuka)

$\frac{1}{4}$ łyżeczki pieprzu

szczypta soli

Ugotuj marchew. Pokrój w różnej grubości kostkę ugotowaną marchew, tofu i ogórka. wrzuć do miski z odsączonym groszkiem i kukurydzą. Mleczko kokosowe wymieszaj z oliwą i przyprawami, polej sosem zawartość miski i dokładnie wymieszaj. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna 998 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji 499 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję 32,1g/16 g</i>	<i>% węglowodanów 10,6 %</i>
--	---	--	----------------------------------

Witamina A (w postaci retinolu) umożliwia powstawanie rodopsyny- od niej natomiast zależy zdolność prawidłowego widzenia. Oprócz tego aktywuje tkankę kostną do prawidłowego wzrostu, pomaga utrzymać we właściwej formie tkankę nabłonkową, z której zbudowane są skóra, rogówka, układ oddechowy, przewód pokarmowy. Pozwala zachować prawidłowy stan skóry, włosów i paznokci. Marchew zawiera aż 334%DV tej witaminy w 100 g produktu!



4.SAŁATKA MOCNO POMIDOROWA (2 porcje)

Składniki:

300 g pomidorów

75 g pomidorów suszonych w oleju

30 g nasion chia

25 g (10 sztuk) oliwek zielonych

20 g rukoli (garść)

*20 g (dwie pełne łyżki) oleju z pomidorów suszonych
szczypta soli*

2 szczypty pieprzu

$\frac{1}{2}$ łyżeczki bazylii suszonej lub 3 listki bazylii świeżej

Pomidory pokroić w kostkę, pomidory suszone w paski, oliwki w plasterki. Wrzucić do miski z chia, olejem, szczyptą soli, pieprzem i bazylią (jeśli świeża, posiekać ją wcześniej). Wymieszać. Dodać rukolę i ponownie zamieszać. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> <i>807,8 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> <i>404,3 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i> <i>12,9g/6,5 g</i>	<i>% węglowodanów</i> <i>11 %</i>
--	---	---	--------------------------------------

Suszone pomidory to kolejne nieoczekiwane źródło żelaza. Zaledwie 5 plastrów (100g) to aż 14,5%DV! Są też bogate w potas (44%DV), miedź (23,7%DV) magnez (20%DV), witaminę C (169%DV), witaminę K (32%DV) i witaminę A (25%DV) oraz zawierają witaminy z grupy B.



5.SAŁATKA Z PATELNI ZE SMAŻONYM MELONEM (2 porcje)

Składniki:

300 g melona miodowego (waga bez pestek i skórki)

100 g migdałów

50 g rukoli

50 g ogórka konserwowego

30 g oleju kokosowego

$\frac{1}{2}$ łyżeczki papryki słodkiej mielonej

$\frac{1}{4}$ łyżeczki papryczki chilli

szczypta soli

Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Melona pokrój w grubą kostkę i wrzuć na patelnię. Posyp słodką papryką i smaż ok 3 minuty. W tym czasie pokrój ogórki w plastry, dodaj do melona. Smaż kolejne 3 minuty, po czym wyłącz palnik . Wsyp pokrojone na ćwiartki migdały i połowę rukoli. Wymieszaj. Pozostałą rukolę rozłóż na talerze, wyłóż na nią sałatkę. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> <i>970,6 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> <i>485,3 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i> <i>27,6g/13,8 g</i>	<i>% węglowodanów</i> <i>12 %</i>
--	---	--	--------------------------------------

Kapsaicyna, jeden ze składników papryczki chilli, oprócz powszechnie znanych właściwości rozgrzewających, wykazuje zdolność zwalczania komórek nowotworowych, indukując w nich proces apoptozy.



6.SAŁATKA KALAREPKOWA W SOSIE CZOSNKOWYM (2-4 porcje)

Składniki:

400 g kalarepy

200 g szpinaku

200 ml mleczka kokosowego

50 ml oliwy z oliwek

3 ząbki czosnku

$\frac{1}{2}$ łyżeczki soli

Kalarepkę zetrzeć na tarce. Szpinak pociąć nożyczkami albo rozdrobnić nożem. W kubku wymieszać mleczko kokosowe z oliwą, sprasowanymi ząbkami czosnku i solą. Jeśli masz problemy żołądkowe po surowym czosnku, możesz użyć 2 łyżeczki czosnku granulowanego. W jednej misce wymieszaj kalarepkę, szpinak i sos. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 976 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 255-510 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 17,7g/4,4-8,8 g	<i>% węglowodanów</i> 9,9 %
---------------------------------------	--	--	--------------------------------

Kalarepa nie należy do wysoko odżywczych warzyw: zawiera nieznaczne ilości witamin z grupy B, 14% DV miedzi, 7% DV fosforu i potasu i niewielkie stężenia magnezu, wapnia i żelaza. Jednak dzięki wysokiej zawartości wody, błonnika i niskiej kaloryczności, warto włączyć ją do diety.



7.SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY (2-4 porcje)

Składniki:

400 g kiszonej kapusty

100 g cebuli czerwonej (1 sztuka)

50 g marchwi

50 ml oliwy z oliwek (5 łyżek)

1 łyżeczka koperku

szczypta pieprzu

Kapustę drobno poszatkuj. Marchew zetrzyj na tarce, cebulę posiekaj. Wymieszaj wszystkie składniki. Odstaw na kilka godzin do lodówki (lepiej smakuje, kiedy smaki się "przegryzą". Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> <i>562 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> <i>140,5- 281 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i> <i>6,3g/1,6-3,2g</i>	<i>% węglowodanów</i> <i>9,2%</i>
--	--	---	--------------------------------------

Kwercetyna znajduje się między innymi w czerwonej cebuli. Wykazano jej aktywność przeciwalergiczną i przeciwzapalną poprzez hamowanie enzymów uczestniczących w produkcji leukotrienów i prostaglandyn oraz hamowanie uwalniania histaminy.



8.SAŁATKA NA SPRAWNY UMYŚŁ (2-4 porcje)***Składniki:******400 g sałaty lodowej******100 g dyni******50 g orzechów laskowych******20 g orzechów brazylijskich (5 sztuk)******16 g orzechów włoskich (4 sztuki)******1 łyżeczka octu balsamicznego******pieprz i sól do smaku***

Sałatę porwij na drobne kawałki. Dynię ugotuj w lekko osolonej wodzie, pokrój w kostkę. Orzechy rozdrobnij nożem. Wrzuć do jednej miski, dodaj ocet balsamiczny i przyprawy, wymieszaj dokładnie. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 666 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 166,5-333 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 21,3g/ 5,3-10,6g	<i>% węglowodanów</i> 10,1 %
---------------------------------------	--	---	---------------------------------

Jedna sztuka orzecha brazylijskiego pokrywa dzienne zapotrzebowanie na selen i fosfor. Jest też źródłem witaminy E, zwanej witaminą płodności.



9.SAŁATKA ZE SMAŻONYCH KUREK (2 porcje)

Składniki:

200 g kurek

100 g szpinaku

100 g kielków rzodkiewki

30 ml oleju rzepakowego do smażenia

30 ml oliwy z oliwek

1 łyżka octu balsamicznego

szczypta pieprzu

zioła prowansalskie

ewentualnie sól do smaku

Kurki podsmażyć na oleju. Szpinak rozdrobnić, wrzucić do miski. Dodać podsmażone kurki, kielki i zioła prowansalskie. W osobnej miseczce przygotować sos vinegret: połączyć oliwę z octem balsamicznym i pieprzem. Wmieszać sos w sałatkę. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna 669 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji 334,5 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję 9,4g/4,7g</i>	<i>% węglowodanów 10,9 %</i>
--	---	---	----------------------------------

Dane żywieniowe podają, że 100g kurek dostarcza 109%DV witaminy D! Występuje on w postaci ergosterolu (witaminy D2,) który jest mniej skuteczny, toteż warto spożywać go w większych ilościach. Innym bogatym wegańskim źródłem mogą być grzyby : żagwica listkowata , pieczarki i shitake. JEDNAK! Aby grzyby były dobrym źródłem witaminy D, musimy mieć pewność, że były hodowane/ rosły naturalnie w mocno nasłonecznionym miejscu. Ponieważ rzadko mamy możliwość to sprawdzić, grzyby nie są traktowane jako pewne źródło tej witaminy i zaleca się suplementację.



10.SAŁATKA PIECZARKOWA Z SOSEM “MAJONEZOWYM” (2 porcje)

Składniki:

300 g pieczarek

120 g groszku konserwowego

100 ml mleczka kokosowego

65 ml oleju rzepakowego (4 łyżki)

1 łyżeczka musztardy

1 łyżeczka octu balsamicznego

szczypta pieprzu

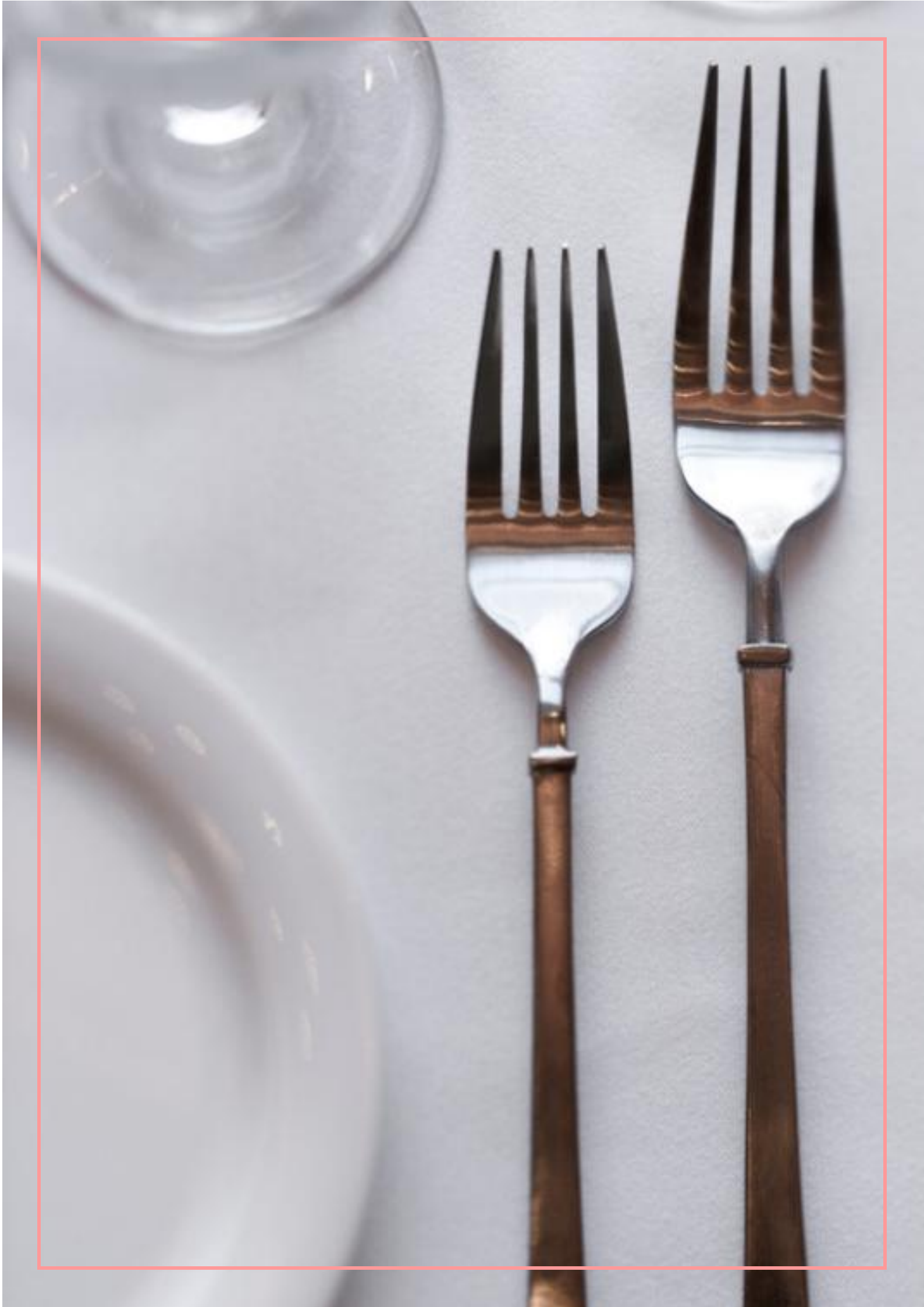
szczypta soli

Pieczarki podsmażyć na oleju rzepakowym. W szklance przygotować sos “majonezowy”: wymieszać mleczko kokosowe, musztardę, ocet, pieprz sól. W misce wymieszać pieczarki, groszek i sos. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 920,6 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 460,3 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 13,4g/6,7g	<i>% węglowodanów</i> 9,3 %
---	--	---	--------------------------------

Wybierając ocet balsamiczny, warto zwrócić uwagę na obecność dopisku "tradycyjny"- tylko taki powstaje w prawidłowym, trwającym minimum 12 lat procesie fermentacji. Te najtańsze zwykle barwione są karmelem i dosładzane cukrem.





3. DANIA GŁÓWNE

1.KOTLECICKI ORZECHOWE Z BROKUŁEM PIECZONYM (4 porcje)

Składniki:

500 g brokuła (1 główka)

150 g orzechów laskowych

ok. 50-100 ml wody

20 g siemienia lnianego

20 g oleju rzepakowego

$\frac{1}{4}$ łyżeczki ostrej papryczki

szczypta soli

Orzechy zmielić, wymieszać z siemieniem lnianym i przyprawami. Stopniowo dodawać wodę, wyrabiając lepką gęstą masę, z której da się formować kotlety. Ilość potrzebnej wody zależy od rodzaju orzechów (w zależności od zbioru i sposobu przechowywania mogą mieć różną zawartość wody). Uformować 4 kotleciki. Brokuła przekroić na 4 części. Posmarować z wierzchu olejem. Razem z kotlecikami ułożyć na papierze do pieczenia i piec w 180°C przez 20 minut. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1406,8 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 351,7 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 46,9 g/11,7 g	<i>% węglowodanów</i> 6,6 %
--	--	--	--------------------------------

Brokuły oraz inne kapustowate zawierają sulforafan, wykazujący silne działanie przeciwnowotworowe, potwierdzone w badaniach nad rakiem jajników. Warto więc jeść je w dużej ilości na surowo jako profilaktyka nowotworów.



2.KOTLETY Z ORZECHÓW I SELERA (9 sztuk)

Składniki:

100 g orzechów laskowych

50 g orzechów włoskich

30 g wiórków kokosowych

500 g selera korzeniowego

opakowanie przyprawy do schabu

szczypta soli

25 g oleju rzepakowego + olej do posmarowania papieru do pieczenia

1 łyżeczka agaru

Orzechy zmielić na mąkę w młynku do kawy. Seler ugotować do miękkości ze szczyptą soli. Zblendować seler na papkę (gdzieniegdzie mogą zostać większe kawałeczki). Dodać mąkę z orzechów, wiórki kokosowe, przyprawy, olej i agar. Wymieszać łyżką lub dłońmi (ważne: nie blendować, aby nie wyszła zbyt płynna konsystencja) . Uformować 9 kotlecików. Piec na papierze wysmarowanym olejem w 200°C 20 minut z jednej strony, potem obrócić i piec 10 minut z drugiej strony. Wyłączyć piekarnik i pozostawić w rozgrzanym na kolejne 10 minut. Podawać z dowolną surówką. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1614 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 180 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 37,8g/4,2 g	<i>% węglowodanów</i> 8 %
--	--	--	------------------------------

Zielone łupiny z orzecha włoskiego z dużym powodzeniem stosuje się antybakteryjnie, przeciwzapalnie, przeciwbiegunkowo i przeciwkrwotocznie, z kolei zielone orzechy do niszczenia pasożytów układu pokarmowego. Z kolei obecność dojrzałych orzechów włoskich w diecie sprzyja zapobieganiu nowotworom piersi i trzustki.



3.GULASZ Z BOCZNIAKÓW (4 porcje)

Składniki:

500 g boczniaków

200 g sezamu

100 g cebuli czerwonej

100 ml wody

80 g pomidorków suszonych w oleju (4 sztuki)

80 g awokado (2/3 sztuki)

1/2 papryki czerwonej

50 g oleju

przyprawa do gyrosa

bazylia

curry

Boczniaki pokrój w grube paski, pomidory suszone i paprykę w cienkie paski. Posiekaj cebulę. Zeszklij ją na oleju, po ok. minucie dodaj boczniaki, paprykę i pomidory. Smaż około 3 minuty, po tym czasie dodaj wodę, rozgniecione widelcem awokado, sezam i przyprawy. Duś ok. 10 minut. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 2782 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 696 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 97,9g /24,5 g	<i>% węglowodanów</i> 9,6 %
--	--	--	--------------------------------

Oprócz dobrze przyswajalnego białka i dużych stężeń kwasu foliowego i witamin z grupy B, boczniaki są źródłem lowastatyny, zdolnej do obniżania poziomu cholesterolu we krwi.



4.POTRAWKA Z KIEŁBASKAMI SOJOWYMI (4 porcje)

Składniki:

250 g kielbasek sojowych (4 sztuki; u mnie polsoja)

200 g marchwi

600 g ogórków kiszonych

300 g papryki

100 g sezamu

120 g oleju

wędzona papryka

200 ml wody

curry

2 łyżki sosu sojowego

kminek mielony

sól

Ogórki pokroić w półplastry, marchew w plastry. Podsmażyć na oleju, dodać wody, dusić 20 minut. w tym czasie pokroić paprykę w paski, kielbaski sojowe w plastry. Gdy minie już 20 minut, dodać je na patelnię, dusić kolejne 5 minut. Dodać wszystkie przyprawy i sezam, dusić jeszcze kolejne 5 minut. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 2842 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 710,5 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 124,5g/ 31g	<i>% węglowodanów</i> 10,06 %
--	--	--	----------------------------------

Zalety spożywania kiszonek są liczne:
od pozytywnego wpływu na mikroflorę jelitową
i poprawy procesów trawiennych, przez wspieranie
układu immunologicznego i nerwowego,
po oczyszczenie organizmu z toksyn i przyspieszenie
metabolizmu.



5.ZAPIEKANE BURAKI Z GRZYBAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI (4 porcje)

Składniki:

600 g pieczarek

550 g buraków gotowanych (można wcześniej ugotować na nich barszcz)

3 duże pomidory (250g)

100 g oleju kokosowego

130 g orzechów włoskich

1 czubata łyżeczka papryki wędzonej

1 łyżeczka curry

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka pieprzu ziółowego

Pieczarki pokroić w plastry, buraki i pomidory w kostkę. Wrzucić na rozgrzany olej, podsmażyć ok. 5-7 minut. Dodać przyprawy i orzechy, wymieszać, podsmażyć kolejne 3 minuty. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 2221,3 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 555 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 51,6g/13 g	<i>% węglowodanów</i> 10,8%
--	--	---	--------------------------------

Uwaga: zamiast orzechów włoskich możesz użyć wiórki kokosowe- danie będzie bardziej przypominać risotto.



6. PIECZONE WARZYWA Z SEJTANEM (4 porcje)

Składniki:

150 g cukinii

100 g marchwi

100 g fasoli szparagowej

100 g glutenu

80 g oleju kokosowego (4 czubate łyżki)

50 g papryki żółtej

50 ml wody

$\frac{1}{2}$ łyżeczki soli,

bazylia, tymianek, czosnek granulowany, chilli wg uznania

Przygotować kotleciki: gluten rozrobić z 100ml wody, uformować kulkę, pokroić w plastry, gotować przez 30 minut w wodzie z solą i pieprzem. Ostudzić. Pokroić w kawałki ok. 2cm (można też zostawić w postaci kotlecików). Marchew, cukinię pokroić w plastry, paprykę w kostkę, fasolę w kawałki. W naczyniu żaroodpornym, wymieszać warzywa z przyprawami i kawałkami kotlecików (lub, jeśli Twoje kotleciki są w całości, ułóż je obok warzyw). Piec 40-50 minut w 190 C, mieszając co ok. 15 min. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> <i>1195 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> <i>597,5 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i> <i>80,4 g/ 40,2 g</i>	<i>% węglowodanów</i> <i>10,0 %</i>
---	---	--	--

Jedna żółta papryka zawiera tyle witaminy C, ile znajdowałyby się w 16 cytrynach! Również ta czerwona i zielona, choć troszkę mniej, są bardzo bogatszym, lepszym niż cytryna źródłem tej witaminy.



7.BIGOS Z BOCZNIAKAMI (4 porcje)

Składniki:

1 kg kapusty kiszonej gotowanej
700 ml wody
250 g boczniaków
200 ml wina białego
110 g czerwonej cebuli (1 sztuka)
100 ml oliwy z oliwek
50 ml sosu sojowego (5 łyżek)
32 g nasion chia (4 łyżki)
20 ml sosu tabasco (4 łyżeczki)
4 łyżeczki kurkumy

Boczniaki pokroić w kostkę, cebulę posiekać. Wino wymieszać z sosem tabasco i sosem sojowym i na tej mieszance podsmażyć(bez dodatku tłuszczu) boczniaki i cebulę. Dodać po chwili kapustę i przyprawy. Dusić około 5 minut na wysokim ogniu. Posypać nasionami chia, ponownie wymieszać. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1467,7 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 366,9 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 27,7 g/13,9 g	<i>% węglowodanów</i> 9,8 %
--	--	--	--------------------------------

Kurkuma o właściwościach antyzapalnych, antyoksydacyjnych i antynowotworowych, pomaga też w różnych dolegliwościach układu pokarmowego.



8.ZAPIEKANKA “SEROWA” Z SELEREM I TOFU (4 porcje)

Składniki:

800 g selera naciowego (2 sztuki)

500 g pomidorów (6 sztuk)

360 g tofu wędzonego (2 kostki)

100 g cebuli (1 sztuka)

70 g oleju kokosowego

40 g czubatych płatków drożdżowych(4 czubate łyżki)

20 g czosnku (4 ząbki)

2 łyżeczki curry

6 łyżeczek sosu sojowego

Pokroić: seler w plasterki, pomidory, cebulę i tofu w kostkę; posiekać czosnek . Na patelnię wlać sos sojowy, wrzucić seler, mieszając podsmażyć chwilę. Następnie rozpuścić olej kokosowy, dodać pozostałe warzywa i tofu. Podsmażać ok. 20 minut, mieszając co jakiś czas. W razie potrzeby podlewać małą ilością wody. Po 20 minutach posypać curry i płatkami drożdżowymi , wymieszać, smażyć jeszcze 3 minuty. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 2061 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 515,25 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 73/ 18g	<i>% węglowodanów</i> 10,9 %
--	---	--	---------------------------------

Płatki drożdżowe są niezwykle bogatym w witaminy i minerały dodatkiem do posiłków. Wystarczy spojrzeć na tabelę USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Normy Żywienia, Nowelizacja IŻŻ, 2012:

Wartości odżywcza w 100 g produktu

Wartość kaloryczna 380 kcal	Witamina B6 5,76 mg (443%)
Białko 45,2 g	Foliany 2816 µg
Tłuszcze 4,0 g	Witamina A 400 IU (44%)
Węglowodany 40,0 g	Minerały
Błonnik 21,6 g	Fosfor 2080 mg
Witaminy (% dziennego zalecanego spożycia dla osoby dorosłej)	Potas 2040 mg (43%)
Witamina C 0,0 mg (0%)	Sód 560 mg (37%)
Witamina B1 6,0 mg (462%)	Wapń 240 mg (24%)
Witamina B2 5,44 mg (418%)	Żelazo 7,2 mg (72%)
Niacyna 73,6 mg (460%)	Magnez 160 mg (40%)
	Cynk 5,4 mg (49%)
	Miedź 0,48 mg (53%)



9.KLOPSIKI Z NASION I WARZYW (10 sztuk)

Składniki:

200 g czerwonej fasoli konserwowej

140 g migdałów

50 g suszonych pomidorów

20 g posiekanej natki pietruszki

3 g wodorostów nori (1 listek)

szczypta pieprzu i soli

50 ml oleju do smażenia

Migdały zmielić w młynku na mąkę. Odcedzoną fasolę i pomidory zmiksować w blenderze. Dodać nori, pietruszkę, sól i pieprz, wymieszać łyżką. Formować małe kuleczki. Smażyć , obracając co chwilę. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> <i>2036,1 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> <i>203,6 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i> <i>53,7g / 5,4 g</i>	<i>% węglowodanów</i> <i>9,4 %</i>
---	---	---	---------------------------------------

Wodorosty są bogatym źródłem witamin A,D,E,K, kwasu omega-3, wapnia, żelaza, magnezu, chlorofilu i karotenu. Zdecydowanie należą do superfoods, które warto włączyć do diety.



10. PIZZA Z KALAFIORA (2 porcje)

Składniki:

450 g mrożonego kalafiora

50 ml oleju rzepakowego

20 ml letniej wody

14 g siemienia lnianego (1 łyżka)

5 g soli

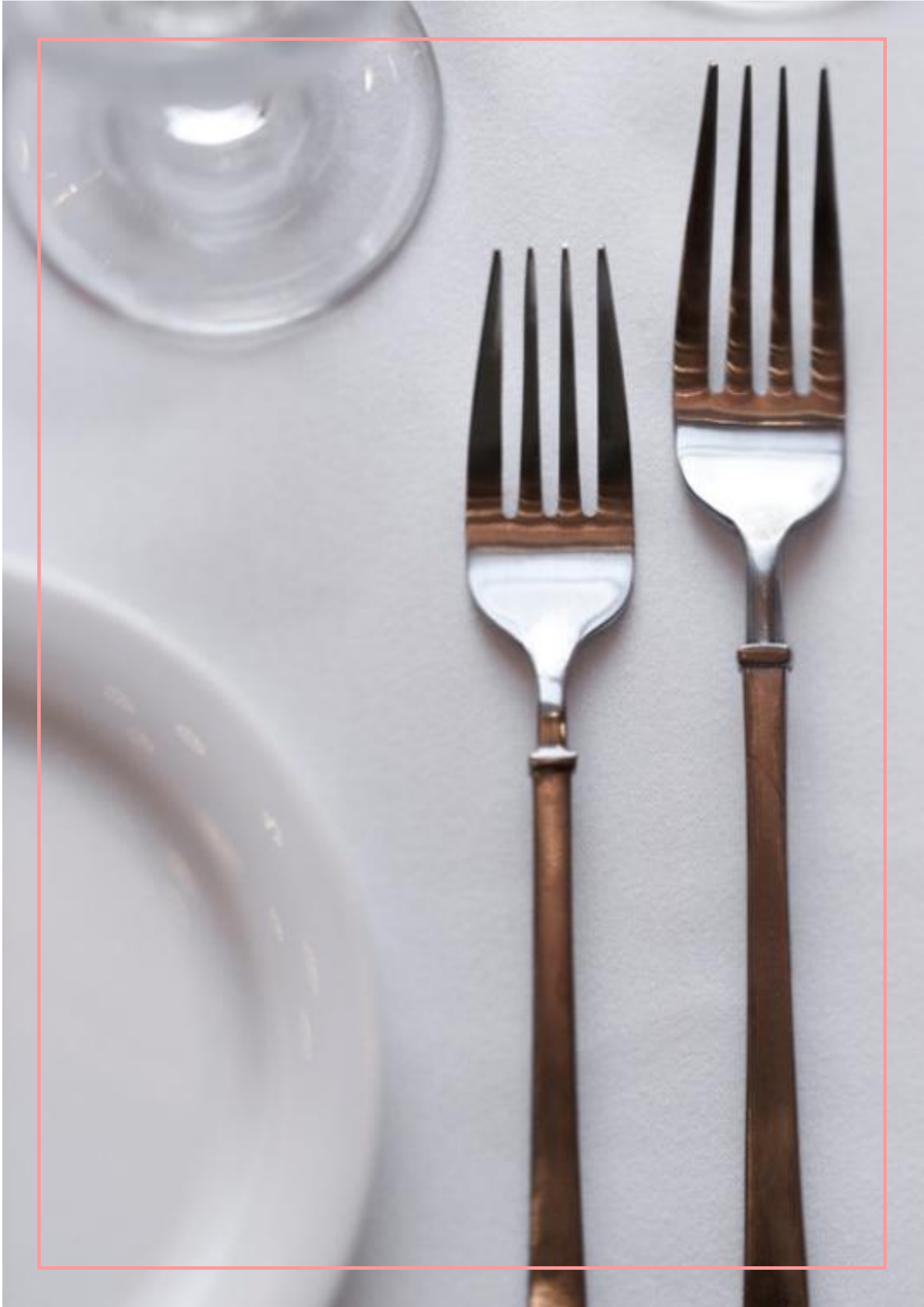
szczypta pieprzu

Kalafiora rozmrozić. Siemię lniane wymieszać z wodą. Następnie wszystkie składniki razem zblendować na gładką masę. Wylać masę na papier do pieczenia, formując okrągły spód od pizzy. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 185°C na 15 minut. Przystroić ulubionymi warzywami, paskami tofu, nasionami... Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna spodu od pizzy 594 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji spodu od pizzy 297 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję spodu pizzy 14,7 g / 7,3 g</i>	<i>% węglowodanów spodu od pizzy 7,9 %</i>
---	--	--	--

W kalafiorze występują indole i izotiocyjaninę fentylową (PEITC), który , zwłaszcza w połączeniu z kurkumina, może hamować powstawanie nowotworów. Co więcej, izotiocyjany działają bakteriostatycznie, niszcząc m.in. *Helicobacter pylori*, co pomaga w walce z wrzodami.





4. KOKTAJLE

1. KOKTAJL PEŁEN MIŁOŚCI (2 porcje)

Składniki:

400 g selera naciowego

100 g masła orzechowego

200 ml wody

(dwa kawałeczki selera korzeniowego do ozdoby)

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 771,5kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 381,5 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 17 g / 8,5 g	<i>% węglowodanów</i> 8,6 %
--	--	---	--------------------------------

Seler naciowy oprócz wielu prozdrowotnych właściwości, jak wysoka zawartość witaminy E i potasu, wykazuje właściwości silnego naturalnego afrodyzjaka.



2. SZPINAKOWE LOVE (2 porcje)

Składniki:

400 g szpinaku

200 ml mleczka kokosowego

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 458 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 229 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 13,6g /6,8 g	<i>% węglowodanów</i> 6%
---------------------------------------	--	---	-----------------------------

Wybierając mleczko kokosowe, kieruj się zawartością węglowodanów- co firma, to inny skład. Do stworzenia przepisów używam zawsze mleczka kokosowego z zawartością 2g cukrów na 100ml, np Real Thai



3. KOKTAJL ZIMOWY (2 porcje)

Składniki:

150 g dyni

300 ml mleczka kokosowego

150 ml wody

przyprawa piernikowa

(możesz zrobić ją samodzielnie

z cynamonu, kardamonu i mielonych goździków)

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 604 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 302 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 4,8 g/ 2,4 g	<i>% węglowodanów</i> 8,8 %
---------------------------------------	--	---	--------------------------------

Kardamon jest źródłem magnezu i wapnia,
wpływa też pobudzająco na apetyt.



4. KOKTAJL ANTYOKSYDANTOWY (2 porcje)

Składniki:

300 g szpinaku

300 ml mleczka kokosowego

200 ml wody mineralnej

75 g jabłka

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 658,5 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 329,3 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 9,9 g/ 5 g	<i>% węglowodanów</i> 9,9 %
---	--	---	--------------------------------

Mówi się, że jedno jabłko dziennie wydłuża życia. Powiedzenie to nie rozmija się z prawdą, jako że w jabłkach znajduje się bogactwo witamin: C, z grupy B, E, A, D, likopen. Zawierają też kwercytynę, pektyny, spore ilości zbawiennego błonnika.



5. MALINOWY RAJ (2 porcje)

Składniki:***200 g szpinaku******100 g malin******75 g masła orzechowego******200 ml wody******nasiona chia i kilka sztuk malin do ozdobienia***

Wszystkie składniki (oprócz tych do zdobienia) dokładnie zmiksować. Udekorować nasionami chia i dwoma-trzema malinami. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 608,3 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 304,2 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 13 g/ 6,5 g	<i>% węglowodanów</i> 9,6 %
---	--	--	--------------------------------

Produkowany z pestek malin olej bardzo skutecznie nawilża skórę, nadając jej gładkość. Jedzone również w naturalnej postaci wspomagają kondycję skóry, jako że zawierają aż 85,8% wody- ta z kolei jest niezbędna do utrzymania jędrności i blasku.



6. WAKACYJNE ORZEŻWIENIE (2 porcje)

Składniki:

200 g sałaty lodowej

100 g melona

300 ml mleczka kokosowego

listek świeżej mięty

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 594 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 297 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 8,9 g/4,5 g	<i>% węglowodanów</i> 9,6 %
---------------------------------------	--	--	--------------------------------

Udowodniono wpływ melonów na obniżenie poziomu triglicerydów we krwi, co pozwala zapobiegać powstawaniu blaszki miażdżycowej i nadciśnieniu oraz innych zaburzeń metabolicznych.



7. KWAŚNY Z KIWI (2 porcje)

Składniki:

300 ml mleczka kokosowego

200 ml wody

100 g kiwi

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Przyozdobić.
Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 601 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 300,5 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 5,6 g/ 2,8 g	<i>% węglowodanów</i> 9,7 %
---------------------------------------	--	---	--------------------------------

Aktynidyna to substancja chemiczna kiwi, która powoduje, że rozpuszcza ono galaretkę, praktycznie uniemożliwiając ścięcie się. Potrafi zmiękczyć też inne potrawy, dlatego często przyozdabia się nim dania.



8.DOMOWE SMAKI (2 porcje)

Składniki:

300 ml mleczka kokosowego

150 ml wody

100 g marchwi

50 g jabłka

szczypta cynamonu

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 613 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 306,5 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 6 g/3 g	<i>% węglowodanów</i> 9,1 %
---------------------------------------	--	--	--------------------------------

Oprócz wspomnianych wcześniej właściwości, cynamon wydaje się składnikiem eliksiru szczęścia! Wykazuje bowiem zdolność zwalczania bólu w migrenach i bolesności stawów, działa rozgrzewająco i odprężająco, jest afrodyzjakiem i ponadto pozwala zwalczać trądzik- co u różnych osób w różnym mechanizmie daje zdecydowanie lepsze samopoczucie!



9. MAŚLANY OGÓREK (2 porcje)

Składniki:

200 g ogórka zielonego

200 ml wody mineralnej

50 g masła orzechowego

Wszystkie składniki zmiksować. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 375,5 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 188 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 7,9 g /3,9 g	<i>% węglowodanów</i> 9,2 %
---	--	---	--------------------------------

O ogórkach mówi się, że są mało wartościowe. Tymczasem oprócz dużej zawartości wody i antyoksydantów, zawierają kukurbitacyny o udowodnionym działaniu antynowotworowym.



10. SŁONECZNY SZEJK (2 porcje)

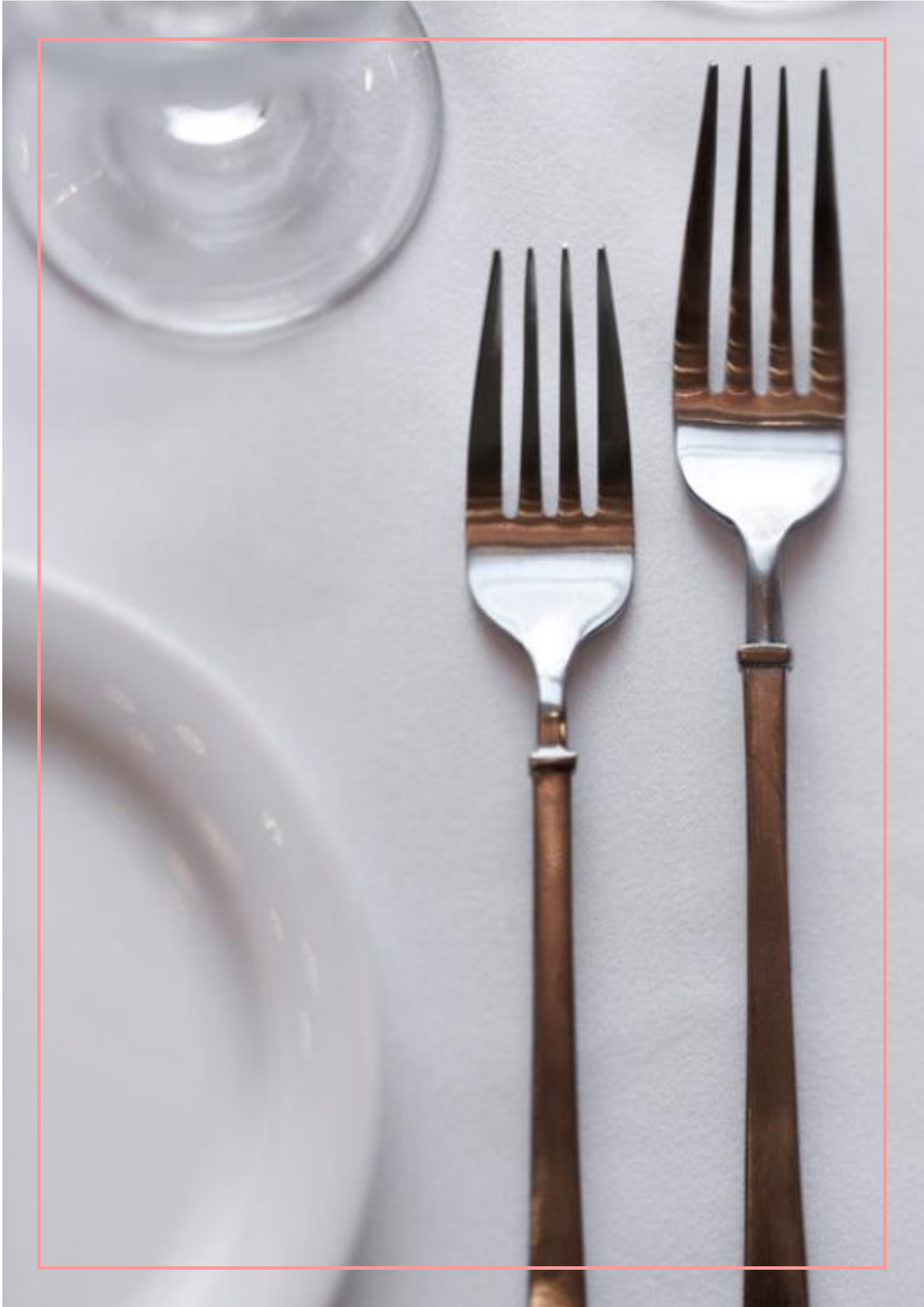
Składniki:**100 g pomarańczy****300 ml wody****70 g sezamu (namoczyć przez noc)****50g słonecznika (namoczyć przez noc)**

Wszystkie składniki zmiksować blenderem. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 806,6 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 403,3 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 48,5g / 24,3 g	<i>% węglowodanów</i> 10 %
---	--	---	-------------------------------

Mówi się, że niektóre owoce i warzywa zawierają tzw. "ujemne kalorie"- wynika to z faktu, że proces ich trawienia wymaga więcej energii, niż same dostarczają. Do tej grupy zaliczane są m.in. pomarańcze.





5. DESERY

1. "NUTELLA" (10 porcji)

Składniki:

100 g masła orzechowego niesolonego

100 g mleczka kokosowego

50 g erytrolu

50 g kakao gorzkiego

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, można przy pomocy blendera. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1011 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 101,1 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 28,1 g/ 2,8 g	<i>% węglowodanów</i> 7,9 %
--	--	--	--------------------------------

W codziennej diecie warto uwzględnić ciemne kakao-
jest doskonałym źródłem magnezu, żelaza i potasu.
Ponadto dostarcza białko (20 g/100 g).



2.CZEKOLADKI (ok. 16-20 sztuk, w zależności od wielkości foremek)

Składniki:

165 ml mleczka kokosowego

90 g oleju kokosowego

75 g kakao ciemnego

40 g erytrolu

Mleko kokosowe wymieszać z olejem kokosowym i zmiksować ręcznym mikserem do całkowitego połączenia składników. Dodać kakao i erytrol i dokładnie wymieszać do uzyskania gładkiej, czekoladowej konsystencji. Przełożyć do foremek na i włożyć do zamrażarki na około 1 godzinę, aby czekoladki zastygły. Przechowywać w lodówce. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1219 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 61- 76 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 22,4 g/1,1-1,4 g	<i>% węglowodanów</i> 3,5 %
--	---	---	--------------------------------

Olej kokosowy w temperaturze pokojowej (do 25 °C) utrzymuje stałą konsystencję, dlatego w przepisie stabilizuje strukturę czekoladek. Tą właściwość zawdzięcza obecności nasyconych kwasów tłuszczowych: laurynowego, palmitynowego, kaprylowego i stearynowego, które rzadko występują w tłuszczach roślinnych.



3.BABECZKI LNIANO-ORZECHOWE (10 porcji)

Składniki:

200 ml mleka roślinnego

100 g mielonego siemienia lnianego

100 g zmielonych na mąkę arachidów solonych (można zmielić w młynku do kawy)

65 g erytrolu

30 ml alkoholu wysokoprocentowego (1 kieliszek) -u mnie likier migdałowy

Polewa:

1 łyżka kakao + 2 łyżki erytrolu + woda/mleko

Suche składniki wymieszać. Płyn zmieszać z alkoholem, wlać do miski z suchymi składnikami, ugnieść ciasto (konsystencja mniej więcej jak drożdżowe). Podzielić na 6 części, każdą włożyć do papierowej lub silikonowej foremki. Piec w 180°C przez 40 min. .Po wyłączeniu piekarnika zostawić w nim babeczki przez kolejne 5 minut, Nie zapomnieć wyjąć ;D . Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i>	<i>% węglowodanów</i>
<i>1134,3 kcal</i>	<i>182 kcal</i>	<i>66,3g/11g</i>	<i>11 %</i>

Niewielka ilość alkoholu zawarta w przepisie wyparuje pod wpływem temperatury- jego obecność ma jedynie pomóc ciastu wyrosnąć.



4.CIASTO CZEKOLADOWE Z KONOPIĄ (8 porcji)

Składniki:

90 g łuskanych nasion konopi

75 g erytrolu

55 g siemienia lnianego

15 g kakao

5 g proszku do pieczenia

250 ml wody

50 ml oleju kokosowego

Wymieszać składniki suche, osobno składniki mokre. Następnie blenderem połączyć wszystko w jednolitą masę. Piec w 180°C przez 35 minut, wyłączyć piekarnik i pozostawić w nim ciasto na kolejne 10 minut. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1218,3 Kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 152,3 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 52,6 g/6,6 g	<i>% węglowodanów</i> 4,4 %
--	--	---	--------------------------------

Siemię lniane pęczniejąc tworzy śluzową konsystencję, a osadzając się w tej formie wokół błony śluzowej żołądka, działa dla niego protekcyjnie, chroniąc przed nadmierną ekspozycją na kwasy i soki trawienne.



5.KOKOSANKI CZEKOLADOWE (10 sztuk)

Składniki:

100 g wiórków kokosa

100 g masła orzechowego

200 ml mleka kokosowego

50 g erytrolu

30 g kakao

Mleko kokosowe, masło orzechowe, erytrol i kakao wymieszać na gładką masę (można blenderem, chociaż łyżka w zupełności wystarczy). Dosypać wiórki kokosowe i dokładnie wymieszać. Odstawić na 10 minut, by wiórki pochłonęły wilgoć. Piec w małej foremce w piekarniku nagrzanym do 180°C Celsjusza przez 15 minut. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1780 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 178 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 45 g/4,5 g	<i>% węglowodanów</i> 6,9 %
--	--	---	--------------------------------

Warto spożywać kokosy- zarówno bogaty w składniki odżywcze miąższ jak i stanowiącą świetny elektrolit wodę kokosową, które ze względu na swój skład podobny do osocza, może w sytuacjach awaryjnych być stosowana jako dożylna nawodnienie .



6. PUDDING CHIA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM (2 porcje)

Składniki:

400 ml mleczka kokosowego

200 g truskawek

30 g nasion chia

Rozsypać do 2 salaterek/szklanek po 15 g nasion chia . Do każdego naczynka wlać po 200 ml mleczka kokosowego. Odstawić na minimum 2 godziny, w tym czasie nasiona napęcznieją, tworząc pudding. Po tym czasie spośród truskawek wybrać jedną największą do dekoracji, pozostałe truskawki zmiksować blenderem na gładki mus. Ostrożnie wylać na każdy pudding po połowie musu truskawkowego. Część zatopi się, tworząc kolorystyczne smugi, część pozostanie na wierzchu tworząc czerwoną taflę. Truskawkę do dekoracji pokroić w plastry, przyozdobić nimi szklanki. Osoby lubiące bardzo słodkie desery mogą dodać do mleczka kokosowego łyżkę-dwie erytrolu. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 939,8 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 469,9 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 14,1 g/7,1 g	<i>% węglowodanów</i> 9,8 %
---	--	---	--------------------------------

Truskawki zawierają kwas elagowy, który wzmacnia układ odpornościowy i stanowi silny antyoksydant.



7. "SERNIK" BEZ PIECZENIA (6 porcji)

Składniki:

300 g tofu

300 ml wody (1,5 szklanki)

130 g mandarynek (2 sztuki)

30 g erytrolu lub innego słodzika (3 łyżki)

25 ml oleju kokosowego

1 łyżka soku z cytryny

1 łyżeczka agaru

Zblendować tofu z sokiem z cytryny, erytrole i 200 ml wody. Agar rozpuścić w pozostałej części płynu, zagotować. Do wrzącego agaru wlać "shake" z tofu i dodać olej kokosowy.. Gotować ok 3-5 minut, często mieszając. Mandarynki podzielić na cząstki, ułożyć równomiernie na spodzie kwadratowego lub prostokątnego naczynia (pojemność naczynia minimum 1 l). Na rozłożone cząstki wylać gorącą masę. Poczekać aż przestygnie po czym włożyć na minimum godzinę do lodówki. Pokroić na 6 kawałków. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 613 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 102,2 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 40,3 g/6,7 g	<i>% węglowodanów</i> 9,8 %
---------------------------------------	--	---	--------------------------------

Agar to wegetariańska substancja żelująca, mająca silniejsze działanie ścinające niż żelatyna. Minusem agaru jest jednak fakt, że nie ścina się z alkoholem.



8.CIASTO PROTEINOWE Z LNEM I CIECIERZYCĄ (9 kawałków)

Składniki:

100 g białka sojowego

80 g erytrolu

70 ml oleju kokosowego

50 g lnu

50 g mąki z ciecierzycy

1 łyżeczka soku z cytryny

ekstrakt z wanilii

Wymieszać najpierw suche, osobno mokre składniki. Następnie połączyć w jednej misce. Odstawić na 15 minut. Piec w 180° Celsjusza przez 40 minut. Przed pokrojeniem wystudzić całkowicie. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1292 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 143,6 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 112 g/12,4 g	<i>% węglowodanów</i> 9,4 %
--	--	---	--------------------------------

Besan, czyli mąka z ciecierzycy, ma niski indeks glikemiczny i dodatkowo obniża poziom złego cholesterolu. W dania wykorzystujące besan bogata jest kuchnia indyjska. Jednak w przypadku diety ketogenicznej należy stosować ją z umiarem- zawiera całkiem sporo węglowodanów i jedynie zbilansowana i innymi produktami może stanowić element ketogenicznego dania.



9.TOFURNIK NA BAKALIOWYM SPODZIE (10 porcji)

Składniki:

Masa "serowa":

360 g tofu naturalnego (2 kostki)

250 ml mleczka kokosowego (1 szklanka)

70 g erytrolu

50 ml soku z cytryny

25 g siemienia lnianego

kilka kropel ekstraktu waniliowego

skórka otarta z cytryny

Spód:

200 g migdałów

100 g oleju kokosowego (2 łyżki)

60 g erytrolu

Migdały zblendować z erytrole i olejem kokosowym. Masą wyłożyć spód tortownicy (najlepiej podłożyć jeszcze papier do pieczenia). Wstawić do lodówki na kilka minut.

Składniki na masę "serową" zmiksować na gładko. Wylać na spód ciasta. Piec w 180°C przez 30 minut. Po tym czasie wyłączyć piekarnik i pozostawić ciasto na kolejne 10 minut. Przed rozkrojeniem poczekać aż wystygnie. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 3018 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 301,8 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 103,2 g/ 10,3 g	<i>% węglowodanów</i> 3,7 %
--	--	--	--------------------------------

Ekstrakt z wanilii oprócz aromaterapeutycznego, wykazuje działanie antyzapalne, antybakteryjne i antyoksydacyjne!



10.LODY MAKOWE (4 porcje)

Składniki:

165 ml mleczka kokosowego (mała puszka)

100 g masy makowej (gotowej lub samodzielnie

przygotowanej. Przepis znajduje się w tym rozdziale)

80 g oleju kokosowego

Mleczko z olejem zmiksować blenderem. Blenderem lub przy pomocy łyżki wmieszać masę makową (wówczas w lodach zostaną całe kawałki rodzynek i orzechów).

Włożyć na noc do zamrażarki. Przed podaniem wyjąć na godzinę z zamrażarki i przełożyć do lodówki. Po tym czasie rozmieszać widelcem- na początku będzie trudno, lecz po chwili zrobi się odpowiednia konsystencja. Uformować gałki łyżką do lodów i podać na dużym talerzu, przyozdabiając dowolnym syropem lub wegańską keto-nutellą (przepis kilka stron wcześniej).Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1147 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 287 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 6,7g/ 1,7 g	<i>% węglowodanów</i> 9 %
--	--	--	------------------------------

Mak jest bodaj najbogatszym w wapń źródłem pokarmowym- zawiera go aż 1438 mg/100g, jest też bogaty w magnez, żelazo, fosfor i witaminę E. Nie należy jednak z nim przesadzać, gdyż jest ciężkostrawny. Osoby stale zażywające leki powinny dodatkowo upewnić się, czy nie wchodzi z nimi w interakcję, gdyż w niektórych przypadkach ma to miejsce.



Lubimy podgryzać, smakować, przkąszać. Zarówno zmagając się z rutyną dnia powszedniego jak i podczas przyjęć i imprez. Aby mieć pewność, że nawet jeśli sobie folgujemy, robimy to świadomie, zdrowo i bez szkody dla naszej diety, warto mieć w zanadrzu kilka prostych przepisów.

Jednym z rozwiązań na organizowane przez nas przyjęcia jest przygotowanie dowolnych potraw z niniejszego foodbooka. Dużo mniej pracochłonne jest przygotowanie zimnej płyty. Lecz co powinno się na niej znaleźć (oprócz surowych pokrojonych warzyw), aby zachować zasady roślinnej diety ketogenicznej? Poniżej kilka propozycji.

6. PRZYSTAWKI I PRZEKĄSKI

1.PASTA ZE SŁONECZNIKA (ok. 8 porcji)

Składniki:***100 g słonecznika, namoczyć na noc******45 g rzodkiewki******30 ml oliwy z oliwek******20 ml wody mineralnej******1/3 łyżeczki soli******szczypta pieprzu***

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Podawać z surowymi „paluszkami” marchewki, pietruszki lub selera. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> <i>855,1 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> <i>106,9 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i> <i>29,3g/3,7 g</i>	<i>% węglowodanów</i> <i>9,1 %</i>
--	---	---	---------------------------------------

Proponuję spróbować rzodkiewkę również w wersji kiszanej- to moje największe odkrycie kulinarne ubiegłego roku! Kiszenie przeprowadza się dokładnie tak samo jak w przypadku ogórków czy kapusty.



2.PASTA “RYBNA” Z PESTEK DYNI (ok. 8 porcji)

Składniki:

100 g pestek dyni, namoczyć przez noc

50 g marchwi gotowanej

30 g cebuli białej

20 ml oliwy z oliwek

20 ml wody

$\frac{1}{2}$ łyżeczki słodkiej papryki wędzonej

$\frac{1}{4}$ łyżeczki soli

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować blenderem. Podawać z surowym selerem naciowym, paluszkami surowej marchewki lub pietruszki. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 777,9 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 97,2 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 29,4 g/ 3,7 g	<i>% węglowodanów</i> 8,6 %
---	---	--	--------------------------------

Duża, ponad 100%DV w 100g dawka żelaza niezbędnego do prawidłowego natlenienia organizmu, magnezu i fosforu niezbędnych dla układu kostno-mięśniowego, witaminy E pozytywnie wpływająca na płodność - to nie jedyne zalety pestek dyni. Płodność wspomagają też dzięki całkiem sporej zawartości cynku, który dodatkowo wpływa na strukturę włosów i paznokci, a za sprawą fitosteroli i kwasów omega-3 mają działanie przeciwzapalne.



3.STRIPSY Z TEMPEHU (ok. 14 sztuk)

Składniki:

210 g tempehu wędzonego (opakowanie)

40 ml oleju

musztarda (przepis na stronie... . możesz też użyć kupnej)

Tempeh pokrój na ok. półcentymetrowej grubości paluszki. Smaż na rozgrzanym oleju ok. 4 minuty z każdej strony. Podawaj z musztardą lub dowolnym keto sosem. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> <i>983,7 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> <i>70,3 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i> <i>35,7g/2,5 g</i>	<i>% węglowodanów</i> <i>9,4 %</i>
--	--	---	---------------------------------------

Musztarda musztardzie nierówna- dla przykładu zawartość węglowodanów w rosyjskiej to 6,5g /100g, podczas gdy w kremskiej 15,9g/100g. Chcąc cieszyć się jej smakiem do woli, wybierz taką, w której zawartość węglowodanów będzie poniżej 7g /100g produktu.



4. "SEROWE" KSZTAŁTY (ok. 9 sztuk, zależy od wielkości foremek)

Składniki:

180 g tofu (kostka)

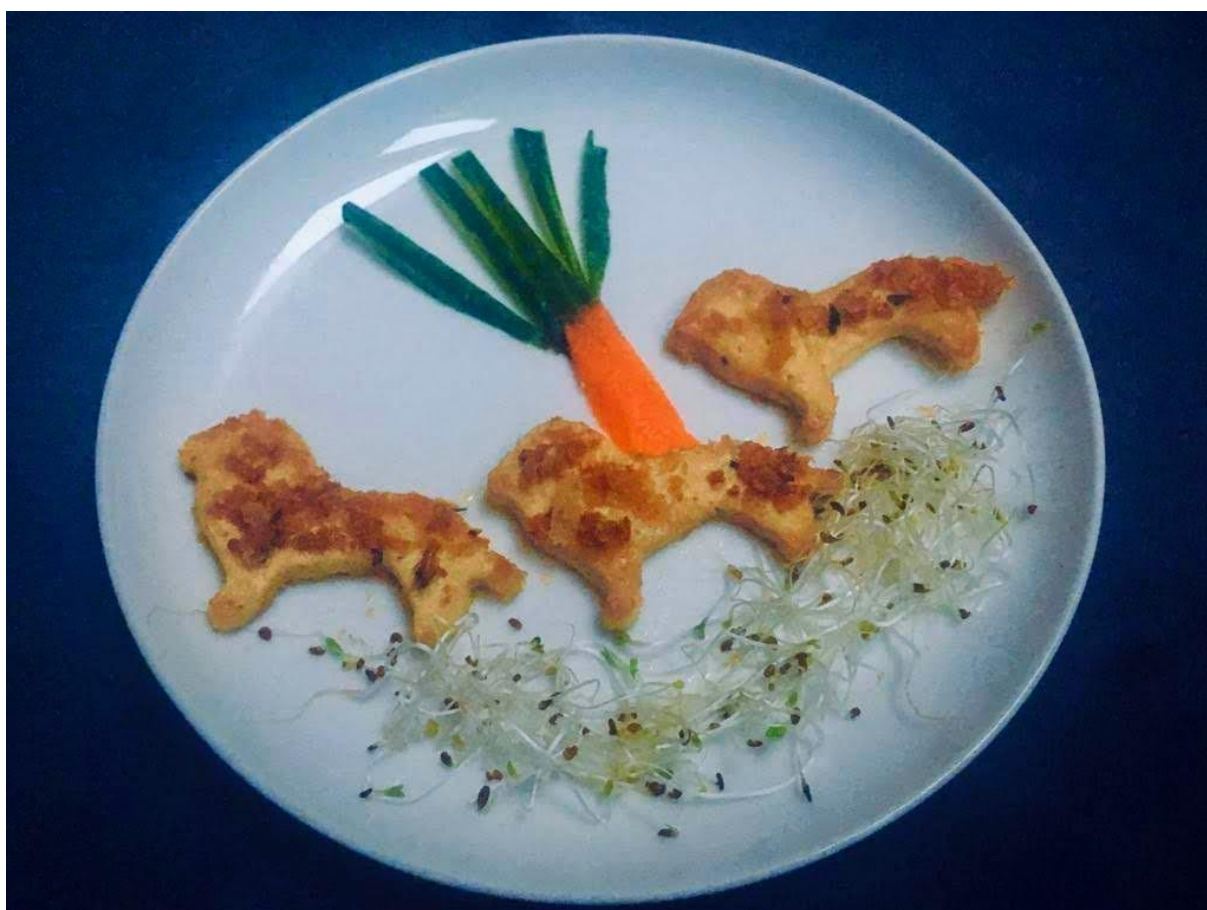
30 ml oleju rzepakowego (plus ewentualnie olej do smażenia)

**20 g płatków drożdżowych
sól**

Tofu przekroić wzdłuż na trzy plastry. Następnie w każdym, przy pomocy metalowej foremki, wyciąć dowolne kształty- serduszka, duszki, zwierzątka- w zależności od rodzaju imprezy lub od tego, jakie foremki posiadasz (pozostałe skrawki tofu wykorzystaj do sałatki jarzynowej, przepis znajdziesz w rozdziale "sałatki"). Następnie każdy kawałek z obu stron obtoczyć najpierw w oleju, potem lekko posolić i obtoczyć w płatkach drożdżowych. Piec w piekarniku 20 minut w 180°C lub usmaż na patelni (zdecydowanie polecam piekarnik, gdyż na patelni panierka łatwo odpada). Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 530,6 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 59 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 29,18 g/ 3, 3 g	<i>% węglowodanów</i> 5,1 %
---	---	--	--------------------------------

Który olej najlepiej wybrać do smażenia? Ze względu na wzajemne stosunki kwasów tłuszczowych oraz temperaturę dymienia najlepiej wypadają olej rzepakowy i kokosowy. Ten ostatni może pozostawiać specyficzny posmak, dlatego dobrze stosować je wymiennie w zależności od rodzaju smażonej potrawy.



5. PIĘĆ PROSTYCH SOSÓW SAŁATKOWYCH

SOS "MAJONEZOWY" (10 porcji)



Składniki:

200 ml mleka sojowego niesłodzonego

100 ml oleju rzepakowego

40 g musztardy sarepskiej (2 łyżeczki)

5 g soli czarnej kala namak (1 łyżeczka)

szczypta pieprzu

ewentualnie szczypta soli

Do wysokiego naczynia wlać mleko i olej, dodać musztardę i przyprawy. Lepiej na początku dać mniej soli (zawsze można później doprawić). Blenderem ręcznym ubijać od dołu na jednolitą masę. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> <i>1018,2 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> <i>101,8 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i> <i>13,8 g/1,4 g</i>	<i>% węglowodanów</i> <i>4,6 %</i>
---	---	--	---

ODCHUDZONY “MAJONEZ” Z AQAFABĄ (10 porcji)



Składniki:

200 ml aqafaby (wody po cieciorce lub białej fasoli)

50 ml oleju rzepakowego

40 musztardy sarepskiej (2 łyżeczki)

5 g soli czarnej kala namak (1 łyżeczka)

szczypta pieprzu

ewentualnie szczypta soli

Do wysokiego naczynia wlać aqafabę i olej, dodać musztardę i przyprawy. Lepiej na początku dać mniej soli (zawsze można później doprawić). Blenderem ręcznym ubijać od dołu na jednolitą masę, może to zająć kilka minut. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i>	<i>% węglowodanów</i>
<i>523,2 kcal</i>	<i>52,3 kcal</i>	<i>15,6 g/ 1,6 g</i>	<i>7 %</i>

GUACAMOLE (4 porcje)



Składniki:

280 g dojrzałe avokado (2 sztuki)

50 g cebuli czerwonej (1 mała sztuka)

10 ml oliwy z oliwek (1 łyżka)

5 g świeżej papryczki chilli (ok. $\frac{1}{4}$ sztuki)

5 ml soku z cytryny (1 łyżka)

szczypta soli i pieprzu

Cebulę i papryczkę chilli posiekać drobno. Avokado rozgnieść widelcem. Wszystkie składniki i przyprawy dokładnie wymieszać łyżką lub blenderem. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 582 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 145,5 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 6,4 g/1,6 g	<i>% węglowodanów</i> 9,9 %
---------------------------------------	--	--	--------------------------------

SOS CHILI (10 porcji)



Składniki:

100 g koncentratu pomidorowego

100 g białej cebuli

100 ml oleju rzepakowego

50 g papryczek chili

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka erytrolu

Usuń gniazda nasienne z czerwonej papryki, pokrój ją w kostkę. Cebulę drobno posiekaj, papryczki pokrój na plastry. Wszystkie składniki włóż do kielicha blendera lub wysokiego naczynia i zmiksuj. Możesz przelać całość do małych słoiczek po koncentracie pomidorowym i je zapasteryzować. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 1049,45 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 105 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 8 g/0,8 g	<i>% węglowodanów</i> 9 %
---	--	--	------------------------------

MUSZTARDA I SOS MUSZTARDOWY (20 porcji)



Składniki:

250 ml octu jabłkowego

200 g gorczycy

100 ml oleju rzepakowego

50 ml wody

50 g erytrolu

2 łyżeczki soli

1 łyżeczka pieprzu

Zmieleć gorczycę w młynku do kawy i wsypać ją do garnka. W drugim garnku zagotować ocet z wodą, erytrole oraz przyprawami. Takim wrzącym wywarem zalać ziarna gorczycy. Zostawić na kilka godzin do napęcznienia. Gdy wchłoną cały płyn rozdrobnić blenderem ręcznym. Jeśli musztarda wyjdzie zbyt gęsta, dolać do niej troszkę przegotowanej wody, znacznie więcej aby uzyskać konsystencję sosu musztardowego Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 2317 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 115,85 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 39,4 g/ 2 g	<i>% węglowodanów</i> 9 %
--	---	--	------------------------------



6.SZASZŁYKI (12 sztuk)

180 g tofu (1 kostka)
180 g rzodkiewki (12 sztuk)
150 g parówek sojowych (3 sztuki)
100 g cebuli czerwonej (1 mała główka)
100 g marchwi (2 sztuki)
40 ml oliwy
szczypta soli

ewentualnie ulubione przyprawy do posypania z wierzchu

Tofu pokrój na 24 kostki, parówki każdą na 8 części (w sumie 24 kawałki), marchew na 24 plastry, cebulę na 12 cząstek, rzodkiewki na połówki.

Wrzuć wszystkie składniki oprócz cebuli na rozgrzany olej i podsmażaj 5 minut. Po tym czasie nabijaj na patyczki naprzemiennie po 2 kawałki tofu, parówek, rzodkiewek, marchwi i po jednym kawałku cebuli.

Możesz posypać przyprawami. Następnie wstaw szaszłyki na 5 minut do piekarnika rozgrzanego na 180°C. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> 921,9 kcal	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> 76,8 kcal	<i>Zawartość białka/na porcję</i> 53,6 g/4,5 g	<i>% węglowodanów</i> 9,3 %
---	---	---	--------------------------------

Zwykle nie jestem miłośniczką wegańskich substytutów, jak parówki sojowe, jednak od czasu do czasu mogą urozmaicić nasze menu, zwłaszcza kiedy nie mamy za dużo czasu lub chcemy dogodzić "mięsożernym" gościom. Poza tym stanowią całkiem bogate źródło białka.



7.KULKI MOCY (16 sztuk)

Składniki:

200 g ugotowanej marchwi

100 g wiórków kokosowych

100 g oleju kokosowego

10 g wiórków kokosowych obtaczania

Marchew pokroić kostkę, zmiksować na gładką masę z olejem kokosowym. następnie wsypać wiórki kokosowe i dokładnie wymieszać łyżką. Uformować 16 kuleczek, każdą obtoczyć w wiórkach kokosowych lub, jeśli chcesz urozmaicić, część obtocz w wiórkach, część w nasionach sezamu, część w nasionach maku. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna</i> <i>1686,5 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji</i> <i>105,4 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję</i> <i>8,16 g/0,5 g</i>	<i>% węglowodanów</i> <i>4 %</i>
---	---	--	-------------------------------------

Podczas gotowania wielu warzyw powstają cukry proste, które dodają słodyczy. Zwykle nie jest to uznawane za korzystne, gdyż wzrasta IG posiłku (powoduje większy wzrost stężenia cukru we krwi), jednak w niektórych przypadkach może być zbawienne- zwłaszcza w cukiernictwie, dostarczając naturalnych zamiast sztucznie dodanych substancji słodzących.



8. "ŚLEDZIE" Z TOFU (4 porcje)

Składniki:

1300 ml wody

360 g naturalnego tofu (2 kostki)

100 g cebuli (1 główka)

60 ml octu jabłkowego (ok. 4 łyżki)

3 łyżki soli morskiej

6 liście laurowe

kilka ziaren pieprzu

3 ziarenka ziela angielskiego

Wodę podgrzać w garnku. Rozpuścić w niej sól, dodać przyprawy (liście laurowe, ziele, pieprz, ocet). Ostudzić. Cebulę pokroić w piórka, tofu pokroić w paski ok. 1 cm. Do słoika na dno wrzucić $\frac{1}{3}$ cebuli, połowę tofu, znów $\frac{1}{3}$ cebuli, znów połowę tofu, na końcu ponownie $\frac{1}{3}$ cebuli. Tak ułożone składniki zalać wodą z solą i przyprawami. Zakręcić słoik i odstawić na 2 dni. Zjeść w przeciągu kolejnych 3 dni. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna 398, 4 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji 99,6 kcal</i>	<i>Zawartość białka/na porcję 52,4 g/ 13,1 g</i>	<i>% węglowodanów 4,2 %</i>
<i>Wartość kaloryczna z uwzględnieniem cebuli: 417 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna porcji z uwzględnieniem cebuli: 104,3 kcal</i>	<i>Zawartość białka na porcję z uwzględnieniem cebuli 53,4 g/ 13,4 g</i>	<i>Zawartość % węglowodanów z uwzględnieniem cebuli 9,5 %</i>

Cebula w przepisie stanowi jedynie przyprawę, nadającą charakterystycznego smaku zalewie i "śledziom", jednak z doświadczenia wiem, że niektórzy lubią ją również jeść. Dlatego umieszczam dwa zestawienia wartości odżywczych, pierwsze określające wartości dania bez, drugie z cebulką.



9. "KANAPKI Z CUKINI (2 porcje)

Składniki:

600 g cukinii (1 sztuka)

4 kawałki pasztetu roślinnego (domowy wg przepisu z tej książki lub wersja dla zabieganych - kupny, wybierz taki o zawartości węglowodanów poniżej 6 g / 100g produktu)

3 ogórki konserwowe

4 pomidorki suszone w oleju

4 pomidorki koktajlowe

pieprz w młynku

Cukinię pokroić w podłużne plastry grubości ok 4 mm, każdy przeciąć na pół lub trzy części, w zależności jak długie było warzywo. Posmarować kawałki cukinii pasztetem (jak kromkę chleba). Ogórki i pomidorki koktajlowe pokroić w plastry, pomidory suszone w paski. Ozdobić nimi "kanapeczki". Posypać świeżym pieprzem. Smacznego!

Ponieważ sam pasztet ma ketogeniczne proporcje, spożycie większej niż założona w tym przepisie ilość nie zaszkodzi diecie. Smacznego!

Cukinia to niepozorne warzywo. Jest źródłem witamin z grupy B, zwłaszcza B1 i B3(PP), działa więc neuroprotekcyjnie. Ponadto, dzięki dużemu stężeniu potasu- ok. 250mg na 100g warzywa- pomaga w walce ze skurczami. Z kolei spora dawka witaminy C i karotenu sprawiają, że ma działanie antyoksydacyjne, a co za tym idzie, antynowotworowe. Ze względu na dużą zawartość kwasu foliowego powinny po nią sięgać kobiety w ciąży.



10. CHIPSY Z BURAKA, SELERA I MARCHWI

Składniki:

50 g obranego surowego buraka

50 g obranej surowej marchwi

50 g obranego surowego selera korzeniowego

45 ml oleju rzepakowego

szczypta soli

dodatkowe przyprawy według uznania, np. czosnek

granulowany albo papryczka chilli

Obrane warzywa zetrzeć na tarce w plasterki lub pokroić cienko nożem. Olej wymieszać z przyprawami, wlać do miski z warzywami, dokładnie wymieszać. Wyłożyć na papier do pieczenia, równomiernie rozkładając chipsy na całej powierzchni. Piec w temp. 200°C przez 20 minut, następnie obrócić i piec kolejne 10-15 minut (pilnować, gdyż tempo pieczenia zależy od tego, jak cienkie plasterki mamy). Możesz też przygotować chipsy z jednego rodzaju warzyw. Smacznego!

<i>Wartość kaloryczna: 457,5 kcal</i>	<i>Wartość kaloryczna w 100g 305 kcal</i>	<i>Zawartość białka 2,2 g</i>	<i>% węglowodanów 6,6 %</i>
---	---	-----------------------------------	---------------------------------

Zdrowsze nie zawsze równa się zdrowe. Dostępne w sklepach gotowe chipsy z buraka, selera czy marchwi mogą rzeczywiście wydawać się zdrowsze, ale często wcale nie są mniej kaloryczne od tradycyjnych chipsów i nadmierne ich spożycie może nie wyjść nam na zdrowie.



JAK RADZIĆ SOBIE “NA MIEŚCIE”

Nie jeden na diecie wykluczającej mięso i inne składniki pochodzenia zwierzęcego, napotkał się z problemem "co zjeść na mieście". Tym trudniej o wybór, jeśli dodatkowo przestrzegamy ściśle określonej diety, jaką jest dieta ketogeniczna. Jednak to połączenie: "na mieście-roślinnie-ketogenicznie" nie jest niemożliwe! Poniżej znajdziecie dwa podrozdziały, z których każdy prezentuje inną metodę radzenia sobie z problemem.

DANIA "TO GO"

Pierwszym z możliwych rozwiązań jest przygotowanie własnych potraw. Zasadniczo możesz przygotować każde z zamieszczonych w niniejszej książce danie i zapakować je do lunchboxu. Jeśli jednak naprawdę nie masz czasu, możesz wesprzeć się niektórymi gotowcami i prostymi do przygotowania zestawami:

1. Hummus + obrane marchewki/korzeń pietruszki (Oczywiście, wybierając hummus sklepowy, zwróć uwagę na jak najmniejszą zawartość węglowodanów- produkty różnych firm różnią się pod tym względem.)
2. Mała paczka orzechów laskowych

3. Mała paczka migdałów
4. Przygotowana w domu mieszanka orzechów: laskowych, migdałów, włoskich (tych użyj w mieszance nieco mniej)
5. Szybka owsianka z wiórków kokosowych: do słoiczka lub pojemnika wsyp 50g wiórków kokosowych, 10 g sezamu, garstkę dowolnych orzechów, łyżkę-dwie erytrolu i zalej 150 ml wrzątku lub zagotowanego mleka sojowego. Odstaw na dwie minuty, aby wiórki pochłonęły wilgoć. Możesz wziąć do pracy w postaci suchej, zalewając dopiero podczas przerwy śniadaniowej.
6. Pasztet sojowy Sante z papryką- uwielbiam zajadać łyżeczką prosto z opakowania. Pozostałe smaki oscylują wokół 10% zawartości węglowodanów, nieznacznie ją przekraczając- odpowiedź na pytanie, czy możesz sobie na nie pozwolić, zależy od tego, na ile restrykcyjnie podchodzisz do wytycznych diety- czy rzeczywiście ściśle trzymasz się zasady do 10% węglowodanów, nie akceptując odchyleń rzędu 1%, czy też przymykasz oko na niuanse. Z doświadczenia z pacjentami wiem, że 2-3% węglowodanów więcej nie wpływa na efekty diety, zarówno pod kątem redukcji jak i samopoczucia.
7. Wegańskie gotowce: parówki sojowe i kotlety sojowe, chociaż nie są ideałem posiłku, mogą

być szybką przekąską na ketogenicznej diecie roślinnej. Przygotuj dzień wcześniej i zapakuj do lunchboxa (w przypadku parówek można jeść je bez przygotowania, prosto z opakowania).

WYBORY W RESTAURACJACH

W tym podrozdziale nie znajdziesz przepisów. W zamian podzielę się radami, gdzie zjeść i co wybrać podczas spotkania na mieście, aby utrzymać nie tylko zasady diety roślinnej, lecz również ketogenicznej.

TAJSKIE RESTAURACJE

Jeżeli mają w opcjach tofu, zamów danie z tofu. W takich miejscach często oferują curry, pamiętaj wówczas jednak, by powstrzymać się od zjedzenia towarzyszącego mu ryżu.

RESTAURACJE WEGETARIAŃSKIE I WEGAŃSKIE

Wybieraj dania bez makaronu, ryżu, pieczywa i ziemniaków.

SALAD STORY

Zdecydowana przewaga, że jest to siećówka obecna niemal w każdym mieście. Druga zaleta to fakt, że sam możesz skomponować swoją sałatkę. Wybieraj więc warzywa, tofu, awokado, dodaj do tego oliwę.... Salad Story ma w swej ofercie również zupę tajską na mleczku kokosowym.

MCDONALD

Proszę się nie śmiać, ale rzeczywiście można zjeść wegańsko i ketogenicznie. Podczas składania zamówienia poproś o sałatkę bez mięsa, z sosem vinegret (ma zaledwie 2,8 g węglowodanów i jest ketogeniczny) lub oliwę- dostaniesz ją w wygodnej

buteleczcze. Nie najesz się nią za bardzo, ale z pierwszym głodem sobie poradzi

BURGERKING

Sytuacja jak w McDonaldzie. Jediną opcją jest sałatka, niestety sos winegret nie jest już ketogeniczny- zawiera aż 12g węglowodanów/100g. Można powiedzieć, że taka opcja to żadna opcja- w skrajnych sytuacjach lepiej jednak zjeść cokolwiek niż nic. Od tej z McDonalda różni się nie tylko brakiem sosu, ale też dużo wyższą ceną. W składzie natomiast obecnością kukurydzy i kiszzonego ogórka zamiast rukli i wiórków buraka.

INNE RESTAURACJE

W innych miejscach sięgaj po zupy, a żeby uczynić je bardziej sycącymi, dolej sobie kilka kropli oliwy z oliwek (w prawie każdej dobrej restauracji stoi n stole, jeśli jednak nie zastaniesz jej, po prostu poproś kelnera. OCZYWIŚCIE, NIE ZAPOMNIJ zapytać, czy zupa nie jest na wywarze mięsny! Możesz poprosić też o sałatkę z warzyw, orzechów i nasion, niektóre restauracje są pod tym względem naprawdę otwarte dla klienta. Dobrym wyborem będzie też poproszenie o sałatkę wegetariańską, zamiast sera prosząc orzechy, prosząc o sos, którego bazą nie jest śmietana czy jogurt-vinegret, zwykła oliwa, musztarda. Nie próbuj przy tym nadmiernie analizować, czy dana kompozycja ma dokładnie poniżej 10% węglowodanów- jak już wspomniałam, 2-3% więcej nie wpływa na samopoczucie i efektywność diety. Za to stres związany z naszą nadmierną skrupulatnością- jak zresztą każdy stres- zaszkodzić już może. Trzeba pamiętać, że

jakakolwiek dieta to proces towarzyszący naszemu codziennemu życiu, nie powinniśmy więc podchodzić do niego jak do codziennej udręki, lecz traktować jako element codzienności.



OD AUTORKI

W swojej praktyce dietetyka nie przywiązuję się do schematów- każdego pacjenta traktuję indywidualnie. W niniejszej książce nie promuję diety ketogenicznej ani nawet diety roślinnej (mimo że zasadniczo propaguję dietę roślinną jako jedną z najzdrowszych) jako jedynej słusznej, ponieważ zdaję sobie sprawę, że jednym pacjentom będzie służyć, innym niekoniecznie. Zawsze jednak przestrzegam, by nie robić nic na własną rękę bez wcześniejszego zgłębienia tematu, może się bowiem okazać, że bardziej sobie zaszkodzimy niż pomożemy. Zachęcam, by na początku przygody z nową dietą, skorzystać z pomocy profesjonalnego dietetyka lub przynajmniej, zaopatrzyć się w dużą dawkę wiedzy ze sprawdzonych źródeł.

Sama opieram swoją wiedzę o studia dietetyczne, konferencje i na bieżąco śledzone wyniki renomowanych badań , publikowane m.in. w NCBI, PUBMED , dlatego jestem pewna, że to, co Wam przekazuję ma rzeczywistą wartość merytoryczną. Jeżeli jednak po niniejszej publikacji czujecie niedosyt, macie wciąż pytania, zapraszam do śledzenia :

-mojego bloga:

Wiedzavsdietapl

-mojego profilu na Instagramie:

<https://www.instagram.com/dietetykjessicanowak/>

oraz do kontaktu bezpośredniego:

-poprzez formularz kontaktowy:

<http://www.wiedzavsdietapl/kontakt/>

-poprzez maila:

fitmind.jessicanowak@gmail.com

Jeżeli chcecie dowiedzieć się o mnie więcej, zapraszam na bloga do zakładki: o mnie:

<http://www.wiedzavsdiet.pl/o-mnie/>

Na koniec pragnę podziękować za zakup niniejszego e-booka oraz życzyć powodzenia w osiąganiu upragnionych efektów.

Zapraszam też do śledzenia mnie w Socialmediach, ponieważ w najbliższym czasie planuję kolejne e-booki, które z pewnością Was zainteresują.

Dietetyk Jessica Nowak

NOTA BIOGRAFICZNA

Urodzona w 1994 r. w Będzinie. Absolwentka Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach na kierunku biofizyka, licznych renomowanych kursów dietetycznych i z zakresu zdrowia (m.in. roczny kwalifikacyjny kurs opiekuna medycznego). Obecnie studentka Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi na kierunku magisterskim dietetyka. Studiowała również na Śląskim Uniwersytecie Medycznym na kierunku lekarskim.



Zawodowo czynny dietetyk pracujący na własnej działalności, oprócz tradycyjnych jadłospisów, oferujący sesje dietcoachingowe/poradnictwa żywieniowego i szkolenia dietetyczne. Autorka bloga wiedzavsdiet.pl, w naukowy sposób przedstawiającego zagadnienia związane z dietą, zachowaniem dobrego samopoczucia i prawidłowej masy ciała.

Od lat zainteresowana tematyką zdrowia, zarówno pod kątem profilaktyki jak i zwalczania problemów zdrowotnych, zagadnieniami dotyczącymi lifebalance i ogólnie pojętego wellness a także aktywnością fizyczną i fitnesssem, w którym to kierunku również obecnie się rozwija.

W Social Mediach udziela się głównie na Instagramie na profilu [fitmindjesss](#) dietetyk Jessica Nowak.

WYBRANA BIBLIOGRAFIA

D. Abdurrachim, XQ. Teo, CC.Woo, SY. Ong, NF. Salleh, J. Lalic, RS. Tan, PTH. Lee; Cardiac metabolic modulation upon low-carbohydrate low-protein ketogenic diet in diabetic rats studied in vivo using hyperpolarized ¹³C pyruvate, butyrate, and acetoacetate probes. Diabetes Obes Metab. 2018 Dec 11

American Dietetic Association; Dietitians of Canada: Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets., J Am Diet Assoc. 2003 Jun; 103(6): 748-65.

S. Areekul, S. Pattanamatum, C. Cheeramakara, K. Churdhue i inni. The source and content of vitamin B12 in the tempehs. „J Med Assoc Thai”. 73 (3), s. 152–156, 1990

A. Astrup, T. Meinert Larsen, A. Harper, Atkins and other low-carbohydrate diets: hoax or an effective tool for weight loss?, „Lancet (London, England)”, 364 (9437), 2004, s. 897–899

E. Bańkowski: Biochemia. Podręcznik dla studentów studiów licencjackich i magisterskich. Wrocław: MedPharm Polska, 2006.

BG. Buła : Biologia. Fizjologia zwierząt z elementami fizjologii człowieka. Kraków: Wydawnictwo Szkolne Omega, 2005, s. 149–150.

MK. Campbell, SO. Farrell: Biochemistry. Wyd. 5. Cengage Learning, 2006, s. 579.

X.Chen, Z.Jiang, C.Zhou, K.Chen, X. Li, Z. Wang, Z.Wu, J. Ma, Q. Ma, W.Duan ;Activation of Nrf2 by Sulforaphane Inhibits High Glucose-Induced Progression of Pancreatic Cancer via AMPK Dependent Signaling. Cell Physiol Biochem. 2018;50(3):1201-1215.

W. J. Craig, 1994. *Iron Status of Vegetarians. American Journal of Clinical Nutrition.* 59, Supp, p 1233S-7S

J. Gmiński: *Skrypt do biochemii dla studentów Wydziału Lekarskiego.* Katowice: 2003.

N.Gunde-Cimerman, A. Cimerman, *Pleurotus Fruiting Bodies Contain the Inhibitor of 3-Hydroxy-3-Methylglutaryl-Coenzyme A Reductase—Lovastatin.* „*Experimental Mycology*”. 19 (1), s. 1-6, marzec 1995

C. Hansen, J. Fleischer, D. Vistisen, M. Ridderstråle, JS. Jensen, ME. Jørgensen. High and low vitamin D level is associated with cardiovascular autonomic neuropathy in people with Type 1 and Type 2 diabetes; *Diabet Med.* 2017 Mar;34(3):364-371

SF. Kan, J.Wang , GX.Sun , *Sulforaphane regulates apoptosis- and proliferation-related signaling pathways and synergizes with cisplatin to suppress human ovarian cancer.* *Int J Mol Med.* 2018 Nov;42(5):2447-2458.

B. Kulczyński, A.Gramza-Michałowska, *Awokado. wartość żywieniowa, „Przemysł Spożywczy”, Warszawa: Wydawnictwo Czasopism i Książek Technicznych SIGMA-NOT Sp. z o.o., 2015, s. 33-34,*

H. Kunachowicz; B. Przygoda; I. Nadolna; K. Iwanow: *Tabele składu i wartości odżywczej żywności.* Wyd. wydanie II zmienione. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2017, s. 531.

EJ. Lee, D.An, CT. Nguyen, BS. Patil, J. Kim, KS. Yoo (2014). *"Betain and betaine composition of greenhouse- or field-produced beetroot (Beta vulgaris L.) and inhibition of HepG2 cell proliferation". Journal of Agricultural and Food Chemistry.* 62

L. Labrecque, S. Lamy, A. Chapus, S. Mihoubi i inni. *Combined inhibition of PDGF and VEGF receptors by ellagic acid, a dietary-derived phenolic compound.. „Carcinogenesis”.* 26 (4), s. 821-826, 2005

M.Mahboubi, *Caraway as Important Medicinal Plants in Management*

of Diseases. *Nat Prod Bioprospect.* 2019 Jan;9(1):1-11. doi: 10.1007/s13659-018-0190-x. Epub 2018 Oct 29.

LK. Massey.; H. Roman-Smith; RA. Sutton, (1993). "Effect of dietary oxalate and calcium on urinary oxalate and risk of formation of calcium oxalate kidney stones". *Journal of the American Dietetic Association.* 93 (8): 901–6.

M. Mazidi, AP. Kengne, DP. Mikhailidis, AF. Cicero, M. Banach, Effects of selected dietary constituents on high-sensitivity C-reactive protein levels in U.S. adults., *Ann Med.* 2018 Feb;50(1):1-6

H. McGee: *On food and cooking: the science and lore of the kitchen.* New York: Scribner, 2004, s. 775-776.

A. Mori, S. Lehmann, J. O'Kelly, T. Kumagai, JC. Desmond, M. Pervan, WH. McBride, M. Kizaki and HP. Koeffler *Experimental Therapeutics, Molecular Targets, and Chemical Biology Capsaicin, a Component of Red Peppers, Inhibits the Growth of Androgen-Independent, p53 Mutant Prostate Cancer Cells, Published March 2006*

I. Mujika, Case Study: Long-Term Low-Carbohydrate, High-Fat Diet Impairs Performance and Subjective Well-Being in a World-Class Vegetarian Long-Distance Triathlete; *Int. Sport Nutr Exerc Metab.* 2018 Nov 13:1-6.

RK Murray, DK. Granner, VW. Rodwell, F. Kokot, Z. Aleksandrowicz, HA. Harper: *Biochemia Harpera ilustrowana.* Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2008, s. 211. ISBN 978-83-200-3573-5.

F. O'Leary, S. Samman. *Vitamin B12 in health and disease.* „Nutrients”. 2 (3), s. 299–316, 2010

N. Siva, CR. Johnson, V. Richard, ED. Jesch, W. Whiteside, AA. Abood, P. Thavarajah, S. Duckett, D. Thavarajah. *Lentil (Lens culinaris Medikus) Diet Affects the Gut Microbiome and Obesity Markers in Rat.* *J Agric Food Chem.* 2018 Aug 22;66(33):8805-8813. doi: 10.1021/acs.jafc.8b03254. Epub 2018 Aug 13.

W. Pogożelski, N. Arpaia, S. Priore. *The metabolic effects of low-carbohydrate diets and incorporation into a biochemistry course.*

„*Biochemistry and Molecular Biology Education*”. 33 (2), s. 91–100, 2005.

SN. Sanyal, Oral contraceptive for use by both males and females. *International Planned Parenthood Federation. The Sixth International Conference on Planned Parenthood. Theme: Family planning: Motivations and methods, New Delhi, India, February 14-21, 1959. London, IPPF, (1959). p. 254-257*

SN. Sanyal, *Pisum Sativum*(L.): m- xylohydroquinone as an oral contraceptive a critical evaluation; *In European Journal of Endocrinology*, Dec. 1959

HD. Sesso i inni, *Vitamins E and C in the Prevention of Cardiovascular Disease in Men: The Physicians' Health Study II Randomized Controlled Trial*, „*Journal of the American Medical Association*”, 300 (18), 2008, s. 2123–2133

K. Shimizu, H. Saito, K. Sumi, Y. Sakamoto, Y. Tachi, K. Iida Short-term and long-term ketogenic diet therapy and the addition of exercise have differential impacts on metabolic gene expression in the mouse energy-consuming organs heart and skeletal muscle. *Nutr Res.* 2018 Dec;60:77-86. doi: 10.1016/j.nutres.2018.09.004. Epub 2018 Sep 19.

A. Spalice, CA. Guido, Cardiovascular Risks of Ketogenic Diet for Glut-1 Deficiency; *Pediatr Neurol Briefs.* 2018 Sep 5;32:8. doi: 10.15844/pedneurbriefs-32-8.

F.R. Young, P.L. Pellet. *Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition.* „*Am J Clin Nutr*”. 59 (5 Suppl.), s. 1203S-1212S, 1994

JS. Volek, RD. Feinman, *Carbohydrate restriction improves the features of Metabolic Syndrome. Metabolic Syndrome may be defined by the response to carbohydrate restriction*, „*Nutrition & Metabolism*”, 2, 2005

Z. Xie, J. Chen, C. Zheng, J. Wu, Y. Cheng, S. Zhu, C. Lin, Q. Cao, J. Zhu, T. Jin; 1,25-dihydroxyvitamin D₃ -induced dendritic cells suppress experimental autoimmune encephalomyelitis by increasing proportions of the regulatory lymphocytes and reducing T helper type 1 and type 17 cells. *Immunology.* 2017 Nov;152(3):414-424.

Y. Zeng, M. Guan, C. Li, L. Xu , Z. Zheng, J. Li, Y. Xue Bitter melon (Momordica charantia) attenuates atherosclerosis in apo-E knock-out mice possibly through reducing triglyceride and anti-inflammation. Lipids Health Dis. 2018 Nov 6;17(1):251.

<https://www.marshall.edu/murc/breast-cancer-risk-drops-when-diet-includes-walnuts-marshall-researchers-find/cronometer.com>

ilewazy.pl

ile-kalorii.pl

Dieta ketogeniczna zyskuje coraz większą popularność za sprawą dużej skuteczności odchudzania oraz aktualnych badań, które pokazują jej pozytywny wpływ na pacjentów z **cukrzycą, problemami kardiologicznymi i Aizheimerem**. Jednak zwykle osoby podejmujące dietę ketogeniczną bazują na produktach odzwierzęcych w tym mięsie, zawierających niepokojąco duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych (w tym cholesterolu) i wykazujących działanie rakotwórcze. A gdyby tak podjąć dietę bez mięsa i produktów odzwierzęcych? Gdyby tak zawrzeć w niej same wysoko odżywcze, naturalne produkty pochodzenia roślinnego, bogate w antyoksydanty, witaminy i minerały?

**Przekonałam się, że to możliwe
i co najważniejsze- działa!
Zresztą, przetestuj osobiście!**

JESSICA NOWAK

Dietetyk, dietcoach, autorka bloga wiedzavsdiet.pl

Patronat medialny

vege

ISBN 978-83-953853-0-8

