



Test nietolerancji pokarmowej

Zeszyt z przepisami
dla pacjentów

Wprowadzenie

Drogi Pacjencie,

Niniejsza broszura służy jako zeszyt ćwiczeń i ma na celu zapoznanie Cię z niezbędnymi informacjami, które mają pomóc Ci zmienić Twoje nawyki żywieniowe. Zawiera wskazówki dotyczące tej zmiany oraz różnorodne przepisy kulinarne. Zachęcamy, abyś stworzył swój własny zeszyt ćwiczeń poprzez zapisywanie uwag i pytań, a także pomysłów, nowych przepisów i sugestii. Zaglądaj do tego zeszytu wielokrotnie.

Test nietolerancji pokarmowej (ang: FIT – Food Intolerance Test) bada reakcję immunologiczną na 181 różnych rodzajów żywności. Pokazuje, które pokarmy wywołują reakcję immunologiczną obciążając nasz organizm i wywołując objawy chorobowe. Układ odpornościowy jest zaprojektowany w taki sposób, aby neutralizować drobnoustroje chorobotwórcze. Nie powinien zatem niepotrzebnie wykorzystywać energii na reagowanie na nietolerowaną żywność.

Unikając takiej żywności dasz szansę zregenerować się Twojemu organizmowi. Twoje jelita będą wreszcie mogły wydalić toksyny.

Program testu nietolerancji pokarmowej został zaprojektowany w formie diety mającej na celu oczyszczenie i usprawnienie funkcjonowania jelit. Dieta ta wspiera proces leczenia i pomaga wyleczyć wiele przewlekłych chorób, dzięki czemu pacjent poczuje się zdrowszy i pełen sił vitalnych.



Spis treści

Część 1 – Życie z nietolerancją pokarmową

Wprowadzenie	2
Spis treści	3
Test nietolerancji pokarmowej (FIT)	
Rozwój alergii pokarmowych	4
Unikanie nietolerowanej żywności	5
Program zwalczania nietolerancji pokarmowej	8
Wyniki testu FIT	11
Planowanie własnych posiłków	12
Lista zakupów	15
Składniki wywołujące niewidoczną reakcję	16
Dzienniczek prowadzenia diety	17
Możliwe problemy	18
Często zadawane pytania	19
Posłowie	23

Część 2 – Przepisy

Skróty	25
Gofry	26
Zupy	28
Dania zbożowe / z kaszy gryczanej	30
Dania jęczmienne	31
Dania żytnie / owsiane	32
Dania owsiane	32
Dania owsiane / z kukurydzą	33
Dania z prosem	35
Dania z ziemniaków	37
Sosy sałatkowe	38
Sałatki	40
Warzywa	47
Kiełki i nasiona kiełkujące	56
Tofu	59
Substytuty krowiego mleka	61
Herbata	62



Życie z nietolerancją pokarmową

Test nietolerancji pokarmowej (FIT) • Rozwój alergii pokarmowych

Test nietolerancji pokarmowej (FIT)

Układ obronny organizmu (nasz system immunologiczny) wywołuje reakcję immunologiczną przeciw wszelkim ciałom obcym dostającym się do układu krwionośnego. Wytwarza on białka (immunoglobuliny G, w skrócie IgG), przeciwciała które neutralizują ciała obce we krwi.

Test FIT określa koncentrację poszczególnych przeciwciał. Każde pole testowe zawiera określone białka jednego z 181 badanych rodzajów pożywienia. Potencjalna reakcja jest badana poprzez nałożenie serum z krwi na każde z tych pól. Jeśli nałożona próbka krwi rozpozna białka umieszczone w danym polu, wówczas tworzy się kompleks antygen-przeciwciała. Wykorzystując sprawdzoną metodę ELISA, takie kompleksy są oznaczane kolorem, dzięki czemu mogą być wykryte przez komputer.



Rozwój nietolerancji i alergii pokarmowych

Istnieją różne przyczyny powodujące nietolerancje pokarmowe, przy czym niektóre z nich wciąż nie są w pełni zbadane lub nadal pozostają przedmiotem dyskusji. Niemniej jednak, niektóre z czynników zostały zdefiniowane:

- Istnieje skłonność genetyczna do nietolerancji pokarmowych.
- Nietolerancje pokarmowe u dzieci mogą być spowodowane faktem, iż nie były one odpowiednio karmione lub zbyt wcześnie odstawione od piersi matki.
- Niewłaściwe nawyki żywieniowe. Nietolerancje pokarmowe są wówczas wywoływane zaburzeniami czynności jelit.
- Przemysłowe przetwarzanie żywności, różnorodność dozwolonych dodatków (barwniki, środki konserwujące, aromaty) i szkodliwych substancji w naszym pożywieniu zwiększa nietolerancje pokarmowe i może wywoływać swoiste reakcje.
- Stres środowiskowy.

Życie z nietolerancją pokarmową

Unikanie nietolerowanej żywności

Unikanie nietolerancji pokarmowych

Niektóre nawyki żywieniowe przyspieszają rozwój nietolerancji pokarmowych. Możesz mieć wpływ na wiele czynników, które prowadzą do tego typu nietolerancji. Zmiana nawyków stwarza okazję do tego, aby znacząco poprawić swój stan zdrowia.

- Należy unikać cukru lub mąki z wysokiego przemiału oraz innej wysoko przetworzonej żywności ze względu na jej niską wartość odżywczą i niepożądane skutki. Cukier powoduje silny wzrost poziomu glukozy we krwi i znacząco obciąża trzustkę. Spożywanie cukru ponadto negatywnie wpływa na środowisko jelita (nadkwaśność) oraz prowadzi do utraty minerałów (zwłaszcza wapnia) i witamin (szczególnie kompleksu witamin z grupy B).
- Kawa, czarna herbata i alkohol powodują silne podrażnienia, zwłaszcza w układzie nerwowym. Nie należy ich spożywać wraz z posiłkami, ani pić w dużych ilościach. Regularne spożywanie kawy lub czarnej herbaty może także prowadzić do obniżonej absorpcji minerałów z przyjmowanych pokarmów, szczególnie żelaza. Napoje te należy traktować jako środki pobudzające. W ciągu nadchodzących 12 tygodni nie należy ich w ogóle spożywać, a później jedynie w małych ilościach.

- Spożywanie zbyt dużej ilości pożywienia podczas jednego posiłku przeciąża nasz układ metaboliczny, zwłaszcza jeśli spożywanie go ma miejsce o późnej porze. Nasz żołądek transportuje pokarm do jelita cienkiego w niewielkich porcjach. Jeśli przyjmuje się zbyt dużo pokarmu, jego znaczna część pozostaje w żołądku przez zbyt długi czas, co może prowadzić do odczuwania ciężaru w żołądku lub nawet do stanów zapalnych jego błony śluzowej. Kolacja powinna być zatem spożywana w umiarkowanych ilościach, nie później niż o godzinie 18.00.
- Każdy kęs należy żuć około 30 razy, a żywność o konsystencji półpłynnej powinna być dobrze naśliniona. Żucie stymuluje wytwarzanie w żołądku soków trawiennych. Ślina zawiera określone enzymy, które rozpoczynają trawienie pokarmu już w ustach. Należy unikać szybkiego przyjmowania pokarmu i podczas jedzenia trzeba skupić się na swoim posiłku. Nie należy dopuścić do tego, by gazeta, telewizja lub radio odwracały od niego uwagę.
- Połączenie owoców i białek zwierzęcych lub zbóż wpływa negatywnie na metabolizm i często powoduje wzdęcia oraz ból w jamie brzusznej. Dlatego, aby uniknąć wzdęć i innych reakcji ze strony przewodu pokarmowego, owoce zawsze należy spożywać osobno.

Życie z nietolerancją pokarmową

Unikanie nietolerowanej żywności

- Jedną z przyczyn wystąpienia nietolerancji pokarmowych jest niezrównoważona dieta. Jeśli na przykład zjadasz na śniadanie musli, na obiad makaron, po południu kawałek ciasta, a wieczorem kilka kanapek z serem, okazuje się, iż w ciągu dnia jadłeś cztery razy pszenicę. Odkąd w Polsce wielu ludzi jada w ten sposób, nietolerancja na produkty pszenne stała się jedną z najpowszechniejszych w tym kraju.

Aby zapobiec rozwojowi dalszej nadwrażliwości, pomocna okaże się zmiana nawyków żywieniowych, zwłaszcza jeśli cierpisz na choroby

atopowe (jak atopowe zapalenie skóry) lub choroby przewodu pokarmowego, wymagające tak zwanej diety rotacyjnej.

Dieta rotacyjna oznacza rotację spożywanej żywności, szczególnie tej, która zawiera węglowodany (ziemniaki, ryż, proso, kukurydza, amarantus, komosa ryżowa, kasza gryczana, owies, żyto, pszenica, orkisz, jęczmień) i białka zwierzęce (mięso, ryby i jaja). Jako rotację należy rozumieć spożywanie jednego rodzaju pokarmu nie częściej niż raz na 4 dni. Tak zróżnicowana dieta znacząco poprawia stan jelit.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie	wafle ryżowe z masłem migdałowym herbata miętowa	wafle z prosem i syropem klonowym herbata z malwy	wafle orkiszowe z pastą warzywną	talerz owoców	wafle ryżowe z masłem orzechowym	wafle z prosem i masłem ziołowym
Obiad	hamburger z soczewicy z brokułem	hamburger z selera w posypce kokosowej z roszponką	faszerowana dynia (nadziewana cebulą i pestkami słonecznika)	ziemniaki w skorupce musztardowej, sałatka z buraków	sałatka kalafiorowa ze smażonym bakłażanem	czerwona soczewica z roladkami z soli
Kolacja	zupa warzywna z imbirem i curry	danie z pora i papryki	zupa pomidorowa	hamburger warzywny	wafle ryżowe z pastą warzywną	zupa z porów
Przekąska	kalarepa	papryka	marchewka	owoce	Ogórek	seler między posiłkami

Plan diety należy ułożyć na jeden tydzień i zgodnie z nim dokonywać zakupów. Jeśli nadal chcesz jeść białka zwierzęce, powinieneś stosować się do następujących wskazówek:

- < 20 lat – nie więcej niż dwa razy w tygodniu,
- < 40 lat – nie więcej niż raz w tygodniu,
- > 40 lat – nie więcej niż raz na 2 tygodnie.

Aby określić, czy dieta rotacyjna jest w Twoim wypadku konieczna, skontaktuj się z dietetykiem.

Poniżej przedstawiono przykład planu diety rotacyjnej. Wynik testu FIT zawiera propozycję diety rotacyjnej, która ma ułatwić dobór żywności dla Twojego tygodniowego planu diety. Propozycja ta może być oczywiście modyfikowana zgodnie z własnymi preferencjami. Przy wyborze należy kierować się intuicją i kreatywnością, a w razie jakichkolwiek wątpliwości najlepiej poradzić się specjalisty.

Powszechne przekonanie, że unikanie mleka i przetworów mlecznych prowadzi do niedoboru wapnia i białka, jest błędne. Ponad 50 % populacji na świecie żyje bez regularnego spożywania nabiału.

Następujące rodzaje żywności zawierają szczególnie wysoki poziom wapnia: ryby, zielone warzywa liściaste, migdały, szparagi, brokuły, kapusta, karob, figi, orzechy laskowe, wodorosty, pietruszka, sezam i tofu. Ponadto, w celu właściwego przyswajania wapnia ze spożywanym pożywieniem rozsądne jest

unikanie substancji, które hamują absorpcję wapnia do organizmu, tj. kawy, kakao i innych używek. Mineralizację kości można wspierać poprzez specjalny trening, podczas którego wywierany jest nacisk na kości długie (w nogach i ramionach), np. poprzez bieganie, jazdę na rowerze lub trening z obciążeniem.

Podsumowanie

- W ciągu kolejnych 8 – 12 tygodni nie należy spożywać cukru, kawy, czarnej herbaty, mąki z wysokiego przemiału, alkoholu i nikotyny.
- Nie należy przepełniać żołądka.
- Kolację należy spożywać między godziną 17:00 a 18:00. Nie może być zbyt obfita.
- Ponieważ trawienie rozpoczyna się już w ustach, każdy kęs powinien być przeżuwany ok. 30 razy.
- Owoce należy jeść zawsze osobno, godzinę przed lub po posiłku.
- Należy stosować się do diety rotacyjnej, o ile taka została wskazana.
- W razie pojawienia się jakichkolwiek wątpliwości należy skontaktować się z dietetykiem.
- Niniejsze wskazówki należy włączyć do codziennego planu diety.

Życie z nietolerancją pokarmową

Program zwalczania nietolerancji pokarmowej



Program FIT

Niniejsza dieta została opracowana w taki sposób, aby oczyścić i poprawić sprawność Twoich jelit. W czasie stosowania diety Twój organizm będzie mógł wydaląć toksyny, odżywić ścianki jelita, wzmocnić układ odpornościowy, a także pozwoli Ci ona zweryfikować stare nawyki żywieniowe i w razie potrzeby odpowiednio je skorygować.

Niezwykle istotne jest dostarczanie organizmowi dostatecznej ilości wody i błonnika dla ułatwienia wydalania. Należy pić co najmniej 2.5 l wody dziennie, zawsze tylko między posiłkami. Jeśli jest to dla Ciebie trudne, możesz zmienić swoje nawyki wykorzystując to proste ćwiczenie: użyj swojego minutnika, aby co 30 minut przypominał Ci o wypiciu szklanki wody. Po 30 dniach picie wody stanie się dla Ciebie znacznie łatwiejsze. Wkrótce będziesz pić niezbędną ilość, a nawet więcej, bez jakiegokolwiek przypominania. Jest to Twoja jedyna szansa, aby zapobiec ponownemu zatruciu organizmu toksynami. A wypłukiwanie krążących toksyn z pewnością zostanie nagrodzone.

Wynik tego testu pomoże Ci bardziej uświadomić sobie potrzeby swojego organizmu i procesu jego uzdrawiania. Masz wybór i możesz mieć wpływ na ten proces, ponieważ teraz wiesz więcej na jego temat. Zmianę nawyków żywieniowych należy traktować jako korzyść, a nie jako ograniczenia nałożone przez zewnętrzną instytucję. Samodzielnie możesz zdecydować, czy chcesz działać zgodnie z potrzebami swojego organizmu, zyskując przez to zdrowie i lepsze samopoczucie.



Wynik testu pokazuje wszystkie rodzaje pokarmów przebadane z próbką Twojej krwi. Produkty żywnościowe zaznaczone kolorem to te, które wywołują reakcję immunologiczną, co oznacza, że w Twojej krwi wykryto skierowane przeciw nim przeciwciała. Są one wytwarzane w celu kontrolowania „najeźdźców” znajdujących się w Twojej krwi. Twój układ odpornościowy traktuje te składniki pokarmowe jako ciała obce, zawsze kiedy jedzenie nie zostało dostatecznie strawione i przekroczyło ściany jelita z powodu zwiększonej przepuszczalności i tym sposobem weszło w kontakt z komórkami immunologicznymi. Ciągłe obciążanie układu odpornościowego wywołane absorpcją niestrawionych cząsteczek pokarmu wymaga dużego nakładu energii. Im bardziej Twój organizm jest zaangażowany w produkcję przeciwciał przeciwko niedającym się strawić cząstkom pokarmu, tym mniej pozostaje mu energii. Takie przeciążenie układu odpornościowego może prowadzić do pojawienia się symptomów chorobowych określanych mianem „nietolerancji pokarmowej”.

Aby temu zaradzić, w przyszłości powinieneś unikać pokarmów wywołujących u Ciebie reakcję immunologiczną. Nie oznacza to jednak, że już nigdy nie będziesz mógł ich jeść. Po konsekwentnym unikaniu tego rodzaju produktów przez okres 8 -12 tygodni, będziesz w stanie ponownie włączyć niektóre z nich do swojego planu diety bez ryzyka wystąpienia poprzednich objawów.

Program FIT został opracowany w celu wyleczenia Twojego jelita. Odżywianie zgodne z programem FIT wzmacnia florę jelitową, która może zostać zregenerowana podczas okresu stosowania diety i redukuje zwiększoną przepuszczalność ścianek jelita. Dzięki temu niestrawiony pokarm nie wchodzi już w kontakt z układem odpornościowym. Wówczas reakcje związane z nietolerancją pokarmową znikają. Niestety, nasza zwiększona skłonność do reakcji immunologicznych i nietolerancji na niektóre rodzaje pożywienia pozostanie w naszym organizmie prawdopodobnie do końca życia. Dlatego też żywności, która nadal wywołuje reakcje, należy unikać przez dłuższy czas. Aby dowiedzieć się przez jaki czas po trwającej 8 -12 tygodni kuracji nie wolno nadal przyjmować niektórych pokarmów oraz jakiej żywności należy nadal unikać, a jaką można już włączyć do swego jadłospisu, należy skonsultować się ze specjalistą.

Inną możliwością poprawienia stanu jelit i zapobiegania uszkodzeniom flory jelitowej w dłuższej perspektywie jest dobór odpowiedniej

Życie z nietolerancją pokarmową

Program zwalczania nietolerancji pokarmowej

żywności w oparciu o tak zwaną równowagę kwasowo-zasadową.

Trawienie każdego rodzaju pożywienia ma określony wpływ na wartość pH w jelitach. W zdrowych jelitach wartość ta jest mniej lub bardziej neutralna, dzięki czemu stwarza optymalne warunki dla rozwoju wszystkich bakterii fizjologicznych, niezbędnych w procesie trawienia. Inne bakterie i drożdżaki nie lubią takiego środowiska, ale bardziej odpowiada im środowisko kwaśne. Trawienie pewnych pokarmów powoduje zwiększenie poziomu zakwaszenia jelit, co należy więc równoważyć spożywając posiłki bardziej zasadowe. Prosta reguła dla rozróżnienia jedzenia „kwasowego” od „zasadowego” mówi:

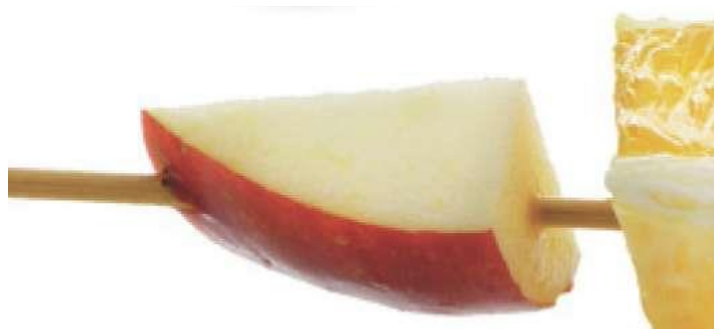
im więcej białka zawiera żywność, tym bardziej kwasowe staje się środowisko w Twoich jelitach podczas trawienia.

Przykład: mięso, ryby, rośliny strączkowe i zbożowe zawierają dużo protein, i tym samym prowadzą do zwiększonej kwasowości w jelitach podczas trawienia. Jabłka, gruszki, pomidory, sałata, kapusta i inne owoce i warzywa zawierają mało białka, przez co prowadzą do bardziej zasadowego poziomu w jelitach.

Długotrwałe zakwaszanie organizmu, wynikające z nie zrównoważonej diety, jest istotnym czynnikiem zwiększonej przepuszczalności ścian jelita.

Jeśli wśród często spożywanej żywności są bułki, biały chleb, kielbasa, ser, pizza, mięso, makaron i cukier, warzywa natomiast są traktowane jako przystawki, a owoce zjadane jedynie okazjonalnie, aby zachować równowagę kwasowo-zasadową, zaleca się optymalną proporcję: 70 % owoców i warzyw (łącznie z ziemniakami) i 30 % wysokowartościowych białek takich jak mięso, ryby i pełnoziarniste produkty zbożowe. Ma to na celu przemianę środowiska kwasowego na lekko zasadowe. W przypadku silnej nadkwaśności przewodu pokarmowego, podczas procesu oczyszczania jelit lub eliminowania przerostu candidy, należy przesunąć proporcje w kierunku żywności bardziej zasadowej lub nawet diety opartej wyłącznie na owocach i warzywach.

*Skonsultuj się
z dietetykiem
odnośnie indywidualnej
diety opartej na równowadze
kwasowo-zasadowej.*



Życie z nietolerancją pokarmową

Wyniki testu FIT

Wyniki testu

W wynikach testu FIT oznaczone zostały rodzaje pokarmów, które wywołały reakcję immunologiczną. Wyniki zawierają następujące informacje:

- Wszystkie przebadane rodzaje pokarmów w kolejności alfabetycznej. Te z nich, które wywołały reakcję immunologiczną, zostały wydrukowane na kolorowo. Wskazany procent pokazuje przybliżoną wielkość Twojej reakcji.
- Wszystkie rodzaje żywności zostały podzielone na 4 grupy:

Produkty żywnościowe z grupy A

pozostawione w swoim naturalnym stanie, tj. surowe, lub delikatnie podsmażone na małej ilości tłuszczu, nieprzetworzone, niemarynowane ani niemodyfikowane w żaden inny sposób, spożywane **we właściwym połączeniu i odpowiednich ilościach poprawiają proces leczenia.**

Produkty żywnościowe z grupy B

należy pozostawić w swoim naturalnym stanie, tj. surowe lub delikatnie podsmażone na małej ilości tłuszczu, nieprzetworzone, niemarynowane ani niemodyfikowane w żaden inny sposób; **należy spożywać je we właściwym połączeniu i odpowiednich ilościach.** Spożywając żywność należącą do grupy B

należy zawsze mieć na uwadze zasadę równowagi kwasowo-zasadowej. Częstotliwość spożywania białek zwierzęcych podlega następującej zasadzie: < 20 lat – nie więcej niż dwa razy w tygodniu, < 40 lat – nie więcej niż raz w tygodniu, > 40 lat – nie więcej niż raz na 2 tygodnie.

Pacjenci, którzy mają problemy ze wzdęciami powinni ściśle przestrzegać zasady spożywania owoców oddzielnie od swoich regularnych posiłków (owoce należy spożywać przynajmniej godzinę przed lub po posiłku).

Produkty żywnościowe z grupy C

wykazują wysoko drażniące właściwości i dlatego **nie powinny być spożywane w ciągu kolejnych 8 tygodni.** W tym czasie należy szczególnie unikać produktów mlecznych.

Produkty żywnościowe z grupy D

szkodzą Twojemu organizmowi niezależnie od tego czy wykazujesz reakcję immunologiczną czy nie. Blokują proces trawienia, obciążają system immunologiczny i zasadniczo **należy ich unikać.**

- Propozycja diety rotacyjnej



Życie z nietolerancją pokarmową

Planowanie własnych posiłków

Grzybica, *Candida albicans* itp.

Candida albicans to grzyb z rodziny drożdżaków bytujący w przewodzie pokarmowym. Ludzie cieszący się dobrym zdrowiem nie mają problemów z *Candidą albicans*, ponieważ zdrowa flora jelitowa jest w stanie sama poradzić sobie z tym grzybem.

Żywność bogata w cukier, mąkę z wysokiego przemiału i drożdże oraz przyjmowanie dużej ilości antybiotyków potęguje rozwój *Candidy albicans*. Środowisko w naszych jelitach staje się wówczas kwasowe sprzyjając rozmnażaniu się *candidy*. W czasie przemiany materii *candida* uwalnia toksyny, które mogą przenikać przez barierę krew-mózg, wywołując liczne objawy, takie jak znużenie, depresję, ból w jamie brzusznej, zwiększoną podatność na infekcje, niestabilność emocjonalną, uderzenia gorąca itd. W przypadku stwierdzenia infekcji *candidą*, w Twojej diecie powinny znajdować się wyłącznie produkty żywnościowe z grupy A oraz niektóre produkty z grupy B. W celu uzyskania szczegółowych informacji prosimy skonsultować się ze specjalistą.

Planowanie posiłków

Takie podstawowe zmiany w żywieniu wymagają starannego zaplanowania już na samym początku. Aby uniknąć kłopotliwych sytuacji ciągłego otwierania lodówki, zastanawiania się, co mógłbyś zjeść, powinieneś zaplanować swoje posiłki co najmniej na dzień wcześniej.

Lista zakupów zamieszczona na następnych stronach powinna Ci w tym pomóc.

Białka zwierzęce należy spożywać jedynie 0 - 2 razy w tygodniu.

Warzywa i owoce, zboża i rośliny strączkowe mają różną zawartość składników białkowych. Aby zapewnić kompletną i właściwą podaż białek w diecie, należy połączyć rośliny strączkowe z produktami zbożowymi. Jest to szczególnie ważne dla wegetarian.

Na przykład:

fasola z polentą (kasza kukurydziana), soczewica z prosem, kiełki ciecierzycy z ryżem pełnoziarnistym.

Należy stosować olej wytłaczany na zimno ze względu na zawarte w nim nienasycone kwasy tłuszczowe. Można go dostać w każdym sklepie ze zdrową żywnością. Tego typu wysokiej jakości oleje trzeba przechowywać w chłodnych i ciemnych miejscach, ponieważ szybko psują się przy dostępie powietrza i światła, a szczególnie w wysokiej temperaturze. Należy dodawać dwie łyżeczki oleju do posiłku na chwilę przed przystąpieniem do jego spożywania. Jeśli Twój test nie wykazuje żadnej reakcji na produkty z których jest on wytwarzany (np. nie należy stosować oleju kukurydzianego, jeśli Twój test wykazuje reakcję na kukurydzę), stosuj

następujące rodzaje olejów do swoich posiłków: olej kukurydziany, olej sojowy, olej szafranowy, olej lniany, olej oliwkowy, olej migdałowy, olej z kielków pszenicznych, olej sezamowy, olej z pestek słonecznika, olej z orzechów włoskich, olej z pestek winogron i olej kokosowy (do smażenia).

Stosuj produkty żywnościowe wyłącznie z grupy A i B, i zawsze miej na uwadze wyniki swojego testu.

Powinieneś także oddzielać owoce od swoich posiłków, zwłaszcza jeśli cierpisz na wzdęcia lub odczuwasz dyskomfort w żołądku. Owoce możesz jeść godzinę przed lub godzinę po posiłku.

Zanim kupisz jakiegokolwiek produkty mrożone lub produkty w puszcze, zawsze sprawdź listę składników. Tego typu żywność czasem nie może być stosowana ze względu na brak dokładnego sprecyzowania składników, np. użyto ogólnego pojęcia "przyprawy" (bez wymienienia, właściwie które z przypraw zostały dodane), zawiera niezdrowe substancje (np. glutaminian sodu należący do grupy D) lub niektóre ze składników, których Twój organizm nie toleruje. Glutaminian sodu nazywany jest czasem także wzmacniaczem smaku.

Będąc w restauracji powinieneś zamawiać proste dania, żadnego gulaszu, żadnych zapiekanek, żadnych sosów. Należy zawsze pytać, jakie składniki zostały wykorzystane w potrawie. Czy do sosu sałatkowego został dodany cukier? Czy zupa pomidorowa zawiera glutaminian (w bulionie)? Czy ryba jest panierowana (bułka tarta może zawierać pszenicę, drożdże lub jajka)?

Zamawiaj dokładnie to, czego potrzebujesz: "Chciałbym zamówić mieszaną sałatkę bez szynki i sera oraz bez sosu, ale z odrobiną oleju, cytryną, solą i pieprzem".

Pamiętaj, że żywność pochodząca z upraw ekologicznych zawiera dużo mniej toksyn!

Daj sobie czas na przyzwyczajenie się do nowego sposobu odżywiania. Nauczysz się identyfikować nową żywność. Z pewnością nie stanie się to w ciągu doby, ale nie zniechęcaj się.



Życie z nietolerancją pokarmową

Planowanie własnych posiłków



Praktyczne wskazówki

- Przygotuj swój sos sałatkowy przy pomocy blendera i przechowuj go w słoiku z pokrywką w lodówce.
- Przygotuj większe ilości zbóż i podziel je na porcje. Pozostałości można wykorzystać w przyrządzaniu sałatek (np. sałatki ryżowej).
- Niektóre warzywa można gotować na parze lub dusić w garnku: te z nich, które najdłużej się gotują należy umieścić na dnie naczynia. To one są najpierw gotowane. Pozostałe, które gotują się szybciej, są dodawane w następnej kolejności.
- Możesz umyć i przygotować sałatę wcześniej i przechowywać ją w lodówce w wilgotnej bawełnianej ściereczce lub pojemnikach do przechowywania żywności.
- Zawsze miej trochę surowych warzyw przyrządzonych jako przekąska między posiłkami. Umyj je i pokrój, i przechowuj w lodówce w zamykanych pojemnikach na żywność. Możesz jeść je z dipami (zajrzyj do naszych przepisów).
- Możesz mieszać pozostałości zbóż z różnego rodzaju mąką i wykorzystać do przygotowania ciasta gofrowego, które można przechowywać w lodówce przez kilka dni.

Życie z nietolerancją pokarmową

Lista zakupów

Aby nasza dieta była optymalna, każdego dnia należy spożywać różne rodzaje żywności należącej do grupy A. Ilość ma przy tym mniejsze znaczenie.

Zielone warzywa			
karczoch	brokuł	cykoria endywia	endywia
zielona kapusta	rzeżucha	por	burak pastewny
papryka	natka pietruszki	brukselka	szczypior
seler	szpinak		
Żółte / białe warzywa			
awokado	kalafior	cykoria	kapusta pekińska
koper włoski	ogórek	kukurydza	chrzan
szparag	cukinia	papryka	
Czerwone / pomarańczowe / purpurowe warzywa			
bakłażan	marchew	dynia	burak ćwikłowy
czerwona kapusta	papryka	pomidor	
Zboża / rośliny strączkowe			
amarantus	proso	kukurydza	komosa ryżowa
ryż	bób	fasola	fasolka szparagowa
ciecierzyca	soczewica	soja	
Mięso / drób / ryby / skorupiaki			
cielęcina	królik	jagnięcina	jelenina
wołowina	kaczka	kurczak	indyk
węgorz	pstrąg	halibut	homar
karp	makrela	karmazyn	gładzica
tuńczyk	sardela	krewetka	śledź
dorsz	łosoś	małż	sardynka
sola			
Tłuszcze i oleje wytłaczane na zimno			
masło	olej szafranowy	olej sojowy	olej kukurydziany
olej z pestek dyni	olej pszenney	olej oliwkowy	olej lniany
olej sezamowy	olej z pestek słonecznika	olej z pestek winogron	olej z orzecha laskowego
olej z orzecha włoskiego			
Przyprawy ziołowe i korzenie			
anyż	kolendra	liść laurowy	pieprz
gałka muszkatołowa	pieprz cayenne	pieprz czarny	cytryna
bazylia	oregano	rumianek	koper
szałwia	majeranek	tymianek	

Życie z nietolerancją pokarmową

Składniki wywołujące niewidoczną reakcję

Żywność zawierająca pszenicę		Żywność zawierająca	mleko
chleb	herbatniki	niektóre rodzaje chleba	wyroby cukiernicze
ciastka	bułki	ciasto	niektóre sosy sałatkowe
precle	płatki kukurydziane	maślanka	pudding
mąka	pudding	sosy śmietanowe	i wiele innych
kiełki pszeniczne	otręby pszenne	czekolada	
majonez	pierogi	ser	
tarta	tabliczka czekolady	sos waniliowy	
makaron	bułka tarta	hamburgery	
panierowane mięso	panierowana ryba	puree ziemniaczane	
sucharki	kostka rosołowa	lody	
sos pieczeniowy	rożki wafłowe	kakao typu instant	
gofry	hot dogi	kakao	
smażona kielbasa	kielbaski	suflety	
mortadela	pasztetówka	zupy krem	
hamburgery	dżin	sucharki	
whisky	kakao typu instant	dania gotowe	
i wiele innych			
Żywność zawierająca cukier		Żywność zawierająca jajka	
słodycze	lody	buliony	ciasta
ciasta i wyroby cukiernicze	jogurty owocowe	hamburgery	galarety
twaróg z owocami	mieszanki ziół	zapiekanki	naleśniki
jedzenie w puszkach (np. fasola lub kukurydza)	ketchup	niektóre makarony	quiche
gotowe sałatki (np. sałatka mięsna)	mieszanki do pieczenia	suflety	gofry
niektóre chipsy	majonez	sosy sałatkowe	majonez
	marynaty	i wiele innych	
	herbata rozpuszczalna		
	i wiele innych		
Żywność zawierająca drożdże lub składniki wchodzące w reakcję krzyżową z drożdżami			
wszystkie rodzaje grzybów	wszystkie rodzaje serów	majonez	kwaśne marynaty
trufła	maślanka	marynaty	kapusta kiszona
ocet	ketchup	sosy sałatkowe	niektóre marynowane
ciastka	ciasta	wino	papryczki peperoni
wyroby cukiernicze	precle	szampan	niektóre marynowane
panierowane mięso	panierowane ryby	piwo	oliwki
mieszanki do pieczenia	i wiele innych	piwo słodowe	i wiele innych

Życie z nietolerancją pokarmową

Dzienniczek prowadzenia diety

Przygotuj wywar z warzyw, na które nie reagujesz. Wcześniejsze podsmażenie warzyw wzmocni smak wywaru. Zamroź go w porcjach i sięgaj po niego zawsze, kiedy będziesz potrzebował smacznej bazy do swojego posiłku. Jako alternatywę dla jajek możesz stosować awokado. Spróbuj. Jego konsystencja i smak są dość podobne do jajek (oczywiście nie odnosi się to do dań z ubitym białkiem).

Aby dieta była optymalna, każdego dnia należy spożywać różne rodzaje żywności należące do grupy A. Ilość ma przy tym mniejsze znaczenie. Połączenie zbóż i warzyw strączkowych zapewnia zapas wysokiej jakości białek. Olej wytłaczany na zimno zawiera niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.

Dzienniczek diety pomoże Ci dostrzec współzależność między Twoim stanem zdrowia a tym, co jesz. Dowiesz się które produkty żywnościowe, używki, napoje lub inne substancje wywołują lub nasilają pewne objawy. Tę współzależność można wykryć przy pomocy dzienniczka prowadzonej diety, w którym należy zapisywać wszystko, co zostało zjedzone, a także swój stan fizyczny i odczucia. Powinieneś zawsze mieć swój dzienniczek przy sobie, w przeciwnym razie możesz zapomnieć wiele szczegółów zanim wrócisz do domu. Każdy kolejny dzień należy zapisywać na osobnej stronie. To ułatwi przeglądanie.

Uwaga: to nie jest propozycja diety!

Godzina	Żywność, napoje i używki	Objawy, stan fizyczny, defekacja
06:30		prawie znów zasnęłam! Odczuwam znużenie i zmęczenie
07:00	chleb pełnoziarnisty z serem, kielbaska i jajko, kawa z mlekiem	kolor
08:10		katar
10:00	jogurt owocowy z otrębami pszennymi	zaparcia i ostry ból spowodowany hemoroidami, katar
12:00		Czuję się troszkę lepiej
12:30	posiłek na stołówce: sałatka z fasolą po serbsku, klopsiki z czerwoną kapustą, ziemniakami i sosem, sok pomarańczowy, pudding karmelowy	mocz/kał? ilość, zapach, kolor
13:30		wzdęcia, znużenie, brak apetytu, katar
15:00	ciasto orzechowe z kremem, filiżanka kawy	
16:00		całkowicie wycieńczony i przygnębiony, katar
18:00	sałatka mięsna, toast, ser, pomidor, piwo	
22:00		wycieńczony, idę do łóżka z wzdęciami i katar, mocz/kał? ilość, zapach, kolor

Życie z nietolerancją pokarmową

Możliwe problemy

Możliwe problemy

Zmiany nawyków żywieniowych mogą prowadzić do początkowego nasilenia się objawów. Wydalane są bowiem stare produkty przemiany materii. Podczas tego procesu wydzielane są toksyny, które krążą w krwiobiegu, nasilając objawy.

Na tym etapie powinieneś pić duże ilości wody (przynajmniej 2.5 l dziennie) i tak często, jak to tylko możliwe, wykonywać ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu. To zwiększy i przyspieszy wydalanie krążących toksyn. Nietolerancje pokarmowe często są związane z ukrytymi uzależnieniami. Ścisłe unikanie produktów żywnościowych, na które reagujesz, może prowadzić nawet do symptomów odstawienia, ponieważ niektóre rodzaje żywności, które spożywałeś przed przystąpieniem do testu, działały jak środki pobudzające, do których Twój organizm się przyzwyczaił. Unikanie tego rodzaju żywności to jak odstawienie środka uzależniającego.

Potencjalne objawy na tym etapie to: nerwowe reakcje, depresja, zmęczenie, drażliwość i agresja, zły nastrój, napady głodu, zaburzenia snu, a także wcześniejsze objawy chorobowe. W tym wypadku zwiększone spożycie wody i ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu również będą najlepszą receptą. Tego typu objawy odstawienia i chwile odczuwania uzależnienia z czasem stają się coraz rzadsze, aż w końcu całkowicie znikają. W swojej książce "Alergie", dr Rippere opisuje to zjawisko w następujący sposób:

"Twój organizm usiłuje przystosować się do stresu wywołanego substancją wyzwalającą i wykazuje reakcję biochemiczną, np. zwiększone wydzielanie adrenaliny. Organizm człowieka przystosowuje się do sytuacji stresowej, której przyczyną jest alergia pokarmowa i uznaje to za normalne. Spożywanie wywołującego alergię pożywienia powoduje wybuch reakcji biochemicznej, a unikanie tego typu żywności powoduje objawy odstawienia."

Niepowodzenia których często wszyscy doświadczamy, utwierdzają nas w przekonaniu, że musimy się im poddać lub znosimy je jako swego rodzaju karę. Z drugiej strony wielu z nas zostało wychowanych w przekonaniu, że jedzenie jest nagrodą lub rekompensatą za miłość lub zainteresowanie. Jedzenie często stanowiło także rekompensatę za ból bycia samemu lub bycia wyobcowanym. Nawet w wieku dojrzałym często podtrzymujemy te nawyki i nadal próbujemy w ten sposób rozwiązać nasze problemy związane z bólem, frustracją czy znudzeniem.



Życie z nietolerancją pokarmową

Często zadawane pytania

Mój test wykazuje reakcje na żywność, której nigdy w życiu nie jadłem. Jak to możliwe?

Przeciwciała nie rozpoznają całej cząsteczki pokarmu, a jedynie pewien jej fragment. Fragmenty te mogą być podobne w różnej żywności, dlatego możliwe jest, że przeciwciała pokarmu A traktuje pokarm B jako A, co skutkuje reakcją podczas testu pomimo tego, że pokarm ten nigdy nie był spożywany. Innym powodem może być fakt, że taka żywność została spożyta jako ukryty składnik potrawy z puszki lub gotowego dania, czy też jakiegoś posiłku spożywanego w restauracji, zupełnie nieświadomie.

Wynik testu nie wykazuje żadnej reakcji na pewne rodzaje żywności, po których zjedzeniu faktycznie odczuwam uczucie dyskomfortu. Co mam robić w takim wypadku?

Tego rodzaju żywności również należy unikać. Bardzo możliwe, że Twój organizm nie reaguje na sam składnik odżywczy, a dopiero na jego przyrządzoną formę. Na przykład, jeśli reagujesz na frytki, Twój organizm prawdopodobnie może reagować na tłuszcze, a nie na ziemniaki. Być może nie tolerujesz pewnego połączenia żywności lub cierpisz na jakieś zaburzenia enzymatyczne. Ponadto określone przeciwciała są obecne w Twojej krwi jedynie przez pewien czas. Oznacza to, że jeśli nie spożywałeś danego pokarmu przez długi czas, gdyż wydawało Ci się, że nie jest on dla Ciebie odpowiedni, może być

już niemożliwe wykrycie danych przeciwciał. Dlatego podczas ustalania planu diety niezwykle ważne jest uwzględnienie własnych doświadczeń i obserwacji.

Co oznacza termin "reakcja krzyżowa" lub "odporność krzyżowa"?

Jest to nabyta odporność nie tylko na jeden antygen powodujący produkcję przeciwciał, ale również na inne antygeny z tej samej lub podobnej grupy.

Czy podczas stosowania diety może wystąpić niedobór witamin lub minerałów?

Taka sytuacja może wystąpić u pacjentów, którzy wykazują dużą liczbę reakcji. W takim wypadku niezwykle ważne jest skorzystanie z porady dietetyka i dodatkowej substytucji witaminowo-mineralnej.

To od nas zależy,
czy chcemy
porzucić stare nawyki
i zastąpić je nowymi,
które będą lepsze
dla naszego zdrowia.

Życie z nietolerancją pokarmową

Często zadawane pytania

Chciałbym spożywać pożywienie, które nie zostało poddane testowi. Czy jest to możliwe?

Egzotyczne owoce i warzywa, jak również przepiórki, bażanty, dziczyzna czy kacze jaja rzadko wywołują nietolerancje pokarmowe. Należy jednak unikać tego rodzaju żywności przez pierwsze 8 tygodni diety. Potem można włączyć je do swojego planu diety.

Jak mogę pozbyć się ogromnej ochoty na daną żywność?

Istnieje dobrze znana współzależność między nietolerancją pokarmową a uzależnieniem. Zazwyczaj Twoja ochota na pewnego rodzaju żywność zmniejszy się po upływie 5 dni pod warunkiem, że naprawdę konsekwentnie unikasz spożywania jej. Nawyki takie jak przegryzanie czegoś siedząc przed telewizorem, zjadanie pizzy po wyjściu z kina, itp. powinny być zastąpione nowymi, zdrowszymi nawykami. Przyzwyczaj się do picia dużej ilości wody! Prawdopodobnie pierwszą zmianą będzie przyrządzanie niektórych owoców i warzyw na wieczory przed telewizorem.



Czy mogę jadać w restauracji?

W dobrych restauracjach nie powinien być to żaden problem. Jeśli wyjaśnisz, że jesteś na specjalnej diecie, kelner uzyska informacje na temat składników wykorzystanych do przyrządzenia dania, które chciałbyś zamówić. Najłatwiej będzie z pożywieniem takim jak ryż, ziemniaki czy sałatki. Bądź ostrożny z sosami, zapiekankami, zupami i panierowanym mięsem lub rybami.

Moja rodzina i przyjaciele utrudniają mi przestrzeganie planu diety.

Przyjaciele i krewni niekoniecznie są dla nas wsparciem, jeśli chodzi o przestrzeganie specjalnych zaleceń związanych z dietą. Efektywna manipulacja daje osobie manipulującej poczucie władzy. Wielu ludzi nie może zaakceptować faktu, że każdy z nas żyje i jada w inny sposób. Będąc konsekwentnymi wobec poszczególnych zasad, często przypominamy innym o ich własnych słabościach. Wyjaśnij im, że ta dieta jest ważna dla Twojego zdrowia. Jeśli jesteś u przyjaciół i oni przygotowują posiłek, daj im do zrozumienia, że nie chcesz nie jeść ich dania, ale że ten rodzaj potrawy może mieć zły wpływ na Twoje zdrowie. Może mógłbyś przynieść ze sobą przystawkę albo deser dla wszystkich. W ten sposób będziesz miał pewność tego, co jesz. Nie zachowuj się jednak jak męczennik ani nie krytykuj nawyków żywieniowych innych osób.

Czemu cierpię na wzdęcia po zjedzeniu roślin strączkowych? Czy można tego uniknąć?

Ludzki przewód pokarmowy nie posiada enzymów zdolnych rozłożyć oligosacharydy (krótkie łańcuchy wielocukrów) zawarte w roślinach strączkowych. Pozostają one w jelitach niestrawione i są przetwarzane przez bakterie. Podczas tego procesu wytwarzane są dwutlenek węgla, wodór i metan. Jeśli pozwolisz roślinom strączkowym na kiełkowanie, zanim je zjesz, aktywność enzymatyczna w kiełkujących roślinach strączkowych doprowadzi do modyfikacji niestrawnych oligosacharydów w monosacharydy. W rezultacie, pozwalając roślinom strączkowym kiełkować przed ich spożyciem, można zapobiec powstawaniu wzdęć. Nie zakładaj, że jedzenie ziaren, nasion i roślin strączkowych jest nudne – jest ich całe mnóstwo i każde z nich może kiełkować.

Kiełkujące ziarna:

pszenica, gryka, jęczmień, owies, żyto, ryż i proso.

Kiełkujące rośliny strączkowe:

groszek, soczewica, soja i ciecierzycza.

Kiełkujące nasiona:

rzeżucha, gorczyca, rzodkiew, sezam, siemie lniane i dynia.

W księgarni lub sklepie ze zdrową żywnością z pewnością dostaniesz książki i przepisy dotyczące kiełkującej żywności.

Jak przetrwam bez jedzenia chleba?

Reakcje na zboża zawierające gluten oraz konieczność unikania drożdży czy zakwasu sprawiają, że niektórzy pacjenci nie mogą jeść chleba. Dla wielu z nich zdaje się to być niewyobrażalne, gdyż obawiają się, że bez chleba będą głodować. W naszych przepisach można znaleźć sporo alternatyw, które pozwolą zastąpić chleb pokarmami bez glutenu czy drożdży. Bądź zatem otwarty na nowe pomysły i eksperymenty. Aż sam się zdziwisz, kiedy zobaczysz, jak dobrze smakują.

Jaki rodzaj tłuszczów mogę jeść?

Każdy rodzaj tłuszczu niezawierający składników, na które Twój organizm wykazuje reakcję (np. żadnych olejów z pestek słonecznika, jeśli test wykazał reakcję na pestki słonecznika), niemniej jednak masło jest dozwolone, nawet jeśli organizm reaguje na mleko i produkty mleczne.

Czym jest kropidlak czarny?

Kropidlak czarny jest pleśnią występującą w powietrzu, którym oddychamy. Jego duże skupiska można znaleźć w żywności suszonej powietrzem, jak np. w suszonych owocach, orzechach, zbożach, roślinach strączkowych, ziołach i przyprawach, a także na liściach herbaty. Jeśli Twój organizm wykazuje reakcję na tego rodzaju produkty żywnościowe, powinieneś oczyścić je wrzącą wodą bezpośrednio przed spożyciem lub osuszyć w piekarniku w temperaturze 50°C, co pozwoli przechowywać je w próżniowych pojemnikach. Pleśń nie jest zabijana w wysokiej temperaturze, ale luzuje się, dzięki czemu można ją splukać. Kropidlak czarny występuje również w sokach

Życie z nietolerancją pokarmową

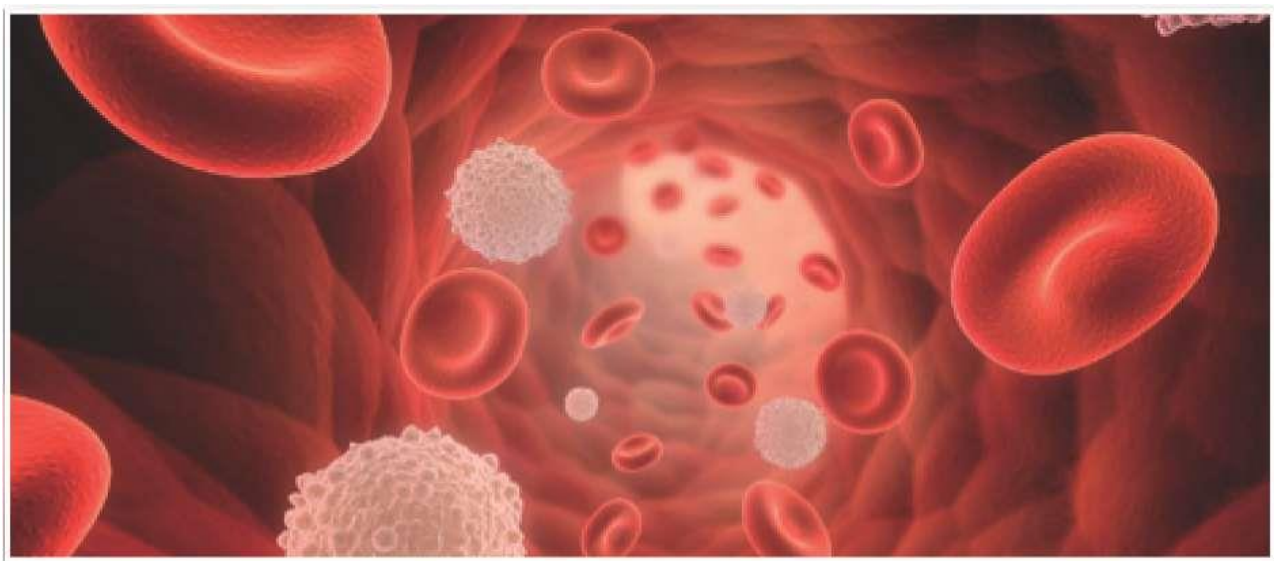
Często zadawane pytania

owocowych przyrządzanych z koncentratów oraz w napojach bezalkoholowych. Tych także należy unikać. (Kwas cytrynowy wykorzystywany w produkcji przemysłowej pochodzi z kultur pleśni *aspergillus*). Przydatne może być także sprawdzenie swojego mieszkania i miejsca pracy pod kątem występowania w nich kropidlaka czarnego. Przeważnie występuje on w wilgotnych ścianach, zwłaszcza w miejscach, które nie są dostatecznie wietrzone, lub które są szczególnie wilgotne (jak łazienki czy miejsca wokół okien). Jeśli faktycznie tak jest, należy starannie i dokładnie pozbyć się pleśni!

Czy test nietolerancji pokarmowej wykrywa również alergię?

Nie. Test FIT identyfikuje IgG w Twojej krwi. Są to immunoglobuliny G, które są wytwarzane przez komórki w Twoim układzie odpornościowym, mające rozbroić nieokreślone ciała obce we krwi. Reakcja Twojego organizmu może być odczuwalna dopiero po kilku godzinach lub dniach.

Reakcje alergiczne mają miejsce w błonie śluzowej. IgE to immunoglobuliny E biorące udział w reakcjach typu alergicznego. Objawy są widoczne bezpośrednio po wejściu w kontakt z alergenem. Zjedzenie np. orzecha może wywołać natychmiastowe swędzenie i puchnięcie śluzówki w gardle, natomiast nietolerancja może się ujawnić dopiero po 72 godzinach. IgG są rozkładane w organizmie bardzo powoli, więc nadal można je znaleźć we krwi nawet po upływie wielu lat. Bardzo możliwe, że Twój organizm wykazuje reakcję alergiczną na żywność, co oznacza, że reagujesz natychmiastowymi objawami, jednak nie wykazujesz nietolerancji. Wynika z tego, że tego typu żywność jest w wystarczającym stopniu trawiona i nie przenika do układu krwionośnego w postaci na wpół strawionych cząsteczek. Dlatego też nie jest ona identyfikowana jako ciało obce.



Życie z nietolerancją pokarmową

Posłowie

Życzymy Ci pozytywnych i stanowiących wyzwanie nowych doświadczeń podczas stosowania nowej diety, która przyczyni się do poprawy Twego zdrowia i samopoczucia. Niniejsza broszura podpowie Ci, jak zmienić swoje nawyki żywieniowe i nauczy Cię nowych, zdrowszych przyzwyczajeń. Ponadto chcielibyśmy zwrócić Twoją uwagę na kilka innych potrzeb Twojego organizmu, których uwzględnienie z pewnością przyczyni się do ogólnej poprawy Twojego samopoczucia:

Twój organizm potrzebuje snu przed północą. Kładź się spać przed godziną 22:00 co najmniej 3 razy w tygodniu.

Twój organizm potrzebuje także ćwiczeń fizycznych, więc jeśli to możliwe, ćwicz codziennie na świeżym powietrzu i baw się przy tym dobrze! Twój organizm będzie Ci wdzięczny. Z pewnością to poczujesz i dostrzeżesz efekty!



PRZEPISY

Przepisy

Skróty

Ilości:

ml = mililitr

l = litr

g = gram

kg = kilogram

pc = kawałek

~ = w przybliżeniu

Czas:

min = minuta

h = godzina

Uwaga:

- Jeśli odczuwasz reakcję lub jeśli nie lubisz danej żywności wykorzystywanej w przepisach, zastąp ją inną lub całkowicie wyłącz ze swojego jadłospisu.
- Eksperymentuj do woli! Sam będziesz zaskoczony i pełen entuzjazmu, gdy zobaczysz, co jesteś w stanie przyrządzić!
- Przeczytaj naszą broszurę jeszcze raz, aby uniknąć wszelkich błędów.

Wszystkie nasze przepisy to jedynie zbiór ogólnych propozycji. Umieszczając je w tej broszurze, nie brano pod uwagę Twoich osobistych wyników testu. Wybierz zatem te, które są odpowiednie dla Ciebie i modyfikuj inne według własnego uznania.

Jeśli w przepisie, który wybrałeś znalazł się składnik, na który Twój organizm reaguje, po prostu zastąp go innym, takim, na który nie wykazujesz reakcji (np. zastąp cebulę porem, pszenicę orkiszem, żyto gryką itp.).

Jeśli znasz jakiś inny przepis, w którym nie wykorzystywane są bardzo silne alergeny, prześlij go nam. Będziemy szczęśliwi, móc opublikować go w kolejnej edycji.

W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów należy skontaktować się z nami. W każdej chwili jesteśmy gotowi udzielić Ci praktycznych odpowiedzi i wskazówek.

GOFRY

Gofry ryżowe	
200 g pełnoziarnistego ryżu 400 g pełnoziarnistej mąki ryżowej woda 1 szczypta soli 2 łyżki oleju (takiego, który jest dla Ciebie odpowiedni)	Ugotuj 200 g pełnoziarnistego ryżu i 400 g pełnoziarnistej mąki ryżowej (można ją zmielić w sklepie ze zdrową żywnością). Dodaj taką ilość wody, aby uzyskać ciasto o konsystencji kremu, nie za rzadkie, dodaj 1 szczyptę soli i 2 łyżki oleju (takiego, który jest dla Ciebie odpowiedni). Odstaw ciasto na kilka godzin lub na noc. Jeśli następnego dnia okaże się, że ciasto stwardniało, dodaj trochę wody. Piecz gofry w gofrownicy tak długo, aż będą chrupiące.
Gofry jęczmienne	
400 g mielonego jęczmienia 4 łyżki maku 700 ml schłodzonej, gazowanej wody mineralnej	Wymieszaj wszystkie składniki i odstaw ciasto na noc. Następnego dnia dodaj 150 ml wody i piecz gofry w średniej temperaturze. Aby ciasto było gotowe na co najmniej godzinę przed pieczeniem, w miarę możliwości przygotuj je dzień wcześniej.
Gofry owsiane	
300 g mielonego owsa 100 g drobnych płatków owsianych 1 szczypta soli 650 ml gazowanej wody mineralnej	Wymieszaj wszystkie składniki. Następnego dnia dodaj trochę wody. Gofry owsiane będą lekkie i chrupiące. Nakładaj niewielką ilość ciasta do gofrownicy, ponieważ zbyt duża ilość będzie się wylewać. Aby ciasto było gotowe na co najmniej godzinę przed pieczeniem, w miarę możliwości przygotuj je dzień wcześniej.
Gofry z amarantusem i prosem	
200 g amarantusa 400 g mielonego prosa 1 szczypta soli 1 łyżka oleju	Przed ugotowaniem zważ amarantusa i użyj do gotowania dwa razy więcej wody niż jego masa. Do gotującego się amarantusa dodaj trochę wody i mielone proso tak, aby uzyskać ciasto na gofry o ciekłej konsystencji. Dodaj szczyptę soli i 1 łyżkę oleju. Piecz gofry w wysokiej temperaturze.
Gofry z komosy ryżowej i prosa	
200 g komosy ryżowej 400 g mielonego prosa 1 szczypta soli 1 łyżka oleju	Przed ugotowaniem zważ komosę ryżową i wykorzystaj do gotowania dwa razy więcej wody niż jej masa. Do gotującej się komosy ryżowej dodaj trochę wody i mielone proso tak, aby uzyskać ciasto na gofry o ciekłej konsystencji. Dodaj szczyptę soli i 1 łyżkę oleju i piecz gofry w gofrownicy w wysokiej temperaturze.
Gofry orkiszowe	
500 g mielonego orkiszu 1 opakowanie wodorowinianu potasu 1 szczypta soli	Do wymieszanych składników dodaj trochę wody tak, aby uzyskać ciasto naleśnikowe/gofrowe o ciekłej konsystencji. Jeśli masz ochotę na słodkie gofry, dodaj do ciasta syrop z agawy, syrop klonowy lub pektynę jabłkową.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania**

Gofry z prosa	
200 g ugotowanego prosa 400 g mąki z prosa 600 -700 ml wody 1 szczypta soli 1 łyżka oleju	Lekko podsmaż na patelni mąkę z prosa i wymieszaj ją z pozostałymi składnikami. Odstaw ciasto na kilka godzin lub na noc. Jeśli się okaże następnego dnia, że ciasto stwardniało, dodaj trochę wody. Piecz gofry w gofrownicy tak długo, aż będą chrupiące.
Gofry gryczano-ziemniaczane z cebulą	
3 ziemniaki 1 mała cebula ~ 2 łyżki mąki gryczanej	Utrzyj na tarce ziemniaki i cebulę. Dodaj do nich mąkę gryczaną i wymieszaj. Gotowe ciasto piecz w gofrownicy.
Pasta bakłażanowa	
1 kg bakłażanów 2 cebule 2 marchewki 1 czerwona papryka 2 filiżanki pestek słonecznika 200 g suszonych pomidorów świeże zioła sól pieprz	Pokrój i usmaż bakłażany, cebule i marchewki. Podsmaż na patelni czerwoną paprykę i pestki słonecznika nie dodając oleju. Wymieszaj wszystkie składniki w swoim robocie kuchennym.
Pasta z pomidorów i awokado	
2 awokado 2 pomidory 1 cebula czosnek sól pieprz	Obierz i pokrój awokado na ćwiartki, a następnie drobno je posiekaj. Pomidory pokrój w kostkę. Dodaj cebulę, trochę czosnku, soli i pieprzu, i wymieszaj wszystko razem w swoim robocie kuchennym.
Pasta z soczewicy	
250 g czerwonej soczewicy osolona woda trawa cytrynowa świeży imbir chili świeże zioła sól pieprz	Przed rozpoczęciem gotowania namaczaj czerwoną soczewicę w wodzie przez co najmniej 24 godziny. Namoczoną soczewicę gotuj w osolonej wodzie z dodatkiem trawy cytrynowej i po 30 minutach odsącz ją. Dodaj świeży imbir, drobno posiekany lub zmielony w prasie czosnek oraz chili do smaku. Wymieszaj wszystkie składniki w swoim robocie kuchennym.

ZUPY

Zupa kalafiorowa	
1 kalafior 1 l płynu 60 g mąki z prosa 1 łyżka masła	Umyj i podziel kalafiora na różyczki. Ugotuj go al dente w niewielkiej ilości wody. Wywar wykorzystaj do przyrządzenia zupy. Dodaj do niego więcej wody, tak aby mieć łącznie 1 l płynu. Wykorzystaj mąkę z prosa i masło do przygotowania zasmażki. Rozpuść masło nie pozwalając, by zbyt zbrązowiło, a następnie dodaj do niego wywar. Jeszcze raz go zagotuj i dopraw solą i pieprzem. Ozdób zupę kilkoma różyczkami kalafiora.
Zupa fasolowa	
250 g zwykłej fasoli sól 1,5 l wody 200 g szpinaku 1 marchewka 1 por 2 łyżki oleju zioła	Przed gotowaniem przez noc namocz fasolę w wodzie. Osusz ją używając durszlaka. Do 1,5 l wody dodaj odrobinę soli i gotuj w niej fasolę do momentu, aż będzie delikatna. Umyj i posiekaj 200 g szpinaku i pokrój 1 marchewkę i pora w talarki. Użyj 2 łyżek oleju do podsmażenia szpinaku, marchewki i pora. Zmiksuj ugotowaną fasolę robotem kuchennym i taką pastę dodaj do podsmażonych warzyw. Odstaw całość na 5 minut, a następnie dopraw solą i ziołami. Ozdób pastę pokrojonym w paski porem i marchewką oraz kielkami soi.
Zupa krem z brokułów	
500 g brokułów 2 cebule 1 por 750 ml wody sól pieprz zioła	Umyj i podziel 500 g brokułów na różyczki. Obierz i posiekaj cebule. Pokrój 1 pora w cienkie talarki i gotuj wszystkie warzywa w 750 ml wody do momentu, aż będą delikatne. Dopraw zupę solą, pieprzem i ziołami.
Zupa krem z marchwi	
250 g marchwi 150 g ziemniaków 1 l wody sól zioła olej	Marchew i ziemniaki umyj i pokrój w plasterki, a następnie gotuj w 500 ml wody lub wywaru warzywnego przez 12 minut. Potem zmiksuj warzywa robotem kuchennym. Dodaj 500 ml wody i ponownie ugotuj wszystkie składniki. Dopraw zupę solą, ziołami i odrobiną oleju. Ozdób swoje danie talarkami z pora. Opcja: zastąp marchew brokułami lub kalafiozem.
Zupa ziemniaczana	
500 g ziemniaków 3 pory 30 g masła 750 ml wody sól natka pietruszki	Obierz i pokrój na kawałki 500 g ziemniaków. Pokrój pory w cienkie talarki. Podsmaż je na maśle, a ziemniaki umieść w garnku z 750 ml wody. Gotuj przez 10-12 min. Wymieszaj wszystko robotem kuchennym. Przypraw solą i gotową zupę ozdób natką pietruszki.

Nazwa/składniki

Sposób przyrządzania

Zupa ziemniaczano-warzywna

300 g ziemniaków
3 marchewki
1 seler
2 pory
250 ml wody
sól
pieprz
majeranek
gałka muskatołowa
natka pietruszki

Obierz ziemniaki i pokrój je w plastry. Umyj, obierz i zetrzyj na tarce 1 selera, a pory pokrój w cienkie talarki.
Zagotuj 250 ml wody, dodaj do niej warzywa i ziemniaki i gotuj całość przez 15 min. pod przykryciem do momentu, aż warzywa staną się miękkie. Dopraw zupę solą, pieprzem, majerankiem i świeżo zmieloną gałką muskatołową. Ozdób danie natką pietruszki.

Danie z duszonej kapusty

1 kg ziemniaków
4 cebule
1 por
1 kg kapusty włoskiej
odrobina kminku
750 ml wody
sól
pieprz
zioła

Obierz ziemniaki i cebule i pokrój je w plastry. Pokrój pora w talarki, a kapustę poszatkuj. Na dnie garnka ułóż kawałki pokrojonej kapusty i posyp odrobiną kminku.
Dodaj warstwę ziemniaków, cebuli i pora, a potem powtórz tę czynność. Na wierzchu ponownie ułóż warstwę kapusty włoskiej. Gotuj całość w 750 ml wody przez ok. 30 min. na małym ogniu. Dopraw danie solą, pieprzem i ziołami. Jeśli chcesz, możesz również dodać odrobinę posiekanych orzechów.
Opcjonalnie: Zamiast kapusty włoskiej możesz także użyć białej kapusty.

Zupa ze szparagów

250 g szparagów
750 g wody
40 g masła
sól
pieprz

Obierz 250 g szparagów i odetnij ich zdrewniałe końcówki. Gotuj skórki i odcięte końcówki w 750 g wody przez 20 min., a następnie osusz przy użyciu durszlaka. Szparagi pokrój na kawałki o długości 2-3 cm i gotuj je w bulionie przez ok. 15 min. do momentu aż zmiękną. Następnie dodaj trochę masła i dopraw solą oraz pieprzem.
Opcjonalnie: Zupę można doprawić także sokiem z cytryny.

Zupa pomidorowa

500 g pomidorów
2 cebule
1 łyżka oleju
250 ml wywaru z warzyw
sól
pieprz
tymianek
1 łyżka puree pomidorowego
świeża natka pietruszki
szczypiorek

Umyj pomidory i odetnij szypułki. Obierz i posiekaj 2 cebule. Rozgrzej patelnię i podsmażaj na niej cebule i pomidory przez ok. 10 min., następnie odcedź je używając durszlaka. Ugotuj 250 ml wywaru z warzyw i dodaj do niego pastę z pomidorów. Dopraw zupę solą, pieprzem, tymiankiem i łyżką pomidorowego puree. Udekoruj danie świeżą natką pietruszki lub posiekanym szczypiorkiem.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Zupa z kiełków**

2 marchewki
4 liście buraka pastewnego
100 g szpinaku
1 por
1 filiżanka groszku
1 filiżanka ciecierzycy
1 filiżanka soczewicy
2 łyżki oleju
1 l wody
sól
masło
zioła
czosnek
seler

Umyj i pokrój drobno 2 marchewki, 4 liście buraka pastewnego, 100 g szpinaku i 1 pora. Wymieszaj po 1 filiżance groszku, ciecierzycy i soczewicy, wszystkie te warzywa powinny przedtem kiełkować przez 2-4 dni, a następnie podsmaż je na oleju. Dodaj wodę lub wywar z warzyw i odrobinę soli. Gotuj zupę przez ok. 20 min. i dopraw do smaku odrobiną masła, ziołami, czosnkiem lub selerem.

Zupa ziemniaczano-dyniowa

3 ząbki czosnku
1 (20g) świeży korzeń imbiru
olej
sól
woda
30 g suszonych pomidorów
1 dynia hokkaido
200 g ziemniaków
200 g marchewek
odrobina wody
sól

Posiekaj i podsmaż na oleju czosnek i korzeń imbiru dodając sól, a następnie ostudź je w wodzie. Dodaj 30 g suszonych pomidorów. Dynię, 200 g ziemniaków i 200 g marchewek pokrój na drobne kawałki. Do garnka wlej tyle wody, aby sięgała do poziomu warzyw. Gotuj zupę na średnim ogniu, a następnie dopraw solą.

DANIA ZBOŻOWE / Z KASZY GRYCZANEJ**Zupa z kaszy gryczanej**

1 łyżka kaszy gryczanej
olej
250 ml wywaru z warzyw
sól
zioła

Podsmaż lekko na oleju łyżkę rozdrobnionej kaszy gryczanej (gruboziarnistej). Dodaj ją następnie do 250 ml wywaru z warzyw i zagotuj. Pozwól kaszy napęcznieć pozostawiając ją na małym ogniu przez 10 min. Dopraw zupę solą i ziołami.

Płatki gryczane

400 g kaszy gryczanej (gruboziarnistej)
1 l wody
szczypta soli

Zagotuj osoloną wodę i dodawaj do niej kaszę gryczaną cały czas mieszając. Gotuj w ten sposób płatki gryczane przez ok. 5 min., a następnie pozostaw je na 30 min., by napęczniały. Świetnie smakują z porem.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Omlet z kaszą gryczaną**

250 g kaszy gryczanej (drobnoziarnistej) 500 ml wody 3 łyżki oleju 1 łyżeczka soli	Zmieszaj wszystkie składniki. Odstaw ciasto na pół godziny, a następnie usmaż je na patelni. Omlet możesz wypełnić warzywami gotowanymi na parze.
---	---

Danie jednogarnkowe z kaszą gryczaną

150 ml wywaru z warzyw 50 g kaszy gryczanej 1 cebula 1 marchewka 50 g selera olej pieprz sól zioła	Zagotuj 150 ml wywaru z warzyw i dodaj do niego 50 g kaszy gryczanej. Pozwól kaszy napęcznieć pozostawiając ją na małym ogniu przez 15 - 20 min. Posiekaj cebulę, marchewkę i selera, a potem podsmaż je na rozgrzanym oleju. Do warzyw dodaj kaszę gryczaną i wszystko razem podsmaż. Danie dopraw pieprzem, solą i ziołami.
--	--

DANIA JĘCZMIENNE**Zupa z rozdrobnionym jęczmieniem / ziarnami / płatkami jęczmiennymi**

2 pory 2 marchewki 2 łyżki oleju 1 l wywaru z warzyw 30 g rozdrobnionego jęczmienia	2 pory i 2 marchewki pokrój i podsmaż na oleju. Dodaj je do 1 l wywaru z warzyw i zagotuj. Następnie dodaj 30 g rozdrobnionego jęczmienia. Gotuj przez 15 min. i dopraw.
---	--

Płatki jęczmienne

750 ml wody 1 łyżeczka soli 200 g rozdrobnionego jęczmienia średnioziarnistego	Zagotuj 750 ml osolonej wody i dodaj do niej 200 g jęczmienia. Gotuj pod przykryciem przez 5 min., a następnie odstaw na co najmniej 90 min.
--	--

Omlet jęczmienny

250 g drobnoziarnistego jęczmienia 1 łyżeczka soli 4 łyżki oleju 500 ml wody	Przygotuj ciasto. Odstaw na ok. 30 min, aby napęchniało. Smaż cienkie warstwy ciasta na patelni z rozgrzanym olejem. Według własnego uznania omlet można napęścić np. drobno poszatkowaną kapustą, startymi marchewkami lub innymi warzywami.
---	---

DANIA ŻYTNIE / OWSIANE

Pizza żytnia	
200 g drobnoziarnistego żyta 1 łyżeczka soli 3 łyżki oleju 250 ml wody <i>Wierzch</i> 1 cebula 2 łyżki oleju 250 g pomidorów papryka pieczarki	Z żyta, soli, oleju i wody przyrządź ciasto. Następnie rozłóż je na wysmarowanej tłuszczem blaszce do pieczenia i piecz w temperaturze 200°C przez ok. 20 min. Pokrój i podsmaż na oleju 1 cebulę, następnie dodaj pomidory. Jeśli chcesz możesz je przedtem obrać i lekko zmiażdżyć. Sos pomidorowy dopraw, a potem rozłóż go wraz z papryką i pieczarkami na cieście. Piecz całość jeszcze przez 15 min.
Żytnie bułeczki	
250 g drobnoziarnistego żyta 120 g masła 6 łyżek wody 1 łyżeczka soli 2 łyżeczki kminku	Ze wszystkich składników przyrządź ciasto. Z ciasta formuj bułeczki, a następnie obtocz w kminku. Piecz je na wysmarowanej tłuszczem blaszce w temperaturze 200°C przez ok. 15 min.
Zupa z płatkami owsianymi	
50 g masła 1 por 2 marchewki 50 g płatków owsianych 1 l wywaru z warzyw sól ziola	Rozpuść na patelni 50 g masła i dodaj do niego 1 posiekanego pora i pokrojone na drobno marchewki. Następnie dodaj płatki owsiane i również podsmaż je w rozpuszczonym maśle. Wszystko dodaj do 1 l wywaru z warzyw i gotuj przez ok. 10 min. Dopraw zupę solą i ziołami.
DANIA OWSIANE	
Zupa owsiana ze szpinakiem	
40 g drobnoziarnistego owsa 2 łyżki oleju 150 g szpinaku 1 l wywaru z warzyw sól ziola	Na rozgrzanym oleju podrumień 40 g owsa. Posiekaj liście szpinaku i podsmaż je razem z owsem. Następnie dodaj je do 1 l wywaru z warzyw i gotuj całość przez 10 min. Dopraw zupę solą i ziołami.
Płatki owsiane	
200 g gruboziarnistego owsa 750 ml wrzącej wody	Do gotującej się wody dodaj owies cały czas mieszając. Gotuj owies w ten sposób przez 5 min. Uwaga! Szybko się przypala! Odstaw go na co najmniej 90 min, by napęczniał. Płatki można podawać zarówno na słodko, jak i na ostro.

Nazwa/składniki

Sposób przyrządzania

Danie jednogarnkowe z owsem

300 g ziaren owsa 600 ml wody 5 porów pomidory	Gotuj 300g ziaren owsa w 600 ml wody przez ok. 30 min. Gotuj na parze kilka rodzajów warzyw, jak np. pory czy pomidory, do momentu, aż będą gotowe. Dopraw danie. Zmieszaj warzywa z ziarnami owsa i podsmaż wszystko w rondlu.
---	---

Owsiane hamburgery

200 g owsa 400 ml wody 50 g mąki gryczanej 100 g mielonych migdałów 2 łyżki oleju 6 łyżek wody sól	Gotuj 200 g owsa w 400 ml wody przez ok. 30 min do momentu, aż będzie gotowy. Następnie wymieszaj go z pozostałymi składnikami. Formuj hamburgery i smaż je z obu stron, by nabrały złocistego koloru.
--	--

Salatka z owsem

150 g owsa 300 ml wody 300 g kapusty kiszanej 300 g jabłek	Gotuj 150 g pełnoziarnistego owsa w 300 ml wody przez ok. 15 min i odstaw, by ostygł. Następnie wymieszaj go wraz z warzywami, np. kapustą kiszoną i jabłkami i dopraw całość sosem winegret.
---	---

DANIA OWSIANE / Z KUKURYDZĄ**Gofry owsiano-kukurydziane**

35 g ziaren sezamu 250 ml wody, 150 g płatków owsianych 750 ml wody 190 g mąki kukurydzianej 100 g płatków owsianych 1 łyżeczka soli	Wymieszaj ziarenka sezamu z wodą. Dodaj płatki owsiane i jeszcze trochę wody. Następnie dodaj mąkę kukurydzianą, kolejną porcję płatków owsianych i 1 łyżeczkę soli. Odstaw ciasto na godzinę, by napęczniało. Piecz każdego gofra w gofrownicy przez 8-10 min w średniej temperaturze.
--	---

Zupa kukurydziana z curry

1 cebula 2 łyżki oleju 50 g polenty 800 ml wywaru z warzyw curry	Podsmaż na rozgrzanym oleju 1 cebulę. Dodaj do niej 50 g polenty i starannie usmaż. Umieść wszystko w 800 ml wywaru z warzyw. Dopraw zupę curry i innymi przyprawami.
--	---

Omlet kukurydziany

500 g polenty 500 ml wody 1 łyżeczka soli 2 łyżki oleju 50 g mąki gryczanej	Pozostaw 250 g polenty w 500 ml wody pozwalając jej napęcznieć. Następnie przyrządź ciasto, dodaj sól, olej i 50 g mąki gryczanej. Smaż cienkie omlety na rozgrzanej patelni i napełnij je warzywami gotowanymi na parze.
---	---

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania**

Polenta	
1 l wody 250 g polenty 1 łyżeczka soli olej oliwkowy / masło	Zagotuj 1 l wody i dodaj do niej 250 g polenty cały czas mieszając. Następnie dodaj sól i gotuj przez godzinę od czasu do czasu mieszając polentę. Następnie znów dodaj sól lub sól ziołową oraz olej oliwkowy bądź masło. Schłodzoną i stwardniałą polentę można kroić na kawałki i obsmażać z obu stron na patelni z rozgrzanym olejem.
Pizza kukurydziana	
150 g polenty 700 ml wywaru z ugotowanych warzyw 1 szczypta soli 20 g masła	Do 700 ml gotującego się wywaru z warzyw dodaj 150 g polenty ciągle mieszając. Następnie dodaj sól i masło i gotuj przez 10 min. Równomiernie pokryj wysmarowaną tłuszczem blaszkę gotowym ciastem z polenty (ok. 2 cm grubości).
Wierzch: Sos pomidorowy	
1 cebula 1 łyżka oleju 1 słoiczek koncentratu pomidorowego 2 łyżki pomidorowego puree sól przyprawy	Na patelni podsmaż w oleju 1 cebulę, a następnie dodaj do niej koncentrat pomidorowy i pomidorowe puree. Dopraw wszystko solą i przyprawami. Równomiernie nałóż sos na wcześniej przygotowane ciasto z polenty i na wierzchu ułóż warzywa według własnego uznania. Piecz w temperaturze 200 °C przez 20 min.
Danie jednogarnkowe z kukurydzą	
1 cebula 1 ząbek czosnku 2 łyżki oleju / masła 150 g polenty wywar z warzyw pomidory różyczki kalafiora	Cebulę i ząbek czosnku pokrój w kostkę i podsmaż na oleju bądź maśle. Następnie dodaj 150 g polenty i smaż ją przez krótką chwilę. Dodaj trochę wywaru z warzyw i gotuj całość przez 10 min do momentu, aż będzie gotowa. Następnie dodaj pomidory i różyczki kalafiora i dopraw do smaku.
Tortilla kukurydziana	
200 g polenty 800 ml wody sól 1 łyżka oleju	Wymieszaj 200 g polenty w 800 ml wody, dodaj sól i gotuj całość przez ok. 15 min. Następnie dodaj łyżkę oleju i odstaw ciasto na noc. Następnego dnia pokrój ciasto w plastry i smaż na rozgrzanym oleju z obu stron.

Nazwa/składniki

Sposób przyrządzania

DANIA Z PROSEM

DANIA Z PROSEM	
Zupa z prosa	
50 g prosa (drobnoziarnistego) 50 g masła 2 marchewki 1 por 1 l wywaru z warzyw sól zioła	Podsmaż w 50 g masła 50 g prosa, tak by uzyskał brązowawy kolor. Pokrój drobno 2 marchewki i pora i podsmaż je razem z prosem, a następnie dodaj 1 l wywaru z warzyw i gotuj całość przez 10 min. Dopraw danie solą i ziołami.
Danie jednogarnkowe z cukinią i prosem	
1 cebula 1 ząbek czosnku olej 1 cukinia 30 g prosa 100 ml wywaru z warzyw	Cebulę i czosnek pokrój w kostkę i podsmaż na oleju. Posiekaj cukinię i podsmaż razem z cebulą i czosnkiem. Dopraw warzywa. Następnie dodaj 30 g prosa do 100 ml wywaru z warzyw i gotuj całość przez ok. 15 min. Wymieszaj proso z warzywami.
Proso z pomidorami	
1 cebula 3 łyżki oleju 250 g prosa 500 ml wody pomidorowe puree masło przyprawy	Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na oleju. Dodaj ją do 250 g prosa i 500 ml wody i gotuj całość przez ok. 15 min do momentu, aż będzie delikatne. Następnie dodaj pomidorowe puree, masło i przyprawy.
Tortilla z prosa	
200 g prosa 1 l osolonej wody 1 łyżka oleju	200 g prosa (drobno- lub gruboziarnistego) dodaj do 1 l wody i gotuj całość przez 15 min. Następnie dodaj olej i odstaw ciasto na kilka godzin pozwalając by napęczniało. Z gotowego ciasta formuj płaskie placki tortilli i piecz je na blasze w temperaturze 200°C przez ok. 25 min.
Ryż	
Płatki ryżowe	
200 g pełnoziarnistego ryżu 750 ml wrzącej wody 1 łyżeczka soli	Gotuj ryż pełnoziarnisty (grubo- lub drobnoziarnisty) przez 5 min i odstaw płatki na 90 min, by napęczniały.
Ryż z curry	
300 g pełnoziarnistego ryżu 600 ml wywaru z warzyw curry	Gotuj ryż w wywarze z warzyw przez ok 30 min. Dopraw go curry. Podawaj z warzywami i/lub mięsem.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Danie jednogarnkowe z ryżem**

200 g pełnoziarnistego ryżu
400 ml wody
cebula
por
marchewki
cukinia
1 łyżka oleju
zioła
sól

Ugotuj ryż w 400 ml wody. Podsmaż posiekane warzywa w oleju.
Wymieszaj warzywa z ryżem i dopraw całość ziołami i solą.

Zapiekanka ryżowa

200 pełnoziarnistego ryżu
500 ml wody
1 por
2 marchewki
trochę selera

Gotuj ryż w 500 ml wody przez ok. 30 min. Posiekaj pora, marchewki i selera i dodaj je do ryżu. Gotuj przez kolejne 10 min i dopraw. Przelóż uzyskaną masę do wysmarowanego tłuszczem naczynia żaroodpornego, posyp na wierzchu sezamem i dodaj kilka płatków masła. Piecz w temperaturze 180 °C przez 20 min.

Salatka ryżowa

200 g pełnoziarnistego ryżu
400 ml wody
papryka
ogórek

Sos:

1 cebula
trochę oleju
ocet winny
sól
pieprz

Gotuj ryż w 400 ml wody do momentu, aż będzie gotowy, a następnie odstaw go do wystygnięcia. Pokrój drobno różne warzywa, jak np. paprykę i ogórka, i wymieszaj wszystko z ostudzonym ryżem.

Pokrój w kostkę jedną cebulą i dodaj do niej trochę oleju i octu winnego lub soku z cytryny.

Omlet ryżowy

250 g drobno- lub gruboziarnistego ryżu
500 ml wody
5 łyżek oleju
2 łyżeczki soli
50 g mąki gryczanej

Namocz 250 g ryżu w 500 ml wody. Wymieszaj z olejem, solą i mąką gryczaną. Smaż cienkie warstwy ciasta na rozgrzanej patelni. Wypełnij omlet smażonymi bądź gotowanymi na parze warzywami.

Pikantne gofry ryżowe

30 g siemienia lnianego
225 g mąki ryżowej
170 g mąki gryczanej
½ łyżeczki soli
1 l wody
200 g cebuli

Wymieszaj drobno zmielone siemię lniane z mąką ryżową, mąką gryczaną solą i wodą. Odstaw ciasto na 30 min. Cebule pokrój w kostkę i wymieszaj z gotowym ciastem. Piecz każdego gofra w gofrownicy przez ok. 8 -10 min w średniej temperaturze.

Nazwa/składniki

Sposób przyrządzania

DANIA Z ZIEMNIAKÓW

Smażone ziemniaki

200 g ziemniaków
masło

Ugotuj 200 g ziemniaków w wodzie, następnie obierz je, pokrój w plastry i usmaż na patelni na maśle. Nie dopuść do przypalenia ziemniaków podczas smażenia.

Pieczone ziemniaki

2 ziemniaki
olej

Umyj i osusz 2 ziemniaki (średniej wielkości), natnij je na wierzchu i owiń w folię aluminiową, wysmaruj olejem i piecz w piekarniku w temperaturze 250 °C przez 30 min. Jeśli chcesz, aby skórka ziemniaków była bardzo chrupiąca, odwiń folię i piecz je jeszcze przez 10 min.

Knedle

150 g ziemniaków
150 g surowych ziemniaków
mąka ziemniaczana
osolona woda

Gotuj ziemniaki do momentu, aż będą gotowe, a następnie zetrzyj je na tarce i wymieszaj ze startymi na tarce surowymi ziemniakami. Dodaj taką ilość mąki ziemniaczanej, aby uzyskać ciasto o dość solidnej konsystencji. Formuj knedle i gotuj je w osolonej wodzie przez 15 - 20 min.

Naleśniki ziemniaczane

150 g ziemniaków
150 g marchewek
sól
olej
masło skoncentrowane

Ugotuj 150 g ziemniaków w osolonej wodzie, a następnie obierz je i rozgnieć za pomocą prasy albo tłuczka do ziemniaków. Pokrój i ugotuj na parze 150 g marchewek, a potem wymieszaj je razem z ziemniakami. Dodaj sól i smaż placki na oleju lub skoncentrowanym maśle z obu stron, aż uzyskają złocisty kolor.

Tłuczone ziemniaki

150 g ziemniaków
masło
sól

Obierz i ugotuj w osolonej wodzie 150 g ziemniaków. Rozgnieć gotowe ziemniaki i dodaj do nich trochę soli i masła.

Placki ziemniaczane

150 g ziemniaków
25 g rozdrobnionego żyta
sól
olej

Obierz i zetrzyj na tarce 150 g ziemniaków, a następnie dodaj do nich 25 g rozdrobnionego żyta. Odstaw masę na jakiś czas, a potem dodaj sól i smaż placki na rozgrzanym oleju z obu stron.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Salatka ziemniaczana**

800 g ziemniaków
1 por
250 g wywaru z warzyw
3 łyżki oleju
1 pęczek rzodkiewki
1 ogórek
1 marchewka
100 g słupków migdałów
sól
pieprz

Umyj i ugotuj 800 g ziemniaków. Obierz je, kiedy będą jeszcze ciepłe i pokrój w cienkie plastry. Pokrój pora w cienkie talarki. Układaj w naczyniu warstwami pora i ziemniaki delikatnie je soląc. Zagotuj 250 g wywaru z warzyw, a następnie polej nim ziemniaki. Przykryj miskę i odczekaj do momentu, kiedy ziemniaki wchłoną ciecz. Potem dodaj olej oraz umyte i pokrojone w plasterki rzodkiewki, ogórka i marchewkę. Wymieszaj całość ze słupkami migdałów i dopraw do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Zapiekane ziemniaki

200 g ziemniaków
masło

Ziemniaki obierz i pokrój w plasterki. Masłem wysmaruj naczynie żaroodporne, a następnie ułóż w nim plastry ziemniaków tak, by częściowo na siebie nachodziły (jak dachówki). Pomiedzy nimi rozmieść niewielkie ilości masła, dodaj trochę soli i piecz w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180 °C przez ok. 30 min.

Gotowane ziemniaki

500 g ziemniaków
masło / olej

Ugotuj 200 g niedużych ziemniaków, a potem obierz je. Podsmaż ziemniaki na wystarczającej ilości masła lub oleju, tak by zyskały złoty kolor.

Frytki

250 g ziemniaków
płatki masła

Pokrój 250 g surowych ziemniaków w frytki i rozłóż je na blaszce do pieczenia (jeden przy drugim, nie jeden na drugim). Na frytki nanieś płatki masła i piecz je w piekarniku, na drugim poziomie od góry, w temperaturze 200 °C przez 45 min.

SOSY SAŁATKOWE**Winegret**

1 łyżka octu
sól
2 – 3 łyżki oleju
cebula
szczypiorek
natka pietruszki
koperek
pieprz
musztarda

Ocet (biały ocet winny lub ocet owocowy), sól i olej (wytlaczany na zimno) dokładnie wymieszaj lub wstrząśnij. Dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i świeże zioła jak szczypiorek, natka pietruszki lub koperek, a następnie dopraw do smaku świeżo zmielonym pieprzem i musztardą.

Sos sałatkowy z olejem i sokiem z cytryny

1 – 2 łyżki soku z cytryny
2 – 3 łyżki oleju
sól
świeże zioła

Sok z cytryny i olej (wytlaczany na zimno) dokładnie wymieszaj lub wstrząśnij składnikami. Dodaj sól i świeże zioła jak natka pietruszki, koperek, bazylia, szczypiorek czy rzeżucha.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Sos czosnkowy**

½ cebuli
1 ząbek czosnku
sól
pieprz
1 łyżka soku z cytryny
1 – 2 łyżki oleju

Posiekaj w kostkę cebulę i czosnek i wymieszaj je z solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Mieszaj do momentu, aż sól się rozpuści. Następnie dodaj olej i jeszcze raz wymieszaj całość.

Sos sałatkowy I

3 łyżki substytutu mleka 2 łyżki oleju 3 łyżki wody 50 g por 1 ziemniak	Wymieszaj substytut mleka (np. mleko migdałowe lub sojowe), olej i wodę i jeśli to możliwe, dodaj trochę wywaru z warzyw. Posiekanego w cienkie talarki pora i ugotowanego i rozgniecionego ziemniaka wymieszaj z przygotowanym wcześniej sosem.
---	--

Sos sałatkowy II

3 łyżki substytutu mleka 1 łyżka oleju 1 łyżka soku z cytryny sól morską	Wymieszaj razem substytut mleka, olej (wyłaczany na zimno) i sok z cytryny, a następnie dodaj sól morską i trochę świeżych ziół.
---	--

Sos pomidorowy

250 g pomidorów 100 ml substytutu mleka sok z cytryny posiekana cebula 50 g posiekanych migdałów natka pietruszki	Wymieszaj pomidory, substytut mleka, np. mleko sojowe, z sokiem z cytryny, posiekaną cebulą i migdałami. Na wierzchu posyp sos garścią natki pietruszki.
--	--

Sos oliwkowo-ziolowy

1 łyżka ziarenek pieprzu 1 ząbek czosnku 6 oliwek (zielonych) 1 pęczek liści bazylii 1 pęczek natki pietruszki 1 cebula 2 łyżki oleju	Rozgnieć ziarna pieprzu i sprasuj 1 ząbek czosnku. Pokrój oliwki i posiekaj bazylię oraz natkę pietruszki. Pokrój w kostkę cebulę, a następnie wymieszaj wszystko razem z olejem.
---	---

Sos migdałowy lub orzechowy

1 łyżka puree z migdałów lub orzechów 3 - 4 łyżki wody 1 łyżka oleju 1 łyżka soku z cytryny świeże zioła	Puree z migdałów lub orzechów wymieszaj z wodą. Mieszaj do momentu, aż otrzymasz kremową konsystencję. Następnie dodaj olej (wyłaczany na zimno), sok z cytryny i świeże zioła.
--	---

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****SAŁATKI****Sałatka z awokado**

1 awokado
1 pomidor
1 cebula

Awokado przekrój na pół, usuń z niego pestkę i za pomocą łyżki wybierz z niego miąższ. Pomidora podziel na 8 części, a cebulę pokrój w kostkę. Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą i dopraw sałatkę octem lub sosem z oleju i soku z cytryny.

Sałatka kalafiorowa

250 g kalafiora
2 - 3 łyżki substytutu mleka
1 łyżka soku z cytryny
1 szczypta curry
pieprz
1 łyżka słupków migdałów

Umyj i zetrzyj na tarce lub pokrój różyczki kalafiora. Przygotuj sos z substytutu mleka, soku z cytryny, 1 szczypty soli i świeżo zmielonego pieprzu. W garnku podsmaż słupki migdałów. Udekoruj sałatkę podsmażonymi migdałami i koperkiem.

Sałatka fasolowa

150 g świeżej fasolki szparagowej
150 g świeżej fasoli

SOS
3 łyżki oleju
3 łyżki soku z cytryny
1 łyżka musztardy
sól
pieprz
natka pietruszki
bazylia
oregano

Każdą z fasoli ugotuj w niedużej ilości wody. Gotuj do momentu, aż będzie delikatna. Następnie wymieszaj ze sobą rodzaje fali i odstaw, by ostygły.

Aby przyrządzić sos, wymieszaj olej, sok z cytryny, musztardę, sól, pieprz (świeżo mielony), natkę pietruszki, bazylię i oregano. Gotowym sosem polej fasolę. Danie podawaj schłodzone.

Sałatka z pokrzyw

50 g liści pokrzyw
1 łyżka oleju
1 łyżka soku z cytryny
3 łyżki substytutu mleka
½ łyżeczki musztardy
sól
pieprz
1 pęczek koperku lub szczypiorku

Umyj, osusz i posiekaj 50 g liści pokrzyw. Przygotuj sos z oleju, soku z cytryny, substytutu mleka, musztardy, soli i pieprzu. Posiekaj pęczek koperku lub szczypiorku. Gotowym sosem polej liście pokrzyw.

Sałatka z brokułów

200 g brokułów
20 g pestek słonecznika

Umyj i osusz 200 g brokułów. Pestki słonecznika lekko upraż. Przygotuj sos sałatkowy z czosnku i polej nim brokuły. Udekoruj całość prażonymi pestkami słonecznika.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Salatka z cykorii**

3 sztuki cykorii
5 orzechów włoskich

Umyj i pokrój 3 sztuki cykorii na drobne paseczki. Nie używaj jej środkowej części, gdyż jest ona gorzka. Posiekaj 5 orzechów włoskich. Przygotuj sos winegret lub sos z oleju i soku z cytryny. Wymieszaj go razem z cykorią i udekoruj całość orzechami.

Salatka z cykorii i selera

200 g cykorii
200 g selera
2 łyżki mielonych orzechów

Pokrój 200 g cykorii i 200 g selera w cienkie paseczki. Zetrzyj na tarce i wymieszaj je z sosem sałatkowym. Udekoruj sałatkę zmielonymi orzechami.

Salatka z cykorii i pomidorów

1 cykoria
2 pomidory
Sos czosnkowy

Pokrój cykorię w cienkie paseczki. Pomidory umyj i pokrój w plastry. Do całości dodaj sos czosnkowy.

Salatka z kapusty pekińskiej

300 g kapusty pekińskiej
50 g pora
150 g marchewek
1 ząbek czosnku
sos winegret
świeże zioła

Kapustę pekińską i pora pokrój, marchewki zetrzyj na tarce, ząbek czosnku sprasuj w wyciskarce, a następnie wymieszaj ze sobą te składniki. Sałatkę polej sosem winegret i udekoruj świeżymi ziołami.

Salatka z endywii

1 endywia
100 g pieczarek
ocet winny
świeże zioła

Pokrój endywię i 100 g pieczarek. Podawaj je z octem winnym lub sosem z oleju i soku z cytryny. Udekoruj sałatkę świeżymi ziołami.

Salatka z endywią i mniszkiem lekarskim

250 g endywii
100 g mniszka lekarskiego
1 cebula
ocet winny
świeże zioła

Endywię i mniszek lekarski (młode listki) dokładnie umyj i posiekaj. Cebulę pokrój w kostkę. Dodaj ocet winny lub sos z oleju i soku z cytryny. Całość udekoruj świeżymi ziołami, np. koperkiem lub natką pietruszki.

Salatka z cykorii endywii

1 cykoria endywia
1 pęczek koperku
1 pęczek szczypiorku
rzeżucha
1 cebula
sos winegret

Cykorię endywię, koperek, szczypiorek i rzeżuchę posiekaj, a cebulę pokrój w kostkę. Wymieszaj wszystkie składniki i podawaj je z sosem winegret.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Salatka z kopru włoskiego**

1 bulwa kopru włoskiego 1 por 2 marchewki Sos: 1 awokado 2 łyżki oleju 3 łyżki wody sól pieprz 2 łyżki pestek słonecznika	Bulwę kopru włoskiego pokrój w cienkie paski, pora pokrój w cienkie talarki, a marchewki zetrzyj na tarce. Aby przyrządzić sos rozgnieć awokado i wymieszaj je z olejem lub wodą (albo wywarem z warzyw) i dodaj do niego sól i pieprz. Gotowym sosem polej sałatkę. Posiekaj pestki słonecznika i posyp nimi sałatkę. Ozdób całość liśćmi kopru włoskiego.
--	---

Salatka z fasolki szparagowej

500 g fasolki szparagowej 1 cebula ostry sos winegret świeże zioła	Pokrój 500 g fasolki szparagowej i ugotuj ją w niewielkiej ilości wody. Gotuj do momentu, aż będzie delikatna. Cebulę pokrój w kostkę i przygotuj ostry sos winegret z dużą ilością ziół. Całość wymieszaj.
---	---

Salatka ogórkowa

1 ogórek sos winegret pieprz koperek	Ogórka pokrój w plastry i przygotuj sos winegret lub sos sałatkowy. Dopraw go dodatkowym pieprzem. Całość wymieszaj i udekoruj koperkiem.
---	---

Salatka z ogórkiem i pomidorem

1 ogórek 400 g pomidorów 2 cebule 100 g tofu ocet winny	Ogórka pokrój w plastry, a każdy z pomidorów na 8 części. Cebule pokrój w kostkę, a 100 g tofu na drobne kawałki. Sałatkę podawaj z octem winnym lub z sosem z oleju i soku z cytryny.
---	--

Salatka marchewkowa z porem

400 g marchewek 50 g pora sos sałatkowy	200 g marchewek zetrzyj na tarce, a 50 g pora pokrój na cienkie talarki. Do warzyw dodaj sos sałatkowy i wymieszaj.
---	---

Salatka marchewkowa z liśćmi sałaty

50 g ciecierzycy 1 główka sałaty 3 marchewki 1 cebula szczypiorek ocet winny	Ugotuj 50 g ciecierzycy i odstaw ją, by ostygła. Umyj główkę sałaty, a marchewki zetrzyj na tarce. Cebulę pokrój w kostkę i dodaj do niej trochę szczypiorku. Wymieszaj wszystkie składniki. Podawaj sałatkę z octem winnym lub z sosem z oleju i soku z cytryny.
---	---

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Salatka z marchwi i kielków**

250 g marchwi
75 g kielków pszennych
sos winegret
natka pietruszki

250 g marchwi pokrój w cienkie słupki, a kielki pszenne umyj i osusz. Wymieszaj warzywa i podawaj je z sosem winegret. Udekoruj sałatkę natką pietruszki.

Salatka z ciecierzycy

250 g ciecierzycy
sos winegret
natka pietruszki

Pozostaw 250 g ciecierzycy w wodzie na ok. 12 godzin do namoczenia, a następnie gotuj ją w świeżej wodzie przez 3 godziny. Do gorącej ciecierzycy dodaj sos winegret i odstaw sałatkę, by ostygła. Udekoruj całość natką pietruszki. Opcjonalnie: Do sałatki możesz dodać także pomidora pokrojonego w plastry.

Salatka z kalarepy

1 kalarepa
½ łyżki oleju
2 łyżki substytutu mleka
1-2 łyżki soku z cytryny
mielone orzechy laskowe
natka pietruszki

Obierz i zetrzyj na tarce 1 kalarepę. Przygotuj sos sałatkowy z oleju, substytutu mleka i soku z cytryny. Do całości dodaj mielone orzechy laskowe i przyozdób natką pietruszki.

Salatka z kalarepy i ogórka

1 kalarepa
1 ogórek
3 pomidory
sos winegret
świeża pietruszka

Kalarepę obierz i zetrzyj na tarce. Ogórka pokrój w plastry, a każdego pomidora podziel na 8 części. Sałatkę podawaj z sosem winegret i świeżą natką pietruszki.

Salatka z zielonej sałaty

1 główka sałaty
5 sztuk rzodkiewki
2 pomidory
1 cebula
ocet winny
świeże zioła

Sałatę umyj, osusz i podziel na mniejsze kawałki. Rzodkiewki pokrój w plastry, a każdego pomidora podziel na 8 części. Cebulę pokrój w talarki. Wymieszaj składniki i podawaj je z octem winnym lub sosem z oleju i soku z cytryny. Całość udekoruj dużą ilością świeżych ziół, np. koperkiem, natką pietruszki czy estragonem.

Zielona sałata z ogórkiem i selerem

1 ogórek
1 pęczek rzodkiewki
1 seler
ocet winny
1 główka sałaty

Ogórka i rzodkiewki pokrój w plastry. Selera pokrój w talarki. Warzywa wymieszaj i dodaj do nich ocet winny lub sos z oleju i soku z cytryny. Na koniec dodaj umytą i podzieloną na drobne kawałki sałatę.

Zielona sałata z kukurydzą i groszkiem

1 główka sałaty
200 g kukurydzy
200 g groszku
ocet winny

Sałatę umyj, osusz i podziel na drobne kawałki. Dodaj kukurydzę (gotowaną lub mrożoną) i groszek (gotowany lub mrożony) i podawaj całość z octem winnym lub sosem z oleju i soku z cytryny. Opcjonalnie: Zamiast sałaty możesz wykorzystać cykorię.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Sałatka z rzeżuchy**

200 g rzeżuchy
1 cebula
świeża pietruszka i koperek

Umyj i osusz na ściereczce 200 g rzeżuchy. Cebulę pokrój w kostkę i starannie wymieszaj wszystko z sosem z oleju i soku z cytryny. Całość udekoruj świeżą natką pietruszki i koperkiem.

Sałatka dyniowa

400 g dyni
sos sałatkowy
pieprz

Obierz, wypestkuj i pokrój 400 g dyni na kawałki, które następnie zetrzesz na tarce. Wymieszaj dynię z sosem sałatkowym i świeżo zmielonym pieprzem.
Opcjonalnie: Możesz wykorzystać tylko 200 g dyni, a pozostałą część zastąpić ogórkiem lub cukinią.

Sałatka z pora

400 g pora
sos sałatkowy
100 g kiełków pszennych

400 g pora pokrój w cienkie talarki i przygotuj sos sałatkowy z substytutu mleka, oleju i soku z cytryny. Na koniec dodaj 100 g kiełków pszennych, które wcześniej kiełkowały przez 3 dni.

Sałatka z mniszka lekarskiego

100 g mniszka lekarskiego
1 cebula
1 ząbek czosnku
olej
ocet
woda

Umyj i osusz 100 g mniszka lekarskiego (młode listki). Cebulę i ząbek czosnku pokrój w kostkę. Podgrzej trochę oleju i podsmaż na nim cebulę z czosnkiem. Dodaj trochę octu i wody i wymieszaj wszystko z mniszkiem lekarskim. Podawaj jeszcze ciepłe.

Sałatka paprykowa

3 papryki
1 cebula
sos winegret
czosnek
curry
świeże zioła

3 papryki (zielone i czerwone) przekrój na pół, usuń z nich pestki, umyj, a potem pokrój na cienkie paseczki. Cebulę pokrój w talarki. Podawaj całość z sosem winegret oraz czosnkiem, curry i odrobiną świeżych ziół.

Sałatka z kiełków żyta

150 g kiełków żytnich
150 g kiełków ciecierzycy
1 główka sałaty
1 pomidor
rzeżucha

Wypłucz i osusz 150 g kiełków żytnich i 150 g kiełków ciecierzycy i blanszuj je przez ok. 3 min. Umyj sałatę i podziel ją na kawałki. Pomidora pokrój w kostkę. Podawaj sałatkę z sosem winegret i musztardą. Całość udekoruj rzeżuchą.

Sałatka z brukselki

150 g brukselki
1 cebula
sos sałatkowy
gałka muszkatołowa
natka pietruszki

Umyj i pokrój brukselkę. Cebulę pokrój w kostkę. Do warzyw dodaj sos sałatkowy ze świeżo zmieloną gałką muszkatołową i całość ozdób natką pietruszki.
Opcjonalnie: Brukselkę, przed dodaniem do sałatki, można najpierw ugotować i schłodzić.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Salatka z buraków ćwikłowych**

1 burak ćwikłowy
3 łyżki substytutu mleka
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżeczka chrzanu
orzechy włoskie

Obierz ze skórki i zetrzyj na tarce 1 buraka ćwikłowego. Przygotuj sos sałatkowy z substytutu mleka, soku z cytryny i chrzanu (świeżo zmielonego). Całość udekoruj posiekanymi orzechami włoskimi.

Salatka z buraków, selera i marchwi

100 g buraków ćwikłowych
100 g selera
200 g marchwi
30 g migdałów
150 ml substytutu mleka
150 ml wody
odrobina soku z cytryny
sól
czosnek
cebule
koperek

Zetrzyj na tarce buraki, seler i marchew i wszystko wymieszaj. Przygotuj sos sałatkowy z migdałów, substytutu mleka (np. mleka sojowego), wody, soku z cytryny i soli (sól ziołowa lub morską). Jeśli chcesz, możesz dodać czosnek, cebule i koperek. Wszystkie składniki wymieszaj w swoim robocie kuchennym.

Surówka z czerwonej kapusty

250 g czerwonej kapusty
sól
pieprz

Umyj, osusz i zetrzyj na tarce 250 g czerwonej kapusty. Lekko powygniataj kapustę, aby ją zmiękczyć. Podawaj z sosem z oleju i soku z cytryny, solą i pieprzem.

Surówka z czerwonej kapusty i papryki

250 g czerwonej kapusty
1 czerwona papryka
1 cebula
1 łyżka oleju
2 łyżki soku z cytryny
5 łyżek substytutu mleka
sól

250 g czerwonej kapusty zetrzyj na tarce, następnie gotuj w niedużej ilości wody przez 5 -10 min i odstaw, by ostygła. Paprykę i cebulę pokrój w kostkę. Wszystko zmieszaj z sosem z oleju, soku z cytryny, substytutu mleka (np. mleka sojowego) i solą.

Salatka z selera

1 seler
3 łyżki substytutu mleka
1 łyżka soku z cytryny
pieprz
sól
orzechy laskowe

Seler obierz ze skórki i zetrzyj na tarce. Wymieszaj go z sosem sałatkowym z substytutu mleka, soku z cytryny, soli i pieprzu. Całość udekoruj posiekanymi orzechami laskowymi. Opcjonalnie: Seler można także pokroić na kawałki i ugotować w niedużej ilości wody przez 10 -15 min.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Salatka ze szparagów**

500 g szparagów
osolona woda
6 pomidorów
20 czarnych oliwek
1 pęczek pietruszki
50 g pestek słonecznika
sos winegret
oregano
majeranek
sól
pieprz

Obierz szparagi i odetnij ich twarde końcówki. Pokrój je na kawałki o długości 2 - 3 cm i gotuj w osolonej wodzie do momentu, aż będą delikatne, następnie odstaw je, by ostygły. Każdy z pomidorów podziel na 8 części. Czarne oliwki pokrój w plastry. Pietruszkę posiekaj, a pestki słonecznika upraż na patelni. Wymieszaj wszystkie składniki i przygotuj sos winegret. Dodaj oregano, majeranek, sól i pieprz.

Salatka szpinakowa

100 g szpinaku
ocet winny
świeże zioła
1 łyżka pestek słonecznika

Umyj i odsącz 100 g szpinaku (świeże, młode listki), a następnie usuń szypułki. Dodaj do niego ocet winny lub sos sałatkowy z oleju i soku z cytryny oraz świeże zioła. Jeśli chcesz, możesz też dodać do sosu musztardę. Upraż pestki słonecznika i posyp nimi sałatkę.

Salatka z pomidorów

200 g pomidorów
2 cebule
sos winegret
pieprz
1 łyżka pestek słonecznika

Pomidory pokrój w plastry, a cebule w talarki. Warzywa wymieszaj z sosem winegret i świeżo mielonym pieprzem. Upraż pestki słonecznika i posyp nimi sałatkę.

Salatka z pomidorów i kopru włoskiego

250 g pomidorów
200 g kopru włoskiego
1 cebula
ocet winny
posiekane zioła

250 g pomidorów pokrój w plasterki, a koper włoski zetrzyj na tarce w wąskie paseczki. Cebulę pokrój w talarki. Wymieszaj warzywa i podawaj z octem winnym lub z sosem sałatkowym z oleju i soku z cytryny. Całość udekoruj posiekanymi świeżymi ziołami, np. pietruszką.

Surówka z białek kapusty

250 g białej kapusty
1 cebula
1 papryka
1 - 2 łyżeczki soku z cytryny lub octu winnego
sól
pieprz
kminek
szczypiorek

Umyj i zetrzyj na tarce 250 g białej kapusty, a potem powygniataj ją lekko, aby zmiękła. Cebulę pokrój w kostkę, a paprykę na nieduże kawałki. Wymieszaj wszystkie składniki i namocz w ostrej marynacie z soku z cytryny, soli, pieprzu i kminku. Sałatkę udekoruj szczypiorkiem.

Nazwa/składniki

Sposób przyrządzania

Sałatka z cukinii

1 cukinia
1 cebula
ostry sos winegret
świeże zioła
listki bazylii

Cukinię pokrój w plastry, a cebulę w kostkę. Do warzyw dodaj ostry sos winegret i świeże zioła, takie jak np. bazylia. Sałatkę udekoruj listkami bazylii.
Opcjonalnie: Możesz usmażyć plastry cukinii na patelni w rozgrzanym oleju, tak by nabrały złocistego koloru. Poczekaj aż będą letnie lub całkowicie zimne i wtedy wymieszaj je z sosem winegret. Jeśli chcesz, możesz również dodać posiekany świeży czosnek.

WARZYWA

Bakłażan z kielkami

2 bakłażany
sól
800 g pomidorów
olej oliwkowy
1 cebula
1 ząbek czosnku
pieprz
pieprz cayenne
100 g kielków soczewicy
100 g kielków żytnich
1 pęczek bazylii

Umyj i pokrój na kawałki 2 bakłażany, a potem posyp je solą i odstaw na 10 min. Pomidory włóż do gotującej się wody, pozostaw na krótką chwilę, a potem splucz zimną wodą i obierz ze skórki. Obrane pomidory pokrój w kostkę. Wytrzyj je i smaż na oleju oliwkowym. Jak tylko zbrązowieją, ułóż je na talerzu. Cebulę i czosnek pokrój w kostkę i podsmaż na pozostałym na patelni oleju. Następnie dodaj bakłażany i pomidory i dopraw całość solą i pieprzem. Pozostaw pod przykryciem i gotuj tak przez kilka minut.
Wypłucz i wysusz kielki soczewicy i żyta. Posiekaj bazylię i wymieszaj ją razem z kielkami i wcześniej przygotowanymi warzywami.

Nadziewany bakłażan

2 bakłażany
sezam
olej
płatki z prosa
sól
pieprz
świeża bazylia

Bakłażany przekrój wzdłuż i umieść je w naczyniu żaroodpornym. Posyp je niewielką ilością sezamu i skrop odrobiną oleju. Piecz w piekarniku w temperaturze 180 °C przez 20 min. Gdy ostygną wyjmij z nich miąższ. Pokrój go na kawałeczki i zmieszaj z płatkami z prosa. Dopraw solą, pieprzem i świeżą bazylią. Następnie napełnij nadzieniem bakłażany, ponownie umieść je w naczyniu żaroodpornym, skrop na wierzchu olejem i zapiekaj w piekarniku w temperaturze 180 °C przez 30 min.

Kalafior z fasolką szparagową

200 g fasolki szparagowej
½ kalafiora
4 łyżki oleju
12 migdałów
1 ząbek czosnku
sól
pieprz
papryka

200 g fasolki szparagowej, świeżej lub mrożonej, pokrój na równe części. ½ kalafiora podziel na różyczki. Warzywa gotuj w osolonej wodzie przez 5 min, a potem odsącz. Rozgrzej olej na patelni i upraż na nim 12 migdałów i sprasowany czosnek, tak by nabrały złocistego koloru. Po chwili dodaj do nich fasolkę i kalafiora. Całość dopraw solą i pieprzem oraz dodaj paprykę i podsmażaj jeszcze przez 20 min na małym ogniu.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania**

Kalafior z nasionami gorczycy	
1 kalafior 1 cebula 1 ząbek czosnku 2 - 3 łyżki oleju 1/8 l wywaru z warzyw 150 g kielków gorczycy imbīt kminek sól pieprz natka pietruszki	Umyj kalafiora i podziel go na różyczki. Obierz i pokrój w kostkę cebulę i ząbek czosnku. Następnie rozgrzej na patelni olej i smaż je, aż się zeszkłą. Po chwili dodaj kalafiora i smaż wszystko razem. Następnie wlej 1/8 l wywaru z warzyw i gotuj całość przez ok. 5 min do momentu, aż kalafior będzie delikatny. Wypłucz i osusz 150 g kielków gorczycy i wymieszaj je z imbirem, kminkiem, solą i pieprzem. Dodaj do warzyw i gotuj przez kolejne 5 min. Zdejmij przykrywkę, by z warzyw odparowała woda. Posiekaną pietruszką udekoruj kalafiora.
Danie jednogarnkowe z fasolą	
100 g fasolki szparagowej 1 ząbek czosnku sól 1 cebula olej 2 – 3 łyżki wywaru z warzyw odrobina masła pieprz	Umyj 100g fasolki szparagowej i odetnij jej końcówki. Ząbek czosnku drobno posiekaj i wymieszaj z odrobiną soli. Cebulę pokrój w kostkę, a następnie wymieszaj ją z czosnkiem i podsmażaj na rozgrzanym oleju do momentu, aż się zeszkli. Fasolkę wymieszaj z podsmażoną cebulą i dodaj do nich wywar z warzyw i gotuj całość na małym ogniu przez 15 min. Na koniec dodaj trochę masła i świeżo zmielonego pieprzu.
Brokuł	
400 g brokułów woda sól gałka muskatołowa pieprz	Oczyść łodygi, i jeśli to konieczne, pokrój je na mniejsze części. Gotuj brokuły al dente w wodzie na małym ogniu przez 10 -15 min. Dodaj soli, gałki muskatołowej i pieprzu.
Zapiekany brokuł	
1 kg brokułów osolona woda 3 marchewki bulion warzywny masło mąka	Podziel brokuły na różyczki o mniej więcej jednakowej wielkości i gotuj je w niewielkiej ilości osolonej wody przez ok. 10 min. Marchewki pokrój w plasterki i ugotuj na parze, aż będą delikatne. Umieść brokuły w wysmarowanym tłuszczem naczyniu żaroodpornym i rozłóż między nimi plastry marchewki. Przygotuj sos z bulionu warzywnego, masła i mąki, a następnie polej nim warzywa.
Bób	
2 cebule 2 ząbki czosnku 1- 2 łyżki oleju sól ziołowa 500 g bobu ½ filiżanki oliwek sól tymianek natka pietruszki	Cebule i czosnek pokrój w kostkę. Następnie podsmaż je na patelni z rozgrzanym olejem. Dodaj po chwili sól ziołową i bób – świeży lub mrożony – i podsmażaj przez 30 min pod przykryciem. Jeśli chcesz, możesz dodać oliwki i doprawić całość solą, tymiankiem i pietruszką.

Nazwa/składniki

Sposób przyrządzania

Koper włoski

1 cebula
olej
1 koper włoski
3 łyżki wywaru z warzyw
pieprz
sól
1 łyżeczka soku z cytryny
1 łyżeczka pomidorowego
puree
liście kopru włoskiego

Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na rozgrzanym oleju. Posiekaj koper i dodaj do cebuli. Następnie dodaj wywar z warzyw i gotuj całość przez ok. 20 min. Dopraw pieprzem i solą i ułóż na talerzu. Do bulionu warzywnego dodaj sok z cytryny i pomidorowe puree i gotuj przez krótką chwilę, a następnie polej sosem przygotowany koper. Danie udekoruj liśćmi kopru.

Smażony koper włoski

1 cebula
olej
1 koper włoski
3 łyżki wywaru z warzyw
pieprz
sól
1 łyżeczka soku z cytryny
1 łyżeczka pomidorowego
puree
liście kopru włoskiego

Gotuj 500 g kopru włoskiego w osolonej wodzie do momentu, aż będzie delikatny, a następnie podziel go na kawałki o grubości 1 cm. Przygotuj ciasto z bulionu warzywnego, liści kopru (drobno posiekanych), mąki pszennej, mąki sojowej i wody. Odstaw ciasto na ok. 15 min, następnie obtaczaj w nim kawałki kopru i smaż na rozgrzanym oleju z obu stron, tak by nabrały złocistego koloru. Opcjonalnie: Zamiast kopru włoskiego możesz wykorzystać także kalarepę, kalafiora, brokuły, selera czy cukinię.

Danie jednogarnkowe z dyni i buraka pastewnego

1 dynia kokkaido
300 g buraka pastewnego
200 g ziemniaków
3 ząbki czosnku
olej
sól

Dynię, buraki, ziemniaki i czosnek pokrój w kostkę, a następnie smaż na oleju. Dopraw solą.

Warzywa z kielkami i tofu

150 g tofu
1 ząbek czosnku
1 łyżka soku z cytryny
1- 2 sosu sojowego
100 g kopru włoskiego
100 g kapusty włoskiej
100 g brokułów
100 g marchwi
100 g kielków soczewicy
1 cebula
1 ząbek czosnku
1 łyżka oleju
1/8 l mleka sojowego
sól
pieprz
pieprz cayenne

150 g tofu pokrój w kostkę, a czosnek sprasuj. Wymieszaj sok z cytryny z mlekiem sojowym i dodaj tofu. Odstaw na chwilę. Pokrój koper włoski, kapustę włoską, brokuły i marchewki. Oplucz i osusz kielki soczewicy. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż wraz z czosnkiem na oleju. Dodaj warzywa i wszystko podsmażaj przez 5 min. Następnie dodaj kielki i mleko sojowe. Dopraw solą i pieprzem i podsmażaj al dente kolejne 5 min. Odsącz tofu za pomocą durszlaka i dodaj je do warzyw. Podsmażaj bez mieszania do czasu, aż tofu będzie gorące.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Ciasto warzywne**

250 g polenty
500 ml wody
1 łyżeczka soli
40 g masła
kapusta zwykła
kapusta włoska
kapusta pekińska
brokuły
kalafior
marchewki
por
osolona woda
trochę płatków masła
40 g masła
liście warzyw

Namocz 250 g polenty w 500 ml wody prze 1- 2 godz., a następnie podgrzej ją i gotuj przez 5 min. Zdejmij z ognia na 10 min. Dodaj sól, masło i odstaw. Kapustę, kapustę włoską, kapustę pekińską, brokuły, kalafiora, marchewki i pora pokrój na mniejsze kawałki i podgotuj w niedużej ilości osolonej wody. Wypełnij wysmarowane tłuszczem naczynie żaroodporne 1/3 masy polenty. Na wierzchu połóż warstwę warzyw. Rozłóż między nimi płatki masła. Przykryj je polentą i połóż kolejną warstwę warzyw na wierzchu. A potem przykryj je całkowicie pozostałą częścią polenty i polej sosem przygotowanym z rozpuszczonego masła i drobno posiekanych liści warzyw. Piecz w temperaturze 200 °C przez 25 min.

Potrawka z warzyw

100 g cukinii
100 g bakłażanów
100 g pora
400 g pieczarek
olej
sól
pieprz
zioła
substytut mleka

Cukinię, bakłażany i pora pokrój w kostkę, a pieczarki w ćwiartki. Podsmażaj wszystkie warzywa na niewielkiej ilości oleju przez ok. 15 min. Dopraw solą, pieprzem i ziołami (bazylią, tymiankiem, rozmarynem) oraz dodaj odrobinę substytutu mleka, np. mleka sojowego albo migdałowego.

Danie z ogórka

2 ogórki
1 łyżka oleju
200 g pieczarek
1 łyżka oleju
bulion warzywny
mąka pszenna
masło
sól
pieprz

Ogórki pokrój na kawałki grubości 2 cm i podsmaż je na oleju. Umyj i pokrój w plasterki 200 g pieczarek i także podsmaż je na oleju. Wykorzystaj bulion warzywny, mąkę pszenną i sól do przygotowania sosu. Wszystko dodaj do warzyw i dopraw solą i pieprzem.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Danie z marchwi**

200 g marchwi
6 łyżek wody lub wywaru z
warzyw
sól
gałka muskatołowa
1 łyżeczka oleju
natka pietruszki

200 g marchwi pokrój w cienkie plastry. Zagotuj 6 łyżek wody. Dodaj do niej marchewki i gotuj przez 10 min. Dopraw solą i gałką muskatołową. Wymieszaj z olejem i udekoruj natką pietruszki (świeżą i posiekaną).

Eskalopki z selera

1 seler
olej
mąka ryżowa
olej kokosowy

Pokrój seler w duże plastry (ok. 1cm) i obtocz je w oleju i mące ryżowej. Smaż na patelni w oleju kokosowym.

Marchew z ciecierzycą

50 g kiełków ciecierzycy
150 g marchwi
½ kapusty pekińskiej
olej
bulion warzywny
mąka ziemniaczana
sól
pieprz
świeże zioła

Przez ok. 10 min gotuj 50 g kiełków ciecierzycy. Marchew i kapustę pekińską pokrój w cienkie paseczki i podsmażaj jedno po drugim na oleju. Przygotuj sos z bulionu warzywnego i mąki ziemniaczanej doprawiając go solą, pieprzem i świeżymi ziołami. Wszystko wymieszaj.

Hamburgery z marchwi

200 g marchwi
2 pory
30 g kiełków pszenicy
20 g mąki pszennej
sól
pieprz
olej z kiełków pszenicznych
natka pietruszki

Marchew zetrzyj na tarce, a pory posiekaj. Kiełki pszenicy zmiksuj robotem kuchennym i wymieszaj z marchwią i porem. Dodaj mąkę pszenną i dopraw całość solą i pieprzem. Smaż hamburgery w oleju z kiełków pszenicznych. Na koniec ozdób je świeżą, posiekaną pietruszką.

Danie jednogarnkowe z marchwi, soi i ryżu

300 g marchwi
2 selery
3 łyżki oleju
300 g pełnoziarnistego ryżu
sól
pieprz
masło
100 g kiełków soi

Marchewki pokrój w kostkę, a seler na nieduże kawałki.

Warzywa podsmaż na oleju w garnku. Następnie dodaj wcześniej ugotowany ryż pełnoziarnisty, sól, pieprz i masło. Ugotuj 100 g kiełków soi, które kiełkowały 2 – 3 dni, potem je odcedź i wymieszaj z ryżem i warzywami.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Faszerowane ziemniaki**

150 g pieczarek
2 pory
masło
6 ziemniaków
trochę płatków masła

150 g pieczarek umyj i pokrój w plasterki. Pory pokrój w cienkie talarki. Warzywa usmaż na niedużej ilości masła. Gotuj 6 dużych ziemniaków, razem ze skórką, do momentu, aż będą delikatne, a potem je wydrąż. Miąższ dodaj do pora i pieczarek, a następnie nafaszeruj ziemniaki uzyskaną z nich masą. Rozłóż na ziemniakach trochę płatków masła i zapiekaj danie w temperaturze 200 °C przez ok. 15 min.

Zapiekanka z kapusty

500 g kapusty (włoskiej, zwykłej lub białej)
1 por
30 g masła
500 g ziemniaków

Umyj i poszatkuj 500 g kapusty. Pora pokrój w cienkie talarki i podsmaż razem z kapustą na maśle. Gotuj całość przez 5 min. Obierz ugotowane ziemniaki w mundurkach i pokrój je w plastry.

Danie z kalarepy

2 kalarepy
2 łyżki wywaru z warzyw
sól
pieprz
świeże zioła
szczypior

Obie kalarepy obierz ze skórki, podziel na ćwiartki i pokrój na plastry. Umyj i posiekaj jej delikatne liście. Plastry kalarepy podgotuj w wywarze z warzyw i dopraw solą, pieprzem i świeżymi ziołami. Posiekaj szczypior i razem z liśćmi kalarepy udekoruj nimi danie.

Kalarepa z farszem

4 kalarepy (duże)
400 ml wody
½ łyżeczki soli
bulion warzywny
100 g rozdrobnionej pszenicy
sól ziołowa
2 - 3 łyżki oleju

Gotuj kalarepę w osolonej wodzie przez 12 min, a potem odstaw na pewien czas, by ostygła. Zagotuj bulion warzywny i dodaj do niego rozdrobnioną pszenicę. Starannie wymieszaj. Zdejmij płatki pszeniczne z ognia. Odetnij górne części obgotowanych kalarep i wydrąż je przy pomocy łyżki. Miąższ pokrój w kosteczkę, dodaj go do płatków pszennych i wymieszaj z posiekanymi listkami kalarepy. Dopraw farsz ziołami i solą i napełniaj nim kalarepy. Ponownie nałóż na wierzch odcięte wcześniej górne części i podsmażaj warzywa na patelni pod przykryciem. Opcjonalnie: Pszenicę można zastąpić innymi zbożami, np. prosem.

Danie z dyni

1 kg dyni
1 cebula
olej
mąka pszenna
sól
pieprz
zioła

Dynię i cebulę pokrój w plastry i podsmaż lekko na rozgrzanym oleju. Jeśli będzie to konieczne, dodaj trochę wody i podsmażaj przez ok. 15 min. Danie możesz lekko zagęścić dodając trochę mąki pszennej. Dopraw całość solą, pieprzem i ziołami.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Zapiekany por**

1 kg pora osolona woda 100 g sezamu 100 g bułki tartej ½ łyżeczki soli olej / masło	Natnij 1 kg porów wzdłuż, nie rozcinając ich całkowicie, i opłucz. Gotuj je w lekko osolonej wodzie przez 4 – 5 min. Wymieszaj sezam z bułką tartą własnoręcznie startą ze starego chleba oraz z solą. Obtaczaj wilgotne pory w przygotowanej panierce i smaż na patelni na rozgrzanym oleju lub maśle.
--	---

Danie z soczewicy

250 g soczewicy 500 ml wody 1 por 4 marchewki sól 2 łyżki masła	Pozostaw na noc w wodzie 250 g soczewicy do namoczenia. Namoczoną soczewicę gotuj przez ok. 15 min. Umyj i pokrój na drobne kawałki pora i marchewki. Dodaj warzywa i sól do soczewicy i gotuj całość przez 15 min. Dodaj odrobinę masła i ozdób danie pozostałą częścią pokrojonego drobnie pora.
--	--

Kukurydza i fasolka

300 g fasolki szparagowej 1 por osolona woda 150 g słodkiej kukurydzy 20 g masła	Umyj i pokrój 300 g fasolki szparagowej. Pora pokrój na cienkie talarki. Ugotuj warzywa w lekko osolonej wodzie, a następnie odsącz. Dodaj mrożoną słodką kukurydzę i masło i całość podgrzej, ale nie gotuj. Udekoruj potrawę porem.
--	---

Kolba kukurydzy

2 kolby kukurydzy woda masło sól	Świeże kolby kukurydzy gotuj w osolonej wodzie przez ok. 10 min. Odetnij oba końce kolby, kukurydzę obtocz w maśle i posyp solą.
---	--

Faszerowana papryka

4 papryki 100 g pełnoziarnistego ryżu 250 ml wody 1 cebula 300 g pieczarek 1 łyżka oleju sól pieprz zioła woda	Odetnij górne części papryk, usuń z nich ziarna i umyj je. Gotuj w wodzie 100 g pełnoziarnistego ryżu przez 15 - 20 min. Cebulę obierz i pokrój w kostkę. Pieczarki umyj i pokrój na małe kawałki. Podsmaż cebulę z pieczarkami na oleju. Dodaj do nich ugotowany ryż i dopraw całość solą, pieprzem i ziołami. Napelnij papryki gotowym farszem i gotuj w niewielkiej ilości wody przez 20 min.
---	--

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Danie ze szpinakiem i pieczarkami**

500 g pieczarek 1 łyżka masła 500 g szpinaku 50 g tofu 1 ząbek czosnku sól pieprz bułka tarta płatki masła	Pieczarki umyj i pokrój w plasterki, a następnie podsmaż na maśle. Świeży szpinak umyj i posiekaj i dodaj do pieczarek. Całość podsmażaj pod przykryciem jeszcze przez 3 min. Dodaj tofu i sprasowany czosnek. Dopraw całość solą i pieprzem i umieść mieszankę w wysmarowanym tłuszczem naczyniu żaroodpornym. Wierzch posyp bułką tartą i płatkami masła. Zapiekać danie w temperaturze 175 °C przez 20 min. Opcjonalnie: Szpinak można zastąpić burakiem pastewnym.
--	---

Seler

250 g selera 1/8 l wody 1 cebula 1 pomidor 1 łyżka oleju sól pieprz bazylia	Selera umyj i pokrój na kawałki o długości 10 cm. Gotuj go al dente w wodzie przez ok. 15 min. Cebulę pokrój w kostkę, a pomidora w średniej wielkości kawałki. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju i podsmaż na nim cebulę. Następnie dodaj do niej selera i dopraw całość solą i pieprzem. Na koniec dodaj kawałki pomidorów i bazylię.
--	---

Faszerowane pomidory

4 pomidory sól 125 g pełnoziarnistego ryżu osolona woda 1 seler naciowy 1 papryka 1 ząbek czosnku olej sól pieprz zioła 30 ml oleju oliwkowego bulion warzywny	Umyj 4 pomidory i odkrój ich górne części od strony szypułki. Wydrąż je. Uważaj, aby nie wybrać zbyt dużo miększu, w przeciwnym razie pomidory się rozpadną. Posól je od środka. Pełnoziarnisty ryż ugotuj w osolonej wodzie. Seler i paprykę pokrój na kawałki, a czosnek sprasuj. Podsmażaj selera, paprykę i czosnek na oleju do momentu, aż będą delikatne. Dodaj do nich rozdrobniony miąższ z pomidorów i podsmażaj jeszcze krótką chwilę. Dopraw solą, pieprzem i ziołami, takimi jak oregano, tymianek i bazylia. Wymieszaj z ryżem uzyskany farsz i napełnij nim pomidory. Na wierzchu połóż z powrotem odcięte części i umieść pomidory w żaroodpornym naczyniu. Zapiekać je w oleju oliwkowym z niewielką ilością bulionu warzywnego w temperaturze 175 °C przez 15 min.
--	---

Biała kapusta

1 ząbek czosnku 1 łyżka oleju ½ białej kapusty sól pieprz 1/8 łyżeczki papryki (przyprawy) 4 łyżki wody 100 g migdałów 15 g imbiru	Czosnek sprasuj i podsmaż na oleju. Zetrzyj na tarce pół białej kapusty. Do czosnku dodaj trochę soli, pieprzu i papryki. Następnie dodaj 4 łyżki wody i podsmażaj wraz z kapustą pod przykryciem przez 5-10 min do momentu, aż będzie delikatna. Jeśli chcesz i możesz, dodaj 100g rozdrobnionych migdałów oraz obrany i pokrojony w kostkę imbir i podsmażaj całość przez kolejne 2 min.
--	--

Nazwa/składniki

Sposób przyrządzania

Faszerowana kapusta włoska

1 mała kapusta włoska
 osolona woda
 200 g pomidorów
 1 ząbek czosnku
 1 pęczek pietruszki
 150 g kielków owsianych
 sól
 pieprz
 1 łyżka oleju
 200 ml bulionu warzywnego
 sok z cytryny
 sól
 pieprz

Usuń zewnętrzne liście kapusty i odetnij jej twardą część. Do gotującej się osolonej wody włóż kapustę i gotuj do czasu, aż zewnętrzne liście będą łatwo odchodzić. Ostudź liście i 8 z nich ułóż jeden przy drugim. Resztę kapusty pokrój na drobne kawałki. Aby przygotować farsz, polej wrzącą wodą pomidory. Pozostaw je tak przez chwilę, a następnie wypłucz zimną wodą i zdejmij z nich skórkę. Usuń także szypułki i pokrój pomidory w kostkę. Obierz i sprasuj 1 ząbek czosnku. Umyj, wysusz i drobno posiekaj natkę pietruszki. Wypłucz w durszlaku pod zimną wodą 150 g kielków owsianych i odsącz je. Wymieszaj pomidory, czosnek, pietruszkę i kielki owsiane i dopraw całość solą i pieprzem. Liście kapusty napełniaj przyrządzonym farszem. Zwijaj je tak, by farsz nie wypadł. Dodatkowo owiń liście przędzą kuchenną. Na patelni rozgrzej olej i smaż na nim z każdej strony faszerowane liście kapusty. Następnie dodaj bulion z warzyw i zagotuj. Dodaj do niego pokrojoną wcześniej kapustę i podsmażaj całość pod przykryciem przez ok. 30 min. Ostrożnie wyjmij z garnka faszerowane liście kapusty i przełóż je do innego naczynia, aby nie wystygły. Do wciąż podsmażanego wywaru dodaj sok z cytryny i, jeśli chcesz, substytut mleka i gotuj całość jeszcze przez chwilę na dużym ogniu. Dopraw danie solą i pieprzem i podawaj osobno do przyrządzonej wcześniej faszerowanej kapusty.

Danie z cukinii

3 cukinie
 3 łyżki masła
 50 g kielków soczewicy
 sól
 pieprz
 zioła

3 cukinie pokrój w plastry i obgotuj w osolonej wodzie. Na patelni rozpuść masło. Podsmażaj na nim plastry cukinii i kielki soczewicy (które kielkowały przedtem 2 - 3 dni) i dopraw potrawę solą, pieprzem i ziołami.

Danie z cukinii i pomidorów

½ cebuli
 oregano
 1 łyżeczka oleju
 1 cukinia
 1 łyżka wody
 2 pomidory
 sól
 pieprz

Cebulę obierz i pokrój w kostkę. Podsmaż ją na oleju razem z oregano. Cukinię pokrój w średniej wielkości kawałki i dodaj do cebuli. Następnie wlej trochę wywaru z warzyw i trzymając cały czas pod przykryciem podsmażaj w nim cukinię przez ok. 10 min. Umyj 2 pomidory, usuń z nich szypułki i pokrój na nieduże kawałeczki. Dodaj je na koniec gotowania, zanim cukinia stanie się delikatna. Dopraw danie solą i pieprzem.

Faszerowana cebula

1 duża cebula wywar z warzyw 50 g pieczarek ½ pora olej 1 łyżka mąki owsianej tymianek gałka muszkatołowa sól 1 łyżeczka natki pietruski bulion warzywny	Obierz i przekrój w poprzek cebulę dzieląc ją na dwie części. Obie połówki gotuj w niedużej ilości wywaru z warzyw przez 15 min. Następnie wydrąż je, a miąższ drobno posiekaj. Umyj i pokrój w kostkę 50 g pieczarek i ½ pora. Posiekaną cebulę, pora i pieczarki podsmażaj na oleju przez ok. 10 min. Warzywa zagęść mąką owsianą i dopraw je tymiankiem, gałką muszkatołową i solą, tak by nabrały ostrzejszego smaku. Uzyskany farsz wymieszaj z pietruszką – świeżo posiekaną – i napełnij nim połówki cebuli. Nafaszerowane cebule umieść w naczyniu żaroodpornym, polej je bulionem z warzyw i zapiekaj całość w piekarniku w temperaturze 180 °C przez 25 – 30 min.
---	---

KIEŁKI I NASIONA KIEŁKUJĄCE**Sposoby hodowli kiełków**

- Kiełkowanie w słoju

Słój odpowiedni do hodowania kiełków powinien mieć objętość 1 l. Umieść kiełki w słoju i przez kilka godzin namaczaj je w wodzie. Za pomocą gumki recepturki zamocuj na otworze słoja kawałek gazy i odsącz kiełki. Słój przechowuj w temperaturze pokojowej, ale nie umieszczaj go bezpośrednio na słońcu. Płucz nasiona dwa razy dziennie letnią wodą, a potem odsączaj przez gazę. Po 3 dniach kiełki nadają się do spożycia.

- Kiełkowanie w kiełkownicy

Kiełkownice, to pojemniki pozwalające na hodowlę kiełków. Składają się one z kilku tacek umieszczonych jedna nad drugą. Tacki napełnia się namoczonymi nasionami, które później są nawadniane przez górną tackę. Woda z góry spływa przez wszystkie tacki i zbiera się w pojemniku na dole.

- Kiełkowanie w pojemniku do przechowywania świeżej żywności

Pojemnik do przechowywania żywności składa się z plastikowej rurki zamykanej z dwóch stron nakrętką w formie sitka, która umożliwia płukanie nasion pod bieżącą wodą. Ze względu na pochylą pozycję pojemnika, woda może całkowicie odpłynąć.

- Kiełkowanie na bawełnianej ściereczce

Ten sposób hodowli jest odpowiedni szczególnie dla nasion wytwarzających śluz, takich jak rzeżucha czy gorczyca. Nasiona należy namoczyć w letniej wodzie i następnie odsączyć przez sitko. Potem umieszcza się je na wilgotnej bawełnianej ściereczce, którą należy co jakiś czas zwilżać.

Uwaga: środowisko, w którym kiełkują nasiona, to środowisko optymalne dla rozwoju bakterii. Dlatego zawsze należy dokładnie czyścić wszystkie naczynia, w których kiełkują nasiona i całkowicie osuszać kiełki.

Nasiona, które nadają się do hodowli:

Nasiona, które są zbyt stare, nie nadają się do kiełkowania. Ponadto zboża i rośliny strąkowe z uprawy nieorganicznej często są poddawane działaniu środków zapobiegających procesowi kiełkowania.

Nazwa/składniki**Sposób przyrządzania****Pszenica**

Sposób hodowli kielków:

Namaczaj przez 6 – 12 godzin; hoduj w słoju, kielkownicy lub pojemniku do świeżej żywności. Płucz raz lub dwa razy dziennie.

Czas kielkowania: 2 - 5 dni

Jęczmień

Sposób hodowli kielków:

Namaczaj przez 6 – 12 godzin; hoduj w słoju, kielkownicy lub pojemniku do świeżej żywności. Płucz raz dziennie.

Czas kielkowania: 2 - 5 dni

Owies

Sposób hodowli kielków:

Namaczaj do 8 godzin; hoduj w słoju, kielkownicy lub pojemniku do świeżej żywności. Płucz raz dziennie. Czas kielkowania: 2 - 5 dni

Żyto

Sposób hodowli kielków:

Namaczaj przez 6 – 12 godzin; hoduj w słoju, kielkownicy lub pojemniku do świeżej żywności. Płucz raz dziennie.

Czas kielkowania: 2 - 5 dni

Gryka

Sposób hodowli kielków:

Namaczaj przez 1-2 godziny; hoduj w słoju, kielkownicy lub pojemniku do świeżej żywności. Płucz raz dziennie. Czas kielkowania: 3 - 4 dni

Proso

Sposób hodowli kielków:

Namaczaj przez 4 godziny; hoduj w słoju, kielkownicy lub pojemniku do świeżej żywności. Płucz raz dziennie. Czas kielkowania: 3 - 5 dni

Groch

Sposób hodowli kielków:

Namaczaj przez 6 -12 godzin; hoduj w słoju, kielkownicy lub pojemniku do świeżej żywności. Płucz raz lub dwa razy dziennie.

Czas kielkowania: 3 - 5 dni

Ciecierzycza

Sposób hodowli kielków:

Namaczaj przez 6 -12 godzin; hoduj w słoju, kielkownicy lub pojemniku do świeżej żywności. Płucz 2 - 3 razy dziennie.

Czas kielkowania: 3 - 5 dni

Nazwa/składniki

Sposób przyrządzania

Soczewica

Sposób hodowli kiełków:

Namaczaj przez 6 – 12 godzin; hoduj w słoju, kiełkownicy lub pojemniku do świeżej żywności. Płucz raz lub dwa razy dziennie.

Czas kiełkowania: 3 - 4 dni

Rzeżucha

Sposób hodowli kiełków:

Namaczaj przez 4 godziny; hoduj na bawełnianej ściereczce. Płucz 2 - 3 razy dziennie.

Czas kiełkowania: 3 - 4 dni

Siemię Iniane

Sposób hodowli kiełków:

Namaczaj przez 4 godziny; hoduj na bawełnianej ściereczce. Płucz 2 - 3 razy dziennie.

Czas kiełkowania: 3 - 6 dni

Gorczyca

Sposób hodowli kiełków:

Namaczaj przez 4 godziny; hoduj na bawełnianej ściereczce. Płucz 1 - 2 razy dziennie.

Czas kiełkowania: 3 - 5 dni

Sezam

Sposób hodowli kiełków:

Namaczaj przez 4 godziny; hoduj w słoju w ciemnym miejscu. Płucz maksymalnie raz dziennie.

Czas kiełkowania: 3 - 6 dni

Nasiona słonecznika

Sposób hodowli kiełków:

Namaczaj przez 4 godziny; hoduj w słoju, kiełkownicy lub pojemniku do świeżej żywności. Płucz raz dziennie. Czas kiełkowania: 3 - 5 dni

Nazwa/składniki

Sposób przyrządzania

TOFU

Tofu powinni unikać pacjenci, którzy wykazują reakcję na ziarna soi.

Tofu to całkowicie jarski, bogaty w białko rodzaj żywności, który jest wytwarzany z ziaren soi. Tofu jest produkowane w sposób podobny do produkcji twarogu, z tą różnicą, że jest otrzymywane z mleka sojowego i jest sprasowywane w bardziej lub mniej stwardniałą kostkę. W zależności od stopnia twardości i zawartości wody, można wyróżnić tofu miękkie, normalne i twarde.

Tofu jest dostępne w supermarketach i sklepach ze zdrową żywnością. Różnice w cenach wynikają z rodzaju wykorzystanych do produkcji ziaren soi (pochodzących z upraw konwencjonalnych, nieorganicznych, częściowo nawet poddawanych działaniu substancji chemicznych czy środków konserwujących lub z upraw organicznych, gdzie nie są stosowane żadne szkodliwe dodatki czy konserwanty).

Ponieważ tofu jest niemal całkowicie bez smaku, można doprawiać je w dowolny sposób. Jego konsystencja pozwala także na jego miksowanie i stosowanie jako krem, bądź można je kroić w kostkę lub plastry.

Przedstawiamy kilka przepisów z wykorzystaniem tofu, które można modyfikować w dowolny sposób. Wypróbuj własnych kreacji!

Wytwarzanie tofu

mleko sojowe
250 g wody
nigari
chlorek wapnia

Mleko sojowe podgrzej do temperatury ok. 80°C
Nigari lub chlorek wapnia, które mają działać jako środek powodujący krzepnięcie (koagulant), rozmieszaj w wodzie.

Teraz wlej 1/3 roztworu koagulującego do mleka sojowego, które uprzednio należało zdjąć z palnika, i cały czas mieszaj. Postępuj podobnie dolewając kolejną i ostatnią część roztworu. Przelej uzyskaną masę przez ściereczkę, zbierz pozostałą na niej serwatkę i wyciśnij ją dokładnie przy użyciu maszynki do prasowania lub rękawa, tak aby wycisnąć z niej wodę.

Odstaw na 15 - 30 min. Im na dłuższy czas odstawisz masę, tym bardziej twarde będzie tofu.

Napełnij dużą miskę lodowatą wodą i na kilka minut umieść w niej ściereczkę z tofu, aby ostygło.

Przechowuj tofu w wodzie, którą należy każdego dnia zmieniać. Następnie można trzymać tofu w lodówce przez tydzień. Możesz je także zamrozić. Tofu jest dostępne w sklepach ze zdrową żywnością i dużych supermarketach (na dziale warzywnym).

Kostki z tofu

Wymij tofu z opakowania, opłucz je i pokrój w małe kostki. Na patelni podgrzej olej oliwkowy doprawiony solą ziołową i dodaj do niego sprasowany czosnek. Podsmażaj go, aż zbrązowieje. Teraz dodaj tofu i smaż do czasu, aż będzie chrupiące i nabierze złotawego koloru.

Chrupiące kostki tofu możesz dodawać do sałatek, dań jednogarnkowych lub jeść jako przystawkę.

Opcjonalnie: na godzinę przed smażeniem w oleju i marynowanie, marynuj kostki tofu w wodzie, sosie sojowym lub szczypiorku.

Kiełki sojowe z kostkami tofu

500 g kiełków sojowych
sos sojowy
curry
200 ml wody

Umyj i odsącz 500 g kiełków sojowych. Dno dużego garnka pokryj sosem sojowym i dopraw go curry. Dodaj do niego kiełki soi i wlej 200 ml wody i podsmażaj na średnim ogniu.

Nazwa/składniki

Sposób przyrządzania

Umyj tofu, pokrój je w kostkę i dodaj do kielków soi. Wymieszaj razem, a potem mieszaj od czasu do czasu. Danie będzie gotowe, gdy kielki soi staną się delikatne. Potrawa smakuje doskonale z ryżem, prosem i ziemniakami.

Tofu z mlekiem sojowym jako substytut mleka krowiego, śmietany i twarogu

Nawet jeśli bez przeszkód możesz stosować zwykłe produkty mleczne, możesz również wykorzystać mleko sojowe lub tofu. Śmietanowe sosy warzywne można przyrządzić z upłynnionego tofu i niedużej ilości oleju bez dodawania jakichkolwiek produktów mlecznych. Podsmaż warzywa na patelni, dopraw je do smaku, tak by zyskały pikantny smak i na koniec dodaj upłynnione tofu. Mleko sojowe możesz także stosować do pieczenia zastępując nim mleko krowie lub śmietanę.

Sos tahini

100 g tofu
4 łyżki tahini (czysty sezam)
2 łyżki oleju do sałatek
sok z połówki cytryny
½ ząbku czosnku
pieprz
sól morską
woda

Zmiksuj wszystkie składniki robotem kuchennym i jeśli będzie to konieczne, dodaj trochę wody.

Sos estragonowy

100 g tofu
½ filiżanki oleju do sałatek
3 łyżki musztardy
½ łyżeczki świeżego estragonu
sól morską
1 łyżka soku z cytryny
¼ filiżanki wody

(Upewnij się, że do składników nie dodano cukru!) Miksuj wszystkie składniki robotem kuchennym przez ok. 1 min.

Sos koktajlowy

100 g tofu
2 łyżki octu
¼ filiżanki mleka sojowego
2 łyżki oleju do sałatek
½ łyżeczki musztardy
4 łyżki pomidorowego puree
woda

(Jeśli wykazujesz reakcję na ocet, użyj zamiast niego sok z cytryny)
(Upewnij się, że do składników nie dodano cukru!)
Jeśli będzie to konieczne, dodaj do sosu trochę wody. Jeśli nie wykazujesz także reakcji na cebulę, możesz dodać do sosu drobno posiekaną cebulę.

Majonez z tofu (bez jajek)

200 g tofu
1 – 2 łyżeczki musztardy
3 łyżki soku z cytryny
½ filiżanki oleju

(Upewnij się, że do składników nie dodano cukru!)
Zmiksuj tofu i musztardę w swoim robocie kuchennym. Dodaj jedną łyżeczkę soku z cytryny i mieszaj wszystko na wysokich obrotach dodając po trochu olej i sok z cytryny. Dopraw sos do smaku.

Nazwa/składniki

Sposób przyrządzania

SUBSTYTUTY KROWIEGO MLEKA

Mleko orkiszowe

100 g orkiszu
200 g wody

Wykorzystaj średniej wielkości i drobno zmielony orkisz. Tę szczególnie drobną mąkę zmieszaj z wodą i odstaw do lodówki na ok. 2 godziny. Od czasu do czasu zamieszaj masę. Po upływie 2 godzin odsącz ją przez bardzo czystą lnianą lub bawełnianą ściereczkę i zbierz w naczyniu powstałe mleko. Dobrze wyciśnij masę orkiszową, by uzyskać to, co najlepsze w mleku.

Mleko migdałowe

100 g migdałów
200 g wody

Obrane ze skórki migdały pozostaw w wodzie mniej więcej na godzinę, potem je odsącz i zmiel dwa razy w młynku do migdałów. Drobnią mąkę migdałową wymieszaj z wodą i postępuj tak samo, jak opisano w przepisie na mleko orkiszowe.

Mleko z soczewicy

100 g soczewicy

Zmiel soczewicę w młynku, tak by uzyskać drobną mąkę. Następnie postępuj zgodnie z przepisem na mleko orkiszowe.

Wszystkie substytuty mleka to surowe produkty spożywcze, dlatego powinny być przechowywane w lodówce nie dłużej niż 24 godziny.

Mleko kozie, owcze i kumys są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością. Ponadto można tam zakupić również mleko dla dzieci niezawierające składników mleka krowiego.

Jednak mleko matki zawsze będzie najbardziej odpowiednie dla dzieci. Nawet mleko hipoalergiczne przeznaczone dla niemowląt zawiera pewne składniki krowiego mleka. W sklepach ze zdrową żywnością dostępne jest także mleko ryżowe.

Mleko sojowe

500 g ziaren żółtej soi
3 l wody
3 g soli
20 g oleju sojowego

Pozostaw 500 g ziaren żółtej soi w wodzie na 10 -12 godzin do namoczenia. Odlej wodę i dokładnie wypłucz ziarna pod bieżącą wodą. Zagotuj 3 l wody i nagrzej piekarnik do temperatury 100 °C. Rozdrobnij ziarna soi przy użyciu robota kuchennego. Im są drobniejsze, tym lepsze będzie mleko. Gotową masę dodaj do gotującej się wody i od tej pory cały czas mieszaj na małym ogniu. Utrzymuj mleko w temperaturze ok. 80 °C, dokładnie poniżej temperatury wrzenia, przez ok. 10 minut. Następnie przelej mleko przez drobną, bardzo czystą ściereczkę i wyciśnij. Napełnij mlekiem 4 butelki o szerokim otworze i zakręć je. Butelki umieść w piekarniku, bez nakrętek, i pozostaw w średniej temperaturze na 1 godzinę. Gdy tylko będziesz wyciągał butelki z piekarnika, natychmiast mocno je zakręcaj. Dobrze zamknięta butelka może być przechowywana w lodówce przez ok. 10 dni. Przed użyciem, możesz dodać do mleka odrobinę soli i sosu sojowego i wymieszać razem robotem kuchennym.

HERBATA

Poza wodą mineralną powinieneś pić także herbatę, ale nie czarną, gdyż ta zawiera kofeinę i kwasy garbnikowe, które mogą zagrażać Twemu układowi krążenia, a także właściwej absorpcji składników odżywczych. Zielona herbata także zawiera kofeinę!

Następująca tabela zawiera listę herbat, które będą dla Ciebie odpowiednie. Lepiej jest stosować świeże liście herbaty zamiast tych wysuszonych, ponieważ suszone liście herbaty często zawierają wysokie stężenie pleśni.

Herbata	Czas parzenia	Efekt / Smak
Herbata kwiatowa		
Rumianek	3 - 5 min.	Łagodząca / uspokajająca, działa łagodząco na żołądek i jelita
Kwiat lipy	10 min.	Powoduje pocenie, odpowiednia na przeziębienia
Malwa	10 min.	Ma kwaśny i cierpki smak
Herbata z nasion		
Koper włoski	10 -15 min.	Aromatyczna, pomaga złagodzić wzdęcia
Kminek	10 -15 min.	Dość ostra, pomaga złagodzić wzdęcia
Anyż	10 -15 min.	Aromatyczna, może lekko łaskotać w gardło
Herbata ziołowa		
Szałwia	10 -15 min.	Likwiduje nieprzyjemny zapach w ustach, pomaga przy rozstrojach żołądka
Rozmaryn	10 min.	Pomaga przy problemach z niskim ciśnieniem
Tymianek	5 -1 0 min.	Ostra, odpowiednia do inhalacji
Bazylia	5 -1 0 min.	Poprawia trawienie, pomaga złagodzić wzdęcia
Majeranek	5 -1 0 min.	Odpowiednia na przeziębienia
Pokrzywa	5 -1 0 min.	Poprawia trawienie i w stanach odwodnienia, ma działanie oczyszczające
Rzeżucha	10 min.	Poprawia w stanach odwodnienia, odpowiednia na przeziębienia
Koperek	10 min.	Pomaga przy wzdęciach i bólach żołądka
Pietruszka	5 -1 0 min.	Poprawia trawienie
Mniszek lekarski	10 min.	Poprawia trawienie, ma działanie moczopędne
Herbata owocowa		
Skórki jabłka	2 - 3 godz./ krótko gotować	Ma soczysty smak

Notatki

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.



Przykładowy wstęp, wyniki & raport

Konsultacje medyczne

Synlab MVZ Leinfelden
Max-Lang-Straße 58
D-70771 Leinfelden-Echterdingen
Niemcy
Telefon: +49 711 9033-0
Faks: +49 711 9033-160

Administracja

Synlab Services GmbH
Gubener Straße 39
D-86156 Augsburg
Niemcy
Telefon: +49 821 52157-0
Faks: +49 821 52157-569

Aby uzyskać dodatkowe informacje dotyczące
ceny i kryteriów prosimy o kontakt
international@synlab.com
www.synlab.com

Synlab Polska Sp. z o.o.
ul. Kartezjusza 2
01-480 Warszawa

Tel: 22 683 82 14
22 683 86 53
Fax: 22 683 86 52

www.synlab.pl

synlab[®]
lab services