

Natalia Dolata

130

PRZEPISÓW
na sezonowe potrawy
o niskim indeksie glikemicznym



Natka
Pietruszki



Zdrowe i proste gotowanie,
które utrzymuje prawidłowy poziom
glukozy we krwi i dobre zdrowie

vital
GWARANCJA ZDROWIA

130

PRZEPISÓW

na sezonowe potrawy
o niskim indeksie glikemicznym



Natalia Dolata

130

PRZEPISÓW
na sezonowe potrawy
o niskim indeksie glikemicznym



Natka
Pietruszki

Zdrowe i proste gotowanie,
które utrzymuje prawidłowy poziom
glukozy we krwi i dobre zdrowie



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
ZDJĘCIA POTRAW: Natalia Dolata
ZDJĘCIE AUTORKI NA OKŁADCE I NA STR. 12: Małgorzata Słoma
ZDJĘCIE NA OKŁADCE: Depositphotos

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-750-0

Copyright © Natalia Dolata, 2024

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

O mnie	13
Czym jest dieta?	15
Moja filozofia zdrowia	18
21 zasad zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia według Natki Pietruszki	19
Poznaj swoje zapotrzebowanie energetyczne	25
Różnice pomiędzy PPM a CPM	25
Jak obliczyć PPM?	26
Jak obliczyć CPM?	26
Jak zaplanować skuteczne odchudzanie?	27
Redukcja masy ciała – kluczowe aspekty	29
Skąd się bierze efekt jojo?	30
Poznaj bliżej swój metabolizm	31
Co to jest metabolizm i jakie są jego składowe?	31
Czy metabolizm zwalnia po trzydziestce i dlaczego wówczas wiele osób tyje?	32
Jak naturalnie zadbać o swój metabolizm?	33
Struktura książki	34
Samouczek komponowania diety z niskim IG	37

Śniadania

Kanapki z pastą z awokado i fety ze świeżymi warzywami	44
Sycący omelet z serkiem wiejskim i malinami	45
Omelet à la kanapka z warzywami	46
Omelet twarogowy na słodko	47
Jajecznica po meksykańsku z pieczywem z humusem i sałatą masłową	48
Sadzone jajka w szparagach z pieczywem i rzodkiewkami	49
Owsianka królewska	50
Sadzone jajko na grzance z warzywami	51
Zielone smoothie bowl ze szpinakiem	52
Placuszki bananowe z tofu	53

Obiady

Krem z białych szparagów z kurkumą	54
Gryczotto z zielonymi szparagami i czerwoną papryką	56
Kolorowe danie obiadowe z kurczakiem, batatami i szparagami	58
Dorsz w sosie porowym z brązowym ryżem i tartą marchewką	60
Zupa gołąbkowa	62
Kurczak curry z pomidorami, ryżem basmati i zieloną sałatą	64
Makaron razowy z łososiem w kremowym sosie z warzywami	66
Pełnoziarniste spaghetti z mozzarellą i oliwkami	68
Genialne danie obiadowe z kalafiosem serwowane z kaszą gryczaną i roszonką	70
Sałatka ceszar z serem cheddar	72

Kolacje

Sałatka z groszkiem cukrowym i fetą	74
Sałatka ze szparagami, fetą i pomidorkami koktajlowymi	76
Owsianka pieczona z truskawkami i płatkami migdałowymi	77

Carpaccio z buraczka	78
Carpaccio z kalarepki	79
Pieczone placuszki z warzywami i tuńczykiem	80
Sałatka z zielonym ogórkiem i suszonymi pomidorami	82
Omlet z fetą i zielonym groszkiem	83
Placuszki jarmużowe ze skyrem i borówkami	84
Zupa botwinkowa serwowana z jajkiem	85

Przepisy na lato

87

Śniadania

Kasza manna razowa z musem truskawkowym i płatkami migdałowymi	88
Zdrowe gofry z sezonowymi owocami	89
Sadzone jajka na bakłazanie z pieczywem i sałatą masłową	90
Śniadaniowy koktajl brzoskwiniowy	91
Omlet szpinakowy z fetą	92
Omlet kakaowy z porzeczkami	93
Pomidorowa jajecznicza z fetą	94
Pasta z zielonego groszku i słonecznika z pieczywem i chrupiącymi warzywami	95
Omlet jagodowy z jogurtem naturalnym i płatkami migdałowymi	96
Puszyste placuszki z ricotty z czereśniami	97

Obiady

Makaron pełnoziarnisty z czerwoną fasolą, pomidorem i mozzarellą	98
Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie curry	100
Bób na maśle z parmezanem	102
Burger wołowy ze świeżymi warzywami	103
Fasolka szparagowa à la spaghetti	104
Tarta orkiszowa z kurczakiem i brokułem	106
Krem porowo-ziemniaczany z zielonym groszkiem	108

Soczysty łosoś z piekarnika z warzywami	110
Dorsz w płatkach migdałowych z pieczonymi warzywami	112
Curry z kalafiosem i ciecierzycą	114

Kolacje

Kasza gryczana z fasolką szparagową i parmezanem	116
Sałatka z pieczonym łososiem i płatkami migdałowymi	117
Sałatka z burakiem i jabłkiem	118
Lekka sałatka z burratą i soczystymi truskawkami	119
Gofry owsiane z jogurtem, jagodami i sezamem	120
Sałatka z fasolką szparagową i tuńczykiem	121
Beźmięsny gulasz z bakłażaną	122
Sałatka z arbuzem, fetą i oliwkami	123
Pizzerinki z bakłażaną z zielonym groszkiem	124
Makaron pełnoziarnisty z fasolką szparagową i parmezanem	126

Przepisy na jesień

129

Śniadania

Owsianka z gruszką i masłem orzechowym	130
Warzywna jajecznica serwowana z pieczywem	131
Zielona szakszuka	132
Placuszki jogurtowe z gruszką	134
Nocne placuszki jabłkowe	136
Omlęt kakaowy z pysznym nadzieniem	137
Owsiany omlęt z jabłkiem i cynamonem cejlońskim	138
Omlęt z porem i wędliną	139
Ekspresowa owsianka z duszonymi śliwkami i gorzką czekoladą	140
Owsianka z „czeko-jabłkiem”	141

Obiady

Tarta meksykańska	142
Rozgrzewające curry z dynią i łososiem serwowane z ryżem basmati	144
Ekspresowa zupa bolońska	146
Kolorowa zupa z kurczakiem i czerwoną soczewicą	148
Kaszotto gryczane z pieczarkami i kurczakiem	150
Orzechowa komosanka z winogronami i pieczonym halloumi	152
Dorsz pod szpinakową kołderką z brązowym ryżem i kiszunkami	154
Zapiekany kalafior z porami	156
Warzywne curry z czerwoną soczewicą serwowane z kaszą bulgur i kiszunkami	158
Makaron z ciecierzycą i warzywami	160

Kolacje

Pieczona brukselka z batatem na szpinaku	162
Zapiekany brokuł z czerwoną fasolą	163
Koktajl z suszoną śliwką	164
Brukselka na ostro z pełnoziarnistym makaronem	165
Afrykańska zupa orzechowa	166
Placuszek jabłkowy z patelni	167
Wytrawny placek twarogowy	168
Salatka z mozzarellą i winogronami serwowana z pieczywem	169
Pieczony batat z fetą i cebulą	170
Pieczone placuszki z cukinii bez jajek	171

Przepisy na zimę

173

Śniadania

Komosanka z bananem i masłem orzechowym	174
Omlet kakaowy z pomarańczą	175
Dwuskładnikowe placuszki orzechowe	176

Szakszuka z serową nutką serwowana z pieczywem	177
Gotowana kasza jaglana z jabłkiem	178
Sadzone jajka w pieczarkach	179
Jaglanka z musem z kiwi i bakaliami	180
Owsianka z siemieniem lnianym i owocami leśnymi na gorąco	181
Omlęt w stylu śródziemnomorskim	182
Omlęt na słodko z serkiem typu włoskiego	183

Obiady

Pulpeciki z indyka w sosie pomidorowo-kokosowym z brązowym ryżem i kiszonkami	184
Ciecierzycza w sosie szpinakowo-serowym	186
Pieczone bataty z suszonymi pomidorami, wędliną i mozzarellą	187
Zupa z batatami, kurczakiem i czerwoną soczewicą	188
Fasolka po bretońsku	190
Peknoziarniste penne z warzywami i mozzarellą	192
Indyk z zielonym groszkiem i suszonymi pomidorami z kaszą bulgur i kiszonkami	194
Wegetariańskie leczo z czerwoną fasolą serwowane z pieczywem	196
Dorsz po włosku serwowany z brązowym ryżem	198
Zupa cebulowa z serowymi grzankami	200

Kolacje

Chrupiący kalafior na ostro z kaszą gryczaną	202
Pęczak z pieczarkami i fetą	204
Kalafiornica serwowana z pieczywem i kiszonkami	205
Salatka z selerem, czerwoną fasolą i korniszonami	206
Zupa z soczewicy i pieczarek	207
Cebularze	208
Racuszki gryczane z jabłkiem i cynamonem	210
Pieczone warzywa pod pomidorowym sosem	212
Zapiekanka gryczana z cukinią i fetą	214
Duszony por i szpinak w mleku kokosowym z kurkumą serwowany z komosą ryżową	216

Owsianko-serniczek łaciaty	220
Mięciutkie ciasteczka kakaowe z fasoli	221
Wysokobiałkowy deser banoffee	222
Deser kokosowy z gorącymi jagodami	223
Marcepanki	224
Batoniki jabłkowo-orzechowe	225
Pełnoziarniste ciasto ze śliwkami	226
Ciasto kakaowe bez mąki	228
Kuleczki snickers	230
Chrupiące gofry 3 × bez (cukru, glutenu, laktozy)	231
Podziękowania	232
Bibliografia	233



O mnie

Witaj!

Mam na imię Natalia i jestem dietetyczką kliniczną, psychodietetyczką i mamą dwóch małych cudaków – Zosieńki i Antosia. Każdy, kto ma dzieci, z pewnością rozumie, jak trudno jest pogodzić obowiązki rodzicielskie z pracą zawodową. Mimo wszystko każdego dnia staram się spełniać zawodowo jako dietetyczka i prywatnie – jako żona i mama. Robię w życiu to, co naprawdę przynosi mi przyjemność, a moim zdaniem to jest klucz do bycia szczęśliwym. Myślę, że każdy z nas powinien sobie ustalić trzy główne wartości, które są dla niego najważniejsze i właśnie nimi kierować się w swoim życiu. Dla mnie są to rodzina, zdrowie i rozwój. Każdy dzień staram się rozplanować właśnie tak, aby starczyło czasu na wszystko, co jest dla mnie ważne.

Odkąd zostałam mamą, doskonale rozumiem, jak niewiele czasu nam zostaje na przygotowywanie posiłków. Ale jako dietetyczka i miłośniczka zdrowego stylu życia doskonale wiem, jak ważną rolę w utrzymaniu zdrowia i witalności odgrywa właściwe odżywianie. Dlatego też priorytetem są dla mnie proste i odżywcze posiłki. Takie, które nie wymagają godzin spędzonych w kuchni i wyszukanych składników, oraz takie, które odżywią nasz organizm, zapewniając mu wszystkie niezbędne witaminy i składniki mineralne. Za pomocą tej książki chcę ci pokazać, że zdrowa dieta może być pyszna i ekspresowa w przygotowaniu!

Autorskimi przepisami z przyjemnością dzielę się także na moim blogu www.natka-pietruszki.pl oraz profilach na Facebooku oraz na Instagramie.

Jedno z moich zawodowych marzeń już spełniłam jakiś czas temu, bo napisałam książkę: *Słodycze bez cukru i słodzików. 107 przepisów na pyszne i zdrowe ciasteczka, babeczki, lody i desery*. Teraz przyszedł czas na kolejne! Przed Tobą moja druga książka: *130 przepisów na sezonowe potrawy o niskim indeksie glikemicznym*. Niech będzie ona dla Ciebie najlepszym kulinarnym przewodnikiem i inspiracją na codzienne, sezonowe, zdrowe posiłki na cztery pory roku!

Czym jest dieta?

Na słowo dieta większość osób reaguje wizją zielonej sałaty i chudej piersi z kurczaka. A dieta to przecież nic innego jak sposób odżywiania się. Każdy z nas stosuje jakąś dietę, bo każdy z nas odżywia swój organizm w wybrany sposób. Jedni bardziej przykładają się do tego, co trafia na ich talerz, a inni, niestety, nie zwracają na to uwagi. Ci drudzy w konsekwencji – pręcej, czy później – będą musieli bliżej zapoznać się z chorobami dietozależnymi, jak np. cukrzyca, miażdżyca czy otyłość. Dlatego właśnie bardzo namawiam każdego do stosowania zdrowej diety na co dzień, bo właściwe odżywianie to przede wszystkim prewencja przed wieloma chorobami.

Mówiąc o diecie i o naszym organizmie, musimy pamiętać, że zgodnie z holistycznym podejściem do zdrowia, liczy się nie tylko to, co spożywamy, ale także:

- to, co oglądamy,
- to, czego słuchamy,
- to, co czytamy,
- to, co myślimy,
- ludzie, którymi się otaczamy.

Sam widzisz, że wpływ na nasz organizm pochodzi z wielu źródeł. Dlatego tak ważne jest, by odżywiać swój organizm najlepiej jak potrafimy! Fizycznie, emocjonalnie i duchowo!

Każdego dnia:

Żyj częściej w świecie realnym
niż wirtualnym.

Jedz to, co odżywia,
a nie to, co zaśmieca twój organizm.

Pamiętaj o nawadnianiu!

Jedz posiłki, nie przekąski.

Bądź aktywny fizycznie.

Zadbaj o higienę snu i wysypiaj się.

Miej kontakt z przyrodą.

Myśl pozytywnie i uśmiechaj się często :)

Ogranicz światło niebieskie do minimum,
a już na pewno zrezygnuj z niego
na 2 godziny przed snem.

Kochaj, całuj, przytulaj,
doceniaj swoich najbliższych :)

Znajdź chwilę dla siebie
i mądrze ją wykorzystaj.

Nie porównuj się do innych, nie naśladowuj,
tylko bądź najlepszą wersją siebie.

www.natka-pietruszki.pl



Kanapki z pastą z awokado i fety ze świeżymi warzywami

Składniki (1 porcja):

½ dojrzałego awokado
 50 g sera feta
 2 kromki pieczywa graham
 4 łyżki kiełków rzodkiewki
 garść pomidorków
 koktajlowych
 ½ papryki
 szczypta suszonego oregano

Sposób przygotowania

1. Awokado pokrój na pół, wyjmij pestkę, wydrąż łyżką miąższ i przełóż go do miseczki.
2. Wymieszaj miąższ z fetą oraz oregano.
3. Nałóż na pieczywo i posyp kiełkami.
4. Dodatkowo zjedz chrupiące warzywa.

Danie to:

	około	450 kcal
Białko:		16,6 g
Węglowodany:		49,9 g
Tłuszcz:		23,4 g
Błonnik pokarmowy:		11,3 g
IG:		49,5



Sycący omlet z serkiem wiejskim i malinami

Składniki (1 porcja):

2 jajka
½ łyżeczki oliwy z oliwek
2 łyżki otrębów owsianych
200 g serka wiejskiego
łyżeczka płatków migdałowych
garść świeżych malin
szczypta cynamonu
cejlńskiego

Danie to:

około	462 kcal
Białko:	39,1 g
Węglowodany:	26,5 g
Tłuszcz:	24,5 g
Błonnik pokarmowy:	7,6 g
IG:	31,2

Sposób przygotowania

1. Zblenduj jajka z połową serka wiejskiego, cynamonem i otrębami.
2. Wylej gotową masę jajeczną na natłuszczoną oliwą i rozgrzaną patelnię.
3. Smaż omlet z obu stron do zarumienienia.
4. Gotowy omlet wyłóż na talerz.
5. Do środka włóż pozostałą część serka ziarnistego i zegnij omlet w połowie.
6. Na koniec na wierzchu połóż maliny oraz płatki migdałowe.



Makaron pełnoziarnisty z czerwoną fasolą, pomidorem i mozzarellą

Składniki (2 porcje):

120 g makaronu
pełnoziarnistego typu
spaghetti
4 łyżki czerwonej fasoli
konserwowej (polecam
ze słoika)
czerwona cebulka
2 ząbki czosnku
kulka sera mozzarella (125 g
masa netto)
garść czarnych oliwek
duży pomidor malinowy
łyżeczka oliwy z oliwek
szczypta soli, czarnego
pieprzu, suszonej bazylii,
suszonego oregano
i słodkiej suszonej
papryki

Sposób przygotowania

1. Ugotuj makaron al dente.
2. Cebulkę i czosnek posiekaj.
3. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i przesmaż warzywa.
4. Następnie dodaj przepłukaną czerwoną fasolę, oliwki i pokrojonego w kostkę pomidora.
5. Całość dopraw i wymieszaj.
6. Na koniec wrzuć odcedzony makaron i kawałki mozzarelli.
7. Całość wymieszaj i trzymaj na patelni do momentu, aż ser zacznie się topić.

Jedna porcja dania (6 placuszków) to:

około	540 kcal
Białko:	27,2 g
Węglowodany:	65,3 g
Tłuszcz:	21,3 g
Błonnik pokarmowy:	10,6 g
IG:	39,4



Pełnoziarniste ciasto ze śliwkami

**Składniki (tortownica
o średnicy 22 cm;
12 porcji):**

- 150 g mąki orkiszowej
pełnoziarnistej
- 50 g zimnego masła
- żółtko
- ½ łyżeczki cynamonu
cejlońskiego
- 15 suszonych daktyli
niesiarkowanych, bez
pestek
- 10 małych, świeżych śliwek

Jedna porcja to:

około	99 kcal
Białko:	2,3 g
Węglowodany:	15,0 g
Tłuszcz:	4,0 g
Błonnik pokarmowy:	2,6 g
IG:	47,2

Sposób przygotowania

1. Suszone daktyle zalej gorącą wodą, około centymetr ponad poziom owoców i odstaw na około 10 minut, by zmiękły.
2. W tym czasie wrzuc do miski mąkę, zimne masło, żółtko oraz szczyptę cynamonu.
3. Gdy daktyle zmiękną, to zblenduj je na gładką masę i dodaj do miski.
4. Ze wszystkich składników zagnieć ciasto i ulep z niego kulę.
5. Włóż do lodówki na około 10-15 minut.
6. Śliwki umyj, osusz, pozbądź się pestek i pokrój owoce w ćwiartki.
7. Z lodówki wyjmij schłodzone ciasto i podziel je na trzy równe części.



8. Dwie z nich użyj do wyłożenia tortownicy z papierem do pieczenia.
9. Ciasto rozłóż równomiernie i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C, funkcja góra-dół, na około 15 minut.
10. Po tym czasie wyłóż ciasto z piekarnika i rozłóż na podpieczony spód śliwki (skórką do dołu).
11. Całość oprósz cynamonem.
12. Na koniec na wierzch rozkrusz pozostałą część ciasta.
13. Tak przygotowane ciasto ponownie włóż do piekarnika, tym razem na około 40 minut.
14. Krój po wystygnięciu.



SŁODYCZE BEZ CUKRU I SŁODZIKÓW

Natalia Dolata



Ta książka napisana przez dietetyczkę pozwoli ci wyeliminować z diety cukier i cieszyć się zdrowymi słodzcami, nawet jeśli zmagasz się z cukrzycą lub insulinoopornością. Zastanawiasz się, jak szybko schudnąć, ale miewasz ochotę na słodycze? To książka jest również dla ciebie. Główną jej częścią są przepisy na 107 deserów (babeczki, ciasta i chlebki, ciasteczka, desery, lody, przekąski). Proponowane dania zaspokoją twoją potrzebę na deser. Bazują wyłącznie na naturalnej słodyczy zawartej w owocach czy warzywach. Dodatkowo ich przygotowanie jest bardzo proste i szybkie. Większość z nich charakteryzuje niski ładunek glikemiczny, co sprawia, że są to idealne słodycze dla cukrzyków czy osób z zaburzeniami glikemii. Słodczy bez cukru i słodzików – pyszne, pożywne i zdrowe!

KETO SŁODYCZE

Carolyn Ketchum



Jesteś na diecie ketogenicznej, ograniczasz spożycie cukru, zdrowe odżywianie to twoja pasja albo myślisz o odchudzaniu? UWAGA: nie musisz odmawiać sobie słodczy! Fit słodycze oparte na bezglutenowych mąkach, oleju kokosowym, bez cukru, z opcjami bez mleka i orzechów są świetną alternatywą dla tradycyjnych wypieków. W książce znajdziesz 150 sprawdzonych przepisów na ciasteczka, ciasta, keto chleb, a nawet pizzę. Każdy przepis na keto słodycze i fit przekąski opatrzony jest zdjęciem, wyliczeniem białek, węglowodanów i tłuszczów oraz cenne wskazówki dotyczące pieczenia. Najważniejsze, że fit słodycze oparte są na zasadach diety ketogenicznej i pomagają utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi, nie zaburzają ketozy i nie zaprzeczają efektów odchudzania. Fit słodycze – zdrowe „co nieco” bez konsekwencji dla figury.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



SKUTECZNY DETOKS CUKROWY

Diane Sanfilippo



Cukier to jedna z najbardziej uzależniających substancji. Jest on praktycznie wszędzie, a sklepowe półki uginają się pod ciężarem przestodzonych i przetworzonych produktów. Czy wiedziałeś, że nadmiar cukru w organizmie może powodować stany zapalne, a nawet być jednym z powodów powstawania depresji? Właśnie dlatego Autorka książki, Diane Sanfilippo, proponuje skuteczny detoks cukrowy, oparty na prostej diecie, dzięki której na dobre zapomnisz, czym jest insulinooporność, choroby autoimmunologiczne i choroby układu krążenia. Stosując się do zaleceń Autorki, zachowasz zdrowie w dobrej kondycji, poprawisz wygląd skóry, utracisz

zbędne kilogramy, odczujesz poprawę samopoczucia, a nawet uchronisz się przed cukrzycą. Skuteczny detoks cukrowy dla twojego zdrowia!

ZACUKRZONY MÓZG

– JAK ODTRUĆ ORGANIZM...

dr Mike Dow



Czy wiesz, że zdrowy tłuszcz leczy, a nadmiar cukru zabija? Autor tej przełomowej książki udowadnia, że przyczyną powstawania wielu chorób jest zacukrzanie mózgu, jak i całego organizmu. Łączenie w posiłkach cukru i tłuszczów trans sieje olbrzymie spustoszenie w organizmie. W oparciu o najnowsze badania naukowe dr Mike Dow prezentuje skuteczny plan odtrucia organizmu, dzięki któremu wzmocnisz mózg, pozbędziesz się otyłości brzusznej i zmniejszysz ryzyko wystąpienia groźnych chorób. Przekonasz się, że najlepsza dieta dla mózgu to połączenie diety ketogenicznej z śródziemnomorską, co działa przeciwzapalnie i oczyszczająco na cały organizm, a także wspiera utrzymanie ketozy. Dzięki radom Autora zmienisz raz na zawsze nawyki żywieniowe. Odtruj zacukrzony mózg i żyj dłużej.

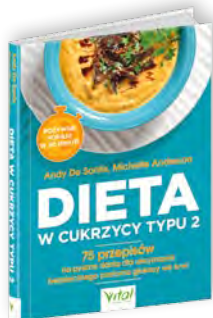
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



DIETA W CUKRZYCY TYPU 2

Andy De Santis, Michelle Anderson



Bruschetta śniadaniowa, Połudwiczka wieprzowa w przyprawach, Kremowa zupa kokosowa z kurczakiem, a może Taco rybne z salsą z awokado? Diagnoza choroby autoimmunologicznej, jaką jest cukrzyca typu 2, często oznacza konieczność zmiany nawyków żywieniowych. Pojawia się pytanie: jak szybko schudnąć? Ta zmiana wcale nie musi być trudna! Książka jest pełna przepisów na pyszne dania, stworzonych z myślą o osobach, które powinny ograniczyć węglowodany i cukier. Z łatwością skomponujesz zaproponowane przez Autorów potrawy. A przygotowanie posiłku nie zajmie ci więcej niż 30 minut! Zjesz smacznie, a co najważniejsze – uregulujesz poziom cukru we krwi i utrzymasz w ryzach pozostałe objawy cukrzycy, insulinooporności i innych zaburzeń hormonalnych. Dieta w cukrzycy typu 2 może być smaczna i prosta.



DIETA NA INSULINOOPORNOŚĆ

Marlee Coldwell



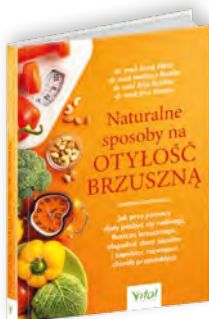
Zdiagnozowano u ciebie insulinooporność? Martwisz się, żeby nie to nie przerodziło się w cukrzycę? Zaburzenia hormonalne i choroby autoimmunologiczne można pokonać! Jak? Stosując prostą dietę na insulinooporność. Jeśli pojęcia, takie jak poziom insuliny i glukozy we krwi, indeks glikemiczny nie są ci znane, nie przejmuj się. Ta książka dostarczy ci podstawowej wiedzy. Dowiesz się nie tylko jak wygląda dieta, ale również jak przyspieszyć metabolizm i dlaczego ten sposób odżywiania jest wskazany także dla kobiet chorujących na zespół policystycznych jajników. Możesz pokonać objawy choroby dzięki prostym, ale pysznym i różnorodnym posiłkom. Zawarte w książce proste przepisy, listy zakupów i plany posiłków ułatwią rozpoczęcie nowego stylu życia! Wygraj z insulinoopornością!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

NATURALNE SPOSOBY NA OTYŁOŚĆ BRZUSZNĄ

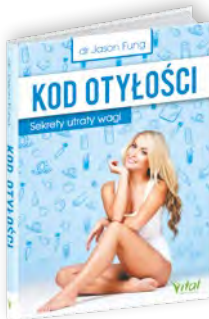
dr med Anne Fleck, dr med Matthias Riedl i inni



Jeśli twoim problemem jest tłuszcz gromadzący się w okolicach brzucha, w książce tej znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć na temat diety na otyłość brzuszną. Doświadczeni dietetycy stworzyli program żywieniowy, który wykorzystuje m.in. zalety diety przeciwzapalnej, redukującej stany zapalne w różnych obszarach organizmu. Stosując się do ich wskazówek, ograniczysz ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy czy insulinooporności. Złagodzisz też zaburzenia hormonalne i dowiesz się, jak szybko schudnąć. Poprawiając stan swojego zdrowia i sylwetkę, wpłyniesz też korzystnie na psychikę – odbudujesz poczucie własnej wartości i poradzisz sobie z zaburzeniami emocjonalnymi. Cierpisz z powodu otyłości brzusznej? Jest na to skuteczny sposób!

KOD OTYŁOŚCI

dr Jason Fung



Dzięki tej książce poznasz przyczyny powstania epidemii otyłości i zrozumiesz dlaczego nasze dotychczasowe starania, aby jej zaradzić były skazane na porażkę. Autor prezentuje najnowsze wyniki badań nad odżywianiem i dostarcza praktycznych porad, które pomogą w schudnięciu oraz w wyeliminowaniu cukrzycy typu 2. Poznasz pięciostopniowy program terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez odzyskanie równowagi hormonalnej we krwi bogatej w insulinę. Dowiesz się dlaczego diety nie działają i poznasz wytyczne, które obejmują zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych ziaren oraz dodanie zdrowego tłuszczu i błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na pozbycie się insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Koniec z nadwagą i cukrzycą.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

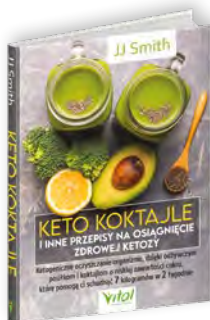
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

KETO KOKTAJLE I INNE PRZEPISY NA OSIĄGNIĘCIE ZDROWEJ KETOZY

JJ Smith



Wyobraź sobie plan odchudzania, który pozwala ci szybko schudnąć osiągając wagę docelową. Dodatkowo przyspieszy twój metabolizm, obniży cholesterol, ureguluje zaburzenia hormonalne i wyeliminuje choroby autoimmunologiczne. Brzmi ciekawie? To nowa oczyszczająca i przeciwzapalna dieta keto, której podstawą są keto koktajle o niskiej zawartości cukru wraz z niskowęglowodanowymi posiłkami spalającymi tłuszcz. Dzięki nim wprowadzisz swój organizm w stan zdrowej ketozy i odtrujesz go z zalegających toksyn oraz utrzymasz szybką przemianę materii. To świeże podejście do keto, które łączy odżywcze korzyści zielonych koktajli ze zdrowym stanem ketozy w celu zapewnienia maksymalnego spalania tłuszczu. Keto koktajle na przyspieszenie metabolizmu i utrzymanie zdrowej ketozy.



ZUPY I GULASZE KETONOWE

Carolyn Ketchum



Jak szybko schudnąć bez efektów ubocznych? W jaki sposób utrzymać lub doprowadzić organizm do stanu ketozy przy pomocy zup? Książka Carolyn Ketchum odsłania niezwykle świat diety ketogenicznej podanej w postaci aromatycznych keto zup i gulaszy. Publikacja zawiera ponad 50 przepisów na proste w przygotowaniu dania, które bez problemu przygotujesz z ogólnodostępnych produktów. Te potrawy niskowęglowodanowe, oparte na olejach roślinnych i tłuszczach, pomogą ci zachować zdrowie w dobrej kondycji i wzmocnią odporność. Dzięki tej diecie oczyszczającej pozbędziesz się zalegających toksyn, odzyskasz energię i poprawisz funkcjonowanie mózgu. Zapomnisz, czym jest nadwaga i cukrzyca, a także utrzymasz zdrowy poziom cukru we krwi. Keto zupy dla zdrowia i dobrego samopoczucia!



ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Natalia Dolata

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego i Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, dyplomowana dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka i autorka książek. Poza standardową współpracą z pacjentami, od kilku lat prowadzi także tematycznego bloga www.natka-pietruszki.pl oraz profile na Facebooku i Instagramie o tej samej nazwie. Dzięki temu przekazuje wiedzę i kulinarne inspiracje szerszej społeczności. Uwielbia gotować i tworzyć słodczy bez cukru i słodzików. Udowadnia, że zdrowa dieta może być szybka, prosta i przyjemna. Prywatnie jest szczęśliwą żoną i mamą dwojga wspaniałych dzieci – Zosi i Antosia.





WIOSNA

Krem z białych szparagów z kurkumą



LATO

Omlęt kakaowy z porzeczkami



JESIEŃ

Kaszotto gryczane z pieczarkami i kurczakiem



ZIMA

Salatka z selerem, czerwoną fasolą i korniszonami

Odkryj niepowtarzalne smaki każdej pory roku z tą książką kucharską! Inspirujące przepisy oparte na sezonowych owocach i warzywach nie tylko ożywią twoje potrawy intensywnymi aromatami, ale także dostarczą cennych składników odżywczych. Ta publikacja nie tylko promuje zdrowy styl życia i zrównoważone podejście do odżywiania, ale także kusi kreatywnością w kuchni. Przygotuj potrawy o niskim indeksie glikemicznym, korzystając z dostępnych lokalnie skarbów natury, i ciesz się niezapomnianymi doświadczeniami kulinarnymi w każdym sezonie!

Smakuj zdrowie o każdej porze roku

Patroni:

