

**GWYNETH PALTROW**

# CZYSTY

Jedz zdrowiej

# TALERZ

ZDJĘCIA DITTE ISAGER

WYDAWNICTWO  
**PROMISE**  
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

APN PROMISE  
WARSZAWA 2019

# S P I S T R E Ś C I

WSTĘP XI

GOTOWANIE Z TĄ KSIĄŻKĄ XIV

## CZĘŚĆ I PRZEPISY

Śniadanie 3

Zupy 31

Sałatki, miski i sajgonki 53

Coś bardziej sycącego 95

Napoje i przekąski 149

Podstawy 175

## CZĘŚĆ II UZDRAWIAJĄCE OCZYSZCZENIE

Spalanie tłuszczu 217

Odrutowanie z metali ciężkich 225

Wsparcie nadnerczy 231

Eliminacja kandydozy 237

Zdrowe serce 245

Ajurweda dla wegetarian 251

PODZIĘKOWANIA 257

INDEKS 259

O AUTORCE 269





WYDAWNICTWO  
**PROMISE**  
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

# Cukinia z cytryną

WEGAŃSKIE

**2 porcje**

Cukinia zawiera mnóstwo wody, więc przygotuj ciasto tuż przed smażeniem. Inaczej zrobi się zbyt wodniste.

**½ szklanki mąki z cieciorki**

**½ szklanki wody**

**2 łyżeczki oliwy z oliwek, a w razie potrzeby więcej**

**½ łyżeczki koszernej soli**

**1 ½ szklanki (1 sztuka) startej cukinii**

**1 łyżeczka startej skórki cytryny**

**2 dymki – cienko pokrojone**

**duża szczypta papryki Aleppo (opcjonalnie)**

W średniej misce zmiksuj mąkę z cieciorki, wodę, oliwę i sól.

Dodaj cukinię, skórkę cytryny, dymkę i ewentualnie paprykę Aleppo, a następnie wymieszaj.

Podgrzej 20-centymetrową nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu. Wylej na nią 1 łyżkę oliwy i połowę masy. Smaż mniej więcej 4 minuty, aż spód zrobi się lekko chrupiący. Odwróć placek i smaż go ok. 3 minuty z drugiej strony.

Zdejmij go na talerz i usmaż drugi.













# Surówka marchewkowo-buraczana

NA WYNOS / SZYBKIE / WEGAŃSKIE

**4 porcje**

Jeśli znużyły Ci się zielone sałaty, włącz do swojego menu tę surówkę. Z szatkowanych surowych buraków, marchewki, ziół i odrobiny octu jabłkowego powstaje lekka i sycąca sałatka, która pasuje niemal do wszystkiego, na przykład idealnie równoważy treściwe burgery. Podaj ją na grillu, a wszyscy będą tak zajęci jej pałaszowaniem, że nawet nie zauważą, jaka jest zdrowa i dietetyczna.

Wymieszaj wszystkie składniki w średniej misce. Przykryj i odstaw na 5 do 10 minut przed podaniem.

**2 szklanki startej marchewki**

**1 ½ szklanki startych buraków**

**4 cienko pokrojone dymki**

**½ łyżeczki koszernej soli**

**¼ szklanki plus 1 łyżka octu jabłkowego**



# MISKA RYŻU NA 3 SPOSOBY

Miska ryżu ma w sobie coś cudownie uniwersalnego, a jej kluczowym składnikiem, moim zdaniem, jest naprawdę dobry sos. Oto trzy z moich wypróbowanych, używanych do wszystkiego sosów z rozdziału „Podstawy” (s. 175). Jeśli masz jakieś ugotowane (bezglutenowe) ziarna, trochę warzyw i porządny sos, na pewno zrobisz dobrą miskę różnorodności.









# SAŁATOWE MISECZKI Z KURCZAKIEM NA CZTERY SPOSOBY

Wszystkie miseczki z sałaty robi się podobnie (i bardzo prosto), ale różnią się smakiem, aby lunch nie przestał być apetyczny.









# Napój arbuzowy z nasionami chia

SZYBKIE / WEGAŃSKIE

**2 porcje**

W Los Angeles wszyscy myślą o tym, aby napoje służyły zdrowiu i kondycji. W biurach Goop zawsze i przy każdym biurku pije się kawę americano, zieloną matcha latte, zielone soki, kombuczę lub wodę mineralną. W ten trend wpisuje się odświeżający napój z arbuza i nasionami chia.

**¾ szklanki wody kokosowej**

**1 łyżka nasion chia**

**500 g arbuza – bez pestek i pokrojonego w kostkę  
skórka i sok z 1 limetki**

W misce zalej nasiona chia ½ szklanki wody kokosowej. Wymieszaj i odstaw na 5 do 10 minut.

W tym czasie wrzuć do blendera arbuza, skórkę i sok z limetki, dolej ¼ szklanki wody kokosowej i zmiksuj całość na gładko.

Zmieszaj masę arbuzową z nasionami chia. Podawaj w szklance z kostkami lodu.



The background of the page is a bright, airy kitchen. In the upper left, several copper pots hang from a metal rack. A large window in the center background lets in natural light. A dark, pleated lampshade hangs from the ceiling. In the foreground, a white table is set with various glass jars containing pickled vegetables, fresh herbs, and wooden spoons. The overall atmosphere is clean and homey.

# SZYBKIE PIKLE NA 3 SPOSOBY

Pikle szybko wzbogacają smak i konsystencję dania. I można je jeść bez wyrzutów sumienia. Do marynowania wszystkich warzyw używam podobnej zalewy, ale do każdej dodaję nieco inne przyprawy. Poeksperymentuj z dodatkami aromatycznymi, takimi jak laski cynamonu, nasiona fenkułu czy kurkuma, aby uzyskać różne wersje smakowe.



# CZĘŚĆ II

# UZDRAWIAJĄCE OCZYSZCZENIE

Prawie wszyscy lekarze, z którymi zetknęłam się przez lata, mieli jedną cechę wspólną – jakąś filozofię żywienia. Poniżej przedstawiam wywiady z sześciorgiem praktykujących lekarzy o różnych specjalizacjach, którzy mnie inspirują i promują odżywianie się korzystne dla zdrowia.



# ZDROWE SERCE

„Gdybym jadł chleb codziennie do każdego posiłku, byłbym szczęśliwy, ale biedny”. Tymi słowami, streszczającymi jego poglądy na jedzenie, zaczął naszą rozmowę dr Steven Gundry, z wykształcenia kardiolog, a przez 16 lat prezes i szef oddziału kardiochirurgii w Loma Linda University School of Medicine. W 2001 roku spotkał tak zwany „beznadziejny” przypadek – pacjenta chorego na serce, który w końcu odzyskał zdrowie, dokonując zaskakujących zmian w diecie. To doświadczenie zmieniło ścieżkę kariery doktora Gundry’ego, gdyż zaczął badać wpływ odżywiania na stan zdrowia i szukać kuracji na trudne do wyleczenia choroby i dolegliwości. Jako założyciel i dyrektor Center for Restorative Medicine, mieszczącego się w Palm Springs, w Kalifornii, pomagał pacjentom zniwelować skutki poważnych uszkodzeń układu sercowo-naczyniowego, częściowo eliminując z ich diety lektyny, czyli roślinne białko. Wyniki swoich badań dietetycznych przedstawił w książkach *The Plant Paradox*, *The Plant Paradox Cookbook* i *Dr Gundry’s Diet Evolution*.





WYDAWNICTWO  
**PROMISE**  
WWW.KSZKAZKI.PROMISE.PL