

Agata Lewandowska

# DIETA SIRT NA CZTERY PORY ROKU



Agata Lewandowska

# DIETA SIRT NA CZTERY PORY ROKU





# Spis treści

---

## Rozdział 1

### Czym są sirtuiny? 8

- Jak działają sirtuiny? 11
- Sirtuiny w leczeniu chorób 11
- Aktywacja sirtuin 11

## Rozdział 2

### Koncepcja diety SIRT 18

- Dieta SIRT a racjonalne odżywianie 22
- Czy warto stosować dietę SIRT? 24

## Rozdział 3

### Polifenole roślinne - ważny element wszystkich zdrowych diet 26

- Antyoksydanty i wolne rodniki 27
- Stres oksydacyjny 28
- Źródła polifenoli 29

## Rozdział 4

### Czy dieta SIRT jest lepsza od innych diet? 32

- Dieta SIRT a modne diety 33
- Wartości zdrowotne diety 34
- Nie tylko sirtuiny 36
- Produkty sirtuinowe 38

## Rozdział 5

### Mądre odchudzanie z dietą SIRT 54

- Jak się odchudzać na diecie SIRT? 61

## Rozdział 6

### Czy można stosować dietę SIRT cały rok? 66

## Przepisy

### Wiosna 76

- Kawa z kardamonem 78
- Koktajl z selerem naciowym i matchą 80
- Omlet z kurkumą, cebulą i szczypiorkiem 82
- Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kaparów 84
- Gofry z łośosiem, twarożkiem i cykorią 86
- Placuszki gryczane z twarożkiem szczypiorkowym 88
- Domowe „kapary” z mniszka lekarskiego 90
- Sałatka ze szpinakiem i truskawkami 92
- Sałatka z groszkiem i wędzonym dorszem 94
- Zupa z czerwonej soczewicy 96
- Botwinka z cieciorą i orzechami włoskimi 98
- Pesto z liści rzodkiewki 100
- Makaron z kietkami na patelnię i rukolą 102
- Dorsz z surówką z rzodkiewek 104
- Makaron z oliwą i ostrą papryczką 106

### Lato 108

- Smoothie owocowo-ogórkowe z kolendrą 110
- Zielona ice tea 112
- Zielone smoothie z selerem i jarmużem 114
- Kawa mrożona 116

- Napój ogórkowy z ziołami 118
- Owsianka z morelami i kurkumą 120
- Twarożek z czereśniami i winogronami 122
- Makaron z truskawkami 124
- Sałatka z kurczakiem i rzodkiewkami 126
- Sałatka z kaszy gryczanej z żurawiną i natką pietruszki 128
- Ziemniaki w sosie z jarmużu 130
- Pikantna pomidorowa 132
- Ryż brązowy z kurczakiem, brokułami, oliwą i pietruszką 134
- Pęczak z pomidorami i fetą 136
- Zielone lody matcha 138
- Żółte naleśniki z jagodami 140
- Deser sernikowy z porzeczkami 142

### Jesień 144

- Koktajl z winogronami 146
- Sok z jabłek, ogórków i natki pietruszki 148
- Napój rumiankowy 150
- Koktajl malinowy 152
- Owsianka z orzechami i kruszonym kakao 154
- Omlet z jarmużem 156
- Łódeczki z cykorii z kaszą jaglaną 158
- Gryczanka ze śliwkami 160
- Pasta bakłażanowa 162
- Sałatka ziemniaczana z łośosiem 164
- Surówka z czerwonej kapusty 166

- Zupa z pieczonej papryki 168
- Zupa pieczarkowa z lubczykiem 170
- Polędwiczki z sosem wiśniowym 172
- Spaghetti z tofu i pomidorami 174
- Pudding chia z kawą i gruszką 176

## Zima 178

- Koktajl z jarmużem i owocami 180
- Napój kurkumowy 182
- Chai latte (herbata korzenna z mlekiem) 184
- Koktajl egzotyczny z zieloną herbatą 186
- Kanapki z wędzonym tofu i rukolą 188
- Pasta do kanapek z curry i oliwą 190
- Sałatka z czerwoną cykorią i winogronami 192
- Sałatka śledziowa z cebulą, fasolą i jabłkiem 194
- Sałatka z tofu i pistacjami 196
- Sałatka z burakiem i orzechami włoskimi 198
- Surówka z czerwonej cebuli i ogórków kiszonych 200
- Zupa rybna z lubczykiem i marchewką 202
- Zupa cebulowa 204
- Ryż z indykiem, selerem naciowym i marchewką 206
- Pstrąg z surówką z kiszonej kapusty i cykorii 208
- Ciasto czekoladowe z orzechami 210

## Cały rok 212

- Woda smakowa z owocami 214
- Woda smakowa z ogórkiem 216
- Zielony sok sirtuinowy 218
- Koktajl antyoksydacyjny z burakiem 220
- Sok z marchewki i jabłka 222
- Koktajl kawowy z masłem orzechowym 224
- Bułki z soją 226
- Chleb z kaszy gryczanej 228
- Chleb żytnio-gryczany 230
- Chleb pszenno-żytni z rodzynkami 232
- Najlepsze placuszki bananowe z kakao 234
- Owsianka czekoladowa z suszonymi morelami 236
- Pasta jajeczna z oliwą i pietruszką 238
- Ziemniaki opiekane z kurkumą 240
- Sałatka z fasolą i marchewką 242
- Pikantne placuszki z cukinii 244
- Placki ziemniaczane z twarogiem i kietkami cebuli 246
- Tempeh z warzywami 248
- Budyń gryczany z owocami 250
- Krem kakaowy z orzechami 252
- Ciasto z konfiturą 254

## Bibliografia 258





Rozdział 1

# Czym są sirtuiny?

Organizm ludzki to niezwykle skomplikowany mechanizm, który wciąż skrywa przed badaczami wiele tajemnic. Naukowcy od lat poszukują sposobu na wydłużenie życia człowieka, a także na skuteczne zapobieganie i leczenie chorób pojawiających się w wyniku starzenia. Do osiągnięcia sukcesu w tych poszukiwaniach miało ich przybliżyć odkrycie sirtuin. To rodzina enzymów o wielokierunkowym wpływie na organizm.

Czym jest **enzym**? To cząsteczka, która ułatwia lub przyspiesza reakcje chemiczne. Wyobraź sobie, że masz zaplamiony fartuch kuchenny i chcesz go doprowadzić do porządku. Możesz moczyć go w wodzie całą noc – ale

w ten sposób trudno będzie pozbyć się plam. W ich usunięciu może pomóc proszek do prania – nowoczesne detergenty zawierają między innymi enzymy, które ułatwiają pranie i odplamianie.

Sirtuiny odkryto u drożdży. Z czasem okazało się, że występują w większości organizmów, w tym u ssaków (czyli również ludzi). Ale co mają wspólnego z długowiecznością i zdrowiem?

### **Czy ograniczenie kilokalorii wydłuża życie?**

Już w 1935 roku odkryto, że istnieje możliwość przedłużania życia gryzoni laboratoryjnych poprzez zastosowanie diety o ograniczonej kaloryczności. Wyniki tych badań





potwierdzono później na innych organizmach. Z czasem okazało się, że żywienie niskokaloryczne może nie tylko wydłużać życie, ale także zapobiegać chorobom związanym po części ze starzeniem (takim jak: nowotwory, schorzenia neurodegeneracyjne, cukrzyca czy choroby sercowo-naczyniowe) bądź je spowalniać.

Wiadomo także, że konsekwentnie stosowana dieta wysokokaloryczna prowadzi do czegoś zupełnie przeciwnego – zwiększa ryzyko otyłości, zaburzeń gospodarki glukozą i insuliną, podwyższonego ciśnienia krwi. To wszystko może być przyczyną

zespołu metabolicznego, cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych, czyli poważnych schorzeń i stanów, które mogą znacznie skrócić życie.

Co to ma wspólnego z sirtuinami? Badania dowodzą, że długotrwałe ograniczenia kaloryczne rzędu 30–50% mogą znacząco wydłużać życie różnych organizmów. Jednocześnie w czasie ograniczenia kalorycznego stwierdza się wzmożoną aktywność enzymów zwanych sirtuinami, a antystarzeniowy efekt nie występuje u osobników z uszkodzonym genem odpowiadającym za sirtuinę. U ssaków wykazano też obniżanie się aktywności sirtuin wraz z wiekiem. Według naukowców to właśnie sirtuiny



biorą udział w regulacji procesów starzenia się oraz ważnych aspektów metabolizmu.

## Jak działają sirtuiny?

Sirtuiny występują w naszych komórkach. Dotychczas odkryto siedem ich rodzajów, a każdy z nich pełni nieco inne funkcje. Sirtuin nie widać gołym okiem (podobnie zresztą jak komórek), jednak biorą one udział w reakcjach chemicznych mających wpływ na zdrowie i dobrostan całego naszego organizmu.

Udało się powiązać działalność sirtuin z procesami takimi jak:

- nasilenie utleniania tłuszczu w wątrobie i mięśniach,
- uwalnianie kwasów tłuszczowych z tkanki tłuszczowej,
- gospodarowanie glukozą,
- stymulacja wydzielania insuliny,
- transport cholesterolu,
- zwiększenie produkcji energii,
- zmniejszenie odkładania tkanki tłuszczowej,
- naprawa DNA (zapobieganie groźnym mutacjom),
- regulacja odpowiedzi na stres oksydacyjny (patrz strona 28),
- neutralizacja reaktywnych form tlenu (potencjalnie szkodliwych cząsteczek),
- regulacja procesów zapalnych.

Wiele procesów metabolicznych, które już znamy i które zdawały się dobrze wyjaśnione przez naukowców, może równocześnie opierać się właśnie na działaniu sirtuin.

## Sirtuiny w leczeniu chorób

Być może zastanawiasz się teraz, dlaczego sirtuin nie wykorzystuje się powszechnie w leczeniu chorób, skoro są takie niezwykle. Odpowiedź brzmi – jeszcze na to za wcześnie. Sirtuiny oraz ich aktywność to nadal nowość dla nauki i trwają intensywne badania nad ich możliwym użyciem. Wciąż za mało wiemy o tych enzymach i o ewentualnych skutkach ubocznych ich aktywowania. Regulują one wiele procesów zachodzących w ciele w każdej minucie naszego życia. Procesy te łączą się i wzajemnie na siebie wpływają. Zdezaktywowanie lub wzmocnienie któregoś z nich może wywołać nieprzewidziane skutki. Innymi słowy: wpływając na działanie sirtuin, możemy coś spektakularnie naprawić, ale jednocześnie... coś innego niechcący zepsuć.

## Aktywacja sirtuin

Jak już wiesz, sirtuiny to białka (pełniące funkcje enzymów), powiązane z regulacją metabolizmu, starzeniem się i reakcją organizmu

na stres. Najciekawsze i najbardziej obiecujące jest to, że są podatne na interwencję farmakologiczną (czyli działanie z zewnątrz).

Początkowo zauważono, że czynnikiem aktywującym sirtuiny jest ograniczenie kaloryczności diety (długotrwałe u zwierząt i krótkotrwałe u ludzi) powodujące zmiany metaboliczne prowadzące do spowolnienia procesu starzenia się. Jedną z hipotez wyjaśniającą przyczynę tego zjawiska było zmniejszenie działalności wolnych rodników. Wolne rodniki powstają między innymi podczas wytwarzania energii z pożywienia. Mniej pożywienia to mniej nasilone procesy „spalania” i wolniejszy metabolizm, a więc mniejsza produkcja wolnych rodników, które mogą uszkadzać komórki i prowadzić do wcześniejszego starzenia się oraz rozwoju wielu chorób. Obecnie wiemy jednak na ten temat nieco więcej.

Aby enzymy sirtuinowe mogły działać, muszą połączyć się z koenzymem. Co to jest **koenzym**? Wyobraź sobie wiertarkę. Dość skomplikowane i zaawansowane technicznie urządzenie, które działa na prąd. Ale samą wiertarkę, nawet podłączoną do prądu, nie wywiercisz dziury w ścianie, jeśli nie połączysz

jej z odpowiednim wiertłem. Wiertło to prosty kawałek metalu, ale jest niezbędny do zrobienia otworu. To wiertło jest właśnie takim koenzymem.

Dla enzymów sirtuinowych koenzymem jest  $\text{NAD}^+$ . Nie musisz wiedzieć dokładnie, co to za substancja chemiczna, ale piszę o tym, ponieważ:

- Kiedy komórka ma dużo glukozy,  $\text{NAD}^+$  są potrzebne, by ją metabolizować, w związku z tym ich dostępność obniża się.
- Kiedy w komórce jest niewiele glukozy (na przykład na skutek ograniczenia kalorycznego w diecie lub podczas aktywności fizycznej), więcej  $\text{NAD}^+$  jest wolnych i dostępnych do wykorzystania.

Można to porównać do pilotów na baterie. Im więcej mamy wolnych działających baterii – tym więcej pilotów możemy nimi obsłużyć. Te piloty to nasze sirtuiny. Gdy mają baterie, aktywują się i mogą regulować wiele procesów w organizmie. A im więcej pilotów działa jednocześnie – tym większy ich wpływ na organizm.

A jak to się ma do odchudzania? Jeśli jemy mniej, niż potrzebujemy, lub „spalamy” sporo energii np. na skutek dużego wysiłku – organizm znajduje się w stanie łagodnego stresu i niedoboru energii. Zarządza więc mobilizację zgromadzonych

zapasów, np. glikogenu z wątroby, tłuszczu z tkanki tłuszczowej, i jednocześnie zmniejsza odkładanie tłuszczu zapasowego (bo przecież energia jest potrzebna tu i teraz, a nie w bliżej nieokreślonej przyszłości). Brzmi znajomo? Pewnie. Przecież to mechanizm znany od lat. Jednak teraz wiemy, że przynajmniej częściowo mogą odpowiadać za niego sirtuiny, aktywowane poprzez niedobór energii i większą dostępność koenzymu NAD<sup>+</sup>. Trwają badania, które mają przybliżyć szczegóły tych procesów i zweryfikować aktualne hipotezy.

Podejrzewa się, że procesy, za które odpowiadają sirtuiny, mogą też wydłużać życie i wspierać zdrowie. To oczywiście więc, że szybko stały się

obiektem licznych badań. Naukowcy z całego świata poszukują sposobu na ich kontrolowanie. Sądzą, że dzięki temu w przyszłości będziemy mieć skuteczniejsze leki na wiele poważnych chorób.

Wiemy już, że enzymy sirtuinowe mogą być aktywowane przez niedobór energii, czyli po prostu dietę niskokaloryczną. Taka dieta powoduje chudnięcie, więc powinna być stosowana tylko u osób z nadwagą lub otyłością. Istotna jest też jej jakość – musi być ona niskokaloryczna, ale nie niedoborowa (np. uboga w witaminy).

Nie jest możliwe, by (nawet z przyczyn zdrowotnych) stosować dietę niskokaloryczną

### **Co możemy zrobić, by aktywować sirtuiny i cieszyć się ładną sylwetką oraz zdrowiem?**

Aktywacja sirtuin może mieć zastosowanie w zapobieganiu i terapii np.:

- insulinooporności i cukrzycy
- otyłości
- chorób sercowo-naczyniowych
- chorób związanych z wiekiem





w nieskończoność. Ale nie tylko ograniczenie kilokalorii doprowadza do aktywacji sirtuin. Naukowcy odkryli, że istnieją związki, które „naśladują” efekt biochemiczny



ISTNIEJE GRUPA SCHORZEŃ, W KTÓRYCH STAN ZDROWIA POPRAWIA SIĘ PO SCHUDNIĘCIU. NALEŻĄ DO NICH NP. NADCIŚNIENIE I INSULINOOPORNOŚĆ. PRAWDOPODOBNIENIE PEWNĄ ROLĘ ODGRYWAJĄ TU TEŻ SIRTUINY.

wywołany przez dietę niskokaloryczną. Mówiąc najprościej – po spożyciu tych związków organizmowi wydaje się, że jest na diecie o obniżonej wartości energetycznej. A to ma swoje konsekwencje w postaci aktywacji sirtuin. Te związki dzielą się na syntetyczne (testowane pod kątem użyteczności jako leki) i naturalne (które występują w produktach spożywczych). Być może jedne i drugie będą już za kilka-kilkanaście lat wykorzystywane do wyrobu leków aktywujących sirtuiny i zwalczających poważne choroby.

Najczęściej wspominanym i najlepiej przebadanym naturalnym związkiem aktywującym sirtuiny jest **resweratrol**. Występuje on przede wszystkim w winie, winogronach, orzechach ziemnych, pistacjach i różnych owocach jagodowych

(np. w żurawinie i aronii). Oprócz niego opisuje się też inne związki, takie jak:

- kwercetyna (np. cebula, brokuły, winogrona, lubczyk, jabłka, kapary),
- fizetyna (np. truskawki, ogórki, granat),
- kurkumina (kurkuma),
- apigenina (np. pietruszka korzeniowa i zielona, seler korzeniowy i naciowy, warzywa liściaste),
- katechiny i epikatechiny (np. herbata, kakao, owoce jagodowe),
- izoflawony (soja i inne strączki),
- piceatannol (np. winogrona, marakuja, biała herbata),
- oliwentol (ziarno żyta),
- sulforafan (warzywa krzyżowe, np. jarmuż, kapusta, brokuły, kalafior, rzeżucha),
- teobromina (kakao, herbata),
- hydroksytyrozol (oliwa, wino).

Większość powyższych związków zalicza się do polifenoli (przeczytasz o nich więcej w rozdziale 3).

Czy to znaczy, że picie wina i spożywanie produktów bogatych w aktywatory sirtuin spowoduje, że nagle zaczniemy chudnąć bez wyrzeczeń, ciesząc się przy tym dobrym zdrowiem? Niestety nie. Żywnie to bardzo złożona dziedzina i trzeba wziąć pod uwagę znacznie więcej czynników (w tym skład diety i bilans energetyczny, o których będzie mowa dalej). Na pewno jednak produkty bogate w aktywatory sirtuin warto uwzględnić w menu (oczywiście z ostrożnością, jeśli chodzi o wino). Tym bardziej że wykazują one także inne korzystne cechy prozdrowotne.

Z resweratrolem (jednym z silniejszych aktywatorów sirtuin) wiąże się wielkie nadzieje. Na razie jednak wyniki badań są dość kontrowersyjne. Choć wykazywano już pozytywne efekty działania resweratrolu (w postaci wydłużania życia u muszek owocówek, poprawy zdrowia i zmniejszenia otyłości u gryzoni) nadal nie wiemy do końca, jak go wykorzystać, by wywołać podobne efekty u ludzi.

Co jeszcze wpływa na sirtuiny? Znaczenie ma też skład diety. Żywnie bogate energetycznie (przejadanie się), a także wysokowęglowodanowe, wysokocukrowe i wysokotłuszczowe zmniejszają aktywność sirtuin, a w dłuższej perspektywie mogą (z wielu powodów, nie tylko



związanych z sirtuinami) doprowadzić do otyłości i zaburzeń metabolicznych.

I nie chodzi tu o to, że węglowodany bądź tłuszcze są złe, niezdrowe i należy je wykluczyć z menu. Nic bardziej mylnego. Ważne są jednak proporcje składników diety i równowaga, o której od lat mówią dietetycy z całego świata. Możesz od czasu do czasu jeść słodkie desery czy schabowego. Jednak nie przejadaj się stodyczkami i nie spożywaj każdego dnia dużych ilości tłuszczu. W ten sposób zadbasz nie tylko o linię, ale też o zdrowie.

Jest jeszcze jedna rzecz, którą możemy zrobić, by aktywować sirtuiny (oraz jednocześnie wielokierunkowo zadziałać na zdrowie). Trzeba po prostu ćwiczyć. Podczas wysiłku zużywana jest glukoza, a także dochodzi do szeregu biochemicznych procesów w komórkach mięśni.

Nie musisz wykonywać wyczerpujących treningów 5 razy w tygodniu. Nie ma potrzeby codziennego biegania, jeśli tego nie lubisz. Nie trzeba też harować jak wół na siłowni. Warto natomiast każdego dnia być umiarkowanie aktywnym. Co to znaczy? Idź na spacer, wypróbuj 20–30 minutowe sesje łagodnego pilatesu lub jogi, pojeźdź na rowerze lub rolkach, wymyśl aktywną zabawę z dzieckiem lub zwierzakiem, potańcz, zrób zakupy bez samochodu lub wypróbuj chodzenie z kijkami. Możliwości są nieograniczone – na pewno znajdziesz coś dla siebie.

Zdrowy styl życia, czyli racjonalna dieta i regularna umiarkowana aktywność fizyczna, przyczyniają się do uzyskania i utrzymania zarówno prawidłowej masy ciała, jak i lepszego zdrowia.

### **Wino najlepszym źródłem resweratrolu?**

Wino czerwone (szczególnie typu pinot noir czy merlot) jest lepszym źródłem resweratrolu niż wino białe czy sok z winogron. Jednak eksperci zwracają uwagę

na to, że w typowej porcji dostarcza ono zbyt małej dawki tego związku, by wywołać istotny efekt zdrowotny. Jednocześnie alkohol sam w sobie nie jest dobry dla zdrowia. Dlatego trwają intensywne badania nad suplementacją resweratrolu i bezpieczeństwem stosowania poszczególnych dawek.









Rozdział 2

# Koncepcja diety SIRT

## Rozdział 3

# **Polifenole roślinne - ważny element wszystkich zdrowych diet**

Rozdział 4

# Czy dieta SIRT jest lepsza od innych diet?

## Rozdział 5

# Mądre odchudzanie z dietą SIRT



## Rozdział 6

# Czy można stosować dietę SIRT cały rok?

# Przepisy

## Wiosna

- Kawa z kardamonem 78
- Koktajl z selerem naciowym i matchą 80
- Omlet z kurkumą, cebulą i szczypiorkiem 82
- Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kaparów 84
- Gofry z łososiem, twarogiem i cykorią 86
- Placuszki gryczane z twarogiem szczypiorkowym 88
- Domowe „kapary” z mniszka lekarskiego 90
- Sałatka ze szpinakiem i truskawkami 92
- Sałatka z groszkiem i wędzonym dorszem 94
- Zupa z czerwonej soczewicy 96
- Botwinka z cieciorą i orzechami włoskimi 98
- Pesto z liści rzodkiewki 100
- Makaron z kietkami na patelnię i rukolą 102
- Dorsz z surówką z rzodkiewek 104
- Makaron z oliwą i ostrą papryczką 106

Kawa

# Z kardamonem

## Składniki

### 2 porcje

Porcja ok. 57 kcal

20 g kawy ziarnistej  
lub 1-1½ łyżeczki  
rozpuszczalnej

4 daktyle

100 ml mleka

kardamon

## Przygotowanie

1. Daktyle włoż do kubka i zalej 100 ml gorącej wody. Odstaw na 45-60 minut.
2. Zmiksuj daktyle blenderem wraz z wodą, w której się moczyły.
3. Dodaj 200 ml gorącej wody.
4. Przygotuj kawę: ze świeżo zmielonej kawy ziarnistej zaparz dwa espresso (po około 50 ml) w ekspresie lub aeropresie albo zalej kawę rozpuszczalną 100 ml gorącej wody.
5. Spień ciepłe mleko.
6. Kawę dodaj do kubka z daktylami, wymieszaj i dopraw kardamonem.
7. Przelej do dwóch szklanek, uzupełnij mlekiem i podawaj.

AEROPRESS TO PROSTE URZĄDZENIE DO PARZENIA KAWY W DOMU. JEST NIEDROGIE I DOBRZE ZASTĘPUJE EKSPRES. JAK ZROBIĆ KAWĘ W AEROPRESIE, DOWIESZ SIĘ Z MOJEGO BLOGA: [WWW.LEWANDOWSKAAGATA.PL](http://WWW.LEWANDOWSKAAGATA.PL).







# Przepisy

## Lato

- Smoothie owocowo-ogórkowe z kolendrą 110
- Zielona ice tea 112
- Zielone smoothie z selerem i jarmużem 114
- Kawa mrożona 116
- Napój ogórkowy z ziołami 118
- Owsianka z morelami i kurkumą 120
- Twarożek z czereśniami i winogronami 122
- Makaron z truskawkami 124
- Sałatka z kurczakiem i rzodkiewkami 126
- Sałatka z kaszy gryczanej z żurawiną i natką pietruszki 128
- Ziemniaki w sosie z jarmużu 130
- Pikantna pomidorowa 132
- Ryż brązowy z kurczakiem, brokułami, oliwą i pietruszką 134
- Pęczak z pomidorami i fetą 136
- Zielone lody matcha 138
- Żółte naleśniki z jagodami 140
- Deser sernikowy z porzeczkami 142

# Przepisy

## Jesień

- Koktajl z winogronami 146
- Sok z jabłek, ogórków i natki pietruszki 148
- Napój rumiankowy 150
- Koktajl malinowy 152
- Owsianka z orzechami i kruszonym kakao 154
- Omlet z jarmużem 156
- Łódeczki z cykorii z kaszą jaglaną 158
- Gryczanka ze śliwkami 160
- Pasta bakłażanowa 162
- Sałatka ziemniaczana z łososiem 164
- Surówka z czerwonej kapusty 166
- Zupa z pieczonej papryki 168
- Zupa pieczarkowa z lubczykiem 170
- Polędwiczki z sosem wiśniowym 172
- Spaghetti z tofu i pomidorami 174
- Pudding chia z kawą i gruszką 176



# Przepisy

## Zima

- Koktajl z jarmużem i owocami 180
- Napój kurkumowy 182
- Chai latte (herbata korzenna z mlekiem) 184
- Koktajl egzotyczny z zieloną Herbatą 186
- Kanapki z wędzonym tofu i rukolą 188
- Pasta do kanapek z curry i oliwą 190
- Sałatka z czerwoną cykorią i winogronami 192
- Sałatka śledziowa z cebulą, fasolą i jabłkiem 194
- Sałatka z tofu i pistacjami 196
- Sałatka z burakiem i orzechami Włoskimi 198
- Surówka z czerwonej cebuli i ogórków kiszonych 200
- Zupa rybna z lubczykiem i marchewką 202
- Zupa cebulowa 204
- Ryż z indykiem, selerem naciowym i marchewką 206
- Pstrąg z surówką z kiszonej kapusty i cykorii 208
- Ciasto czekoladowe z orzechami 210

# Przepisy

## Cały rok

- Woda smakowa z owocami 214
- Woda smakowa z ogórkiem 216
- Zielony sok sirtuinowy 218
- Koktajl antyoksydacyjny z burakiem 220
- Sok z marchewki i jabłka 222
- Koktajl kawowy z masłem orzechowym 224
- Butki z soją 226
- Chleb z kaszy gryczanej 228
- Chleb żytnio-gryczany 230
- Chleb pszenno-żytni z rodzynkami 232
- Najlepsze placuszki bananowe z kakao 234
- Owsianka czekoladowa z suszonymi morelami 236
- Pasta jajeczna z oliwą i pietruszką 238
- Ziemniaki opiekane z kurkumą 240
- Sałatka z fasolą i marchewką 242
- Pikantne placuszki z cukinii 244
- Placki ziemniaczane z twarogiem i kietkami cebuli 246
- Tempeh z warzywami 248
- Budyń gryczany z owocami 250
- Krem kakaowy z orzechami 252
- Ciasto z konfiturą 254



## Dieta SIRT na cztery pory roku

Agata Lewandowska

Copyright © 2020 by Wydawnictwo RM  
03-808 Warszawa, ul. Mińska 25  
[www.rm.com.pl](http://www.rm.com.pl)

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy. Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odońnych właścicieli. Wydawnictwo RM i Autorka dołożyli wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udzielają żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM ani Autorka nie są w żadnym przypadku odpowiedzialni za jakiegokolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli zostali zawiadomieni o możliwości wystąpienia szkód.

W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: [rm@rm.com.pl](mailto:rm@rm.com.pl)

UWAGA: zdjęcia zamieszczone w tej książce mają charakter poglądowy.

ISBN 978-83-8151-396-8

ISBN 978-83-8151-397-5 (ePub)

ISBN 978-83-8151-398-2 (mobi)

ISBN 978-83-8151-399-9 (pdf)

Edytor: Justyna Mrowiec

Redaktor prowadzący: Marta Stochmiałek

Redakcja: Justyna Mrowiec

Korekta: Marta Stochmiałek, Justyna Mrowiec

Fotoedycja: Anna Jędrzejec

Projekt graficzny okładki: Anna Staniszevska

Projekt graficzny książki: *Dolina Literak*

Zdjęcia na okładce i ilustracje: Shutterstock.inc

Koordinacja produkcji wersji elektronicznej: Tomasz Zajbt

Opracowanie wersji elektronicznej: Marcin Fabijański

Weryfikacja wersji elektronicznej: Justyna Mrowiec