

Jak dbać o odporność w insulino oporności



Magdalena Makarowska
Dominika Musiałowska

Redaktor inicjujący: Anna Rogala
Redakcja: Katarzyna Nawrocka, Aleksandra Ptasznik, Anna Taraska, Maria Zalasa
Korekta: Natalia Józwiak, Justyna Techmańska

Projekt typograficzny, skład i projekt okładki: Katarzyna Joanna Wasilewska i Ryszard P. Kot
Fotografie: Tomasz Makarowski
Zdjęcia na stronach: 10, 11, 22, 23, 28, 29, 46, 47, 52, 53, 58, 59, 77, 88, 94, 95
oraz na okładce – Shutterstock
Zdjęcie na stronach 302 i 303 – Pixabay

Copyright for the text of O odporności słów kilka © Dominika Musiałowska,
Magdalena Makarowska, 2021
Copyright for the text of Czynniki osłabiające odporność, Zdrowie psychofizyczne,
Otyłość, insulinooporność a odporność, Jak wzmacniać odporność
and Nie planowałam tego © Dominika Musiałowska, 2021
Copyright for the text of Jesienny przepis na zdrowie NIE TYLKO dla insulinoopornych
and Dlaczego ciągle się uczymy? Po co tyle zachodu? © Magdalena Makarowska, 2021
Copyright for the photographs and the text of Przepisy © Magdalena Makarowska, 2021
Copyright for this edition © JK Wydawnictwo, 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających czy innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

ISBN 978-83-8225-094-7

Wydanie I, Łódź 2021

JK Wydawnictwo
ul. Krokusowa 3, 92-101 Łódź
tel. 42 676 49 69
www.wydawnictwofeeria.pl

Wartości kaloryczne i odżywcze oraz indeks i ładunek glikemiczny potraw przedstawionych w niniejszej książce zostały wyliczone z wykorzystaniem programu Dietetyk Pro. Ze względu na to, że produkty znajdujące się w bazie programu mogą się nieznacznie różnić od tych użytych przez czytelników, wyliczenia te mogą nieco odbiegać od wartości rzeczywistych i należy traktować je pogładowo.

Porady zawarte w książce opierają się na doświadczeniu autorek i najnowszych dostępnych wynikach badań naukowych, ale nie mogą zastępować konsultacji lekarskiej. Autorki ani Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody poniesione przez pacjenta wskutek stosowania zaleceń z książki, szczególnie w przypadku ignorowania zaleceń lekarza specjalisty.



Mądre odżywianie i świadomość żywieniowa to droga do dobrego samopoczucia oraz szansa na długie życie w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Niech ten poradnik będzie inspiracją dla wszystkich, którzy chcą zaważczyć o siebie.

Jesteś tym, co jesz, więc jedz pięknie!

Książkę tę dedykuję mojemu wspaniałemu mężowi, bez którego nic by się nie udało, oraz cudownym przyjaciółom, którzy wspierają i dzieląją moją pasję do zdrowego żywienia. Dziękuję też mojej córce Wiktorii, która akceptuje nasz szalony styl życia oraz po prostu lubi zdrowe jedzenie. Podziękowania składam także nieustannie wydawnictwu, które uwierzyło w moją „leczenia jedzeniem” i wspiera pomysły moje i Dominiki.

Magdalena Makarowska

Książkę dedykuję wszystkim pacjentom, którym początki leczenia wydają się dużym wyzwaniem. Mam nadzieję, że nasze książki będą dla was drogowskazem do lepszego i zdrowszego jutra!

Dedykuję ją także mojej rodzinie, przyjaciółom oraz wszystkim tym, którzy nigdy nie przestali we mnie wierzyć i byli dla mnie ogromnym wsparciem w drodze do miejsca, w którym jestem teraz.

Dominika Musiałowska





Rozdział 5
Jak wzmacniać
odporność

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna ma podstawowe znaczenie nie tylko w kontekście leczenia insulinooporności i ogólnej poprawy zdrowia, ale również budowania odporności. Dzięki codziennemu ruchowi wzmacniamy organizm i wydłużamy życie, a także redukujemy stres, poprawiamy samopoczucie psychiczne, wzmacniamy mięśnie i tkankę kostną, zapobiegamy osteoporozie, regulujemy metabolizm, zwiększamy insulinooporność, zmniejszamy ryzyko chorób serca, nowotworów, cukrzycy, otyłości i wielu innych. WHO zaleca aktywność na poziomie 10 000 kroków dziennie, ale pamiętaj, że każdy ruch przynosi korzyści! Bądź w ciągłym ruchu – pracując przy biurku, staraj się jak najczęściej wstawać z krzesła i wykonywać proste ćwiczenia lub przejść się (choćby do toalety); jeśli korzystasz z komunikacji miejskiej, wysiądź przystanek wcześniej; zaparkuj samochód w odległej części parkingu, żeby mieć do przejścia dłuższy dystans; wybieraj schody zamiast windy itd.

Zdrowy sen

Sen bywa niedoceniany, a jest wyjątkowo ważny dla naszego zdrowia. Udowodniono, że zaburzony rytm snu, w tym nieregularny sen, bezsenność czy sen zbyt krótki, nie tylko przyczynia się do przyrostu masy ciała, wzrostu insulinooporności, zwiększenia ryzyka cukrzycy, chorób serca czy nasilenia niekorzystnych zachowań żywieniowych, ale także osłabia naszą odporność. Jeśli chcesz o nią zadbać, koniecznie przyjrzyj się efektywności swojego snu. Czy budzisz się zmęczona? Czy śpisz 7–8 godzin? Mniej czy więcej? Czy musisz dosypiać w ciągu dnia? To wszystko ma znaczenie.

Ważna jest również higiena snu: 2 godziny przed snem nie powinno się korzystać z urządzeń elektronicznych, które emitują światło niebieskie, zaburzające wydzielanie melatoniny (tzw. hormonu snu). Jeśli nie masz wyboru, zastosuj odpowiednią aplikację lub narzędzia, które neutralizują światło niebieskie.

Zadbaj też o właściwą temperaturę w sypialni i porządnie wywietrz pomieszczenie przed snem. Sypialnia nie powinna być miejscem zabawy dzieci, pracy, spożywania posiłków, kłótni i konfliktów. Niech służy jedynie temu, co związane ze snem i z seksem.

Pamiętaj też, by regularnie wymieniać pościel – najlepiej raz w tygodniu. W poszewkach i na prześcieradle zbiera się nasz złuszczone naskórek i włosy, w materiał wsiąkają również płyny ustrojowe i pot. To wszystko sprawia, że pościel może się stać siedliskiem różnych wirusów i bakterii.

Eliminacja stresu

O eliminacji stresu pisałam szczegółowo wcześniej. Wiesz, jak wyniszczająco działa on na organizm. Przede wszystkim nasila stan zapalny w organizmie, ma niekorzystny wpływ na mikrobiotę jelitową i negatywnie wpływa na nasze zachowania zdrowotne. Warto więc przetestować różne metody eliminacji stresu i zadbać o wyciszenie.

Higiena jamy ustnej

Wydaje się oczywiste, a jednak... stan naszego uzębienia, a także tkanek w jamie ustnej ma ogromny wpływ na zdrowie. Nielezione choroby zębów i dziąseł nasilają stan zapalny. „Przecież myję zęby dwa razy dziennie” – powiesz. Niestety to nie wystarczy. Zwróć uwagę, JAK myjesz zęby, jak często odwiedzasz stomatologa i higienistkę stomatologiczną. Ból zęba to sygnał, że w organizmie od dawna toczy się proces zapalny, dlatego staraj się do niego nie dopuszczać. Regularnie odwiedzaj stomatologa – również kontrolnie – i poddawaj się zabiegom higienizacji zębów. Stomatolog i higienistka polecą ci najlepsze metody dbania o jamę ustną. Istotne znaczenie mają m.in. dobór pasty do mycia zębów, płynów, nici dentystycznych czy stosowanie irygacji. Pamiętaj też, że najlepiej myć zęby po każdym posiłku.

Higiena ciała

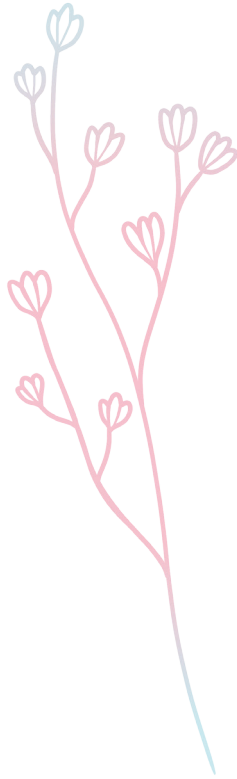
Powiedzenie: „Częste mycie skraca życie” weszło już na stałe do obiegu. Wspomina się o tym, że częste mycie rąk czy stosowanie płynów dezynfekujących osłabia naszą naturalną barierę ochronną. Takie stwierdzenie jest jednak prawdziwe tylko, gdy mówimy o nadmiernej higienie, na przykład o obsesyjnym myciu rąk co kilka minut. Niestety dużo częstszy jest problem niewystarczającej higieny. Wiele osób niedokładnie myje ręce po wyjściu z toalety czy w ogóle ich nie myje po przyjeździe do domu, ułatwiając zadanie drobnoustrojom, wirusom, bakteriom i grzybom. Dbaj koniecznie o higienę (oczywiście w granicach rozsądku), a unikniesz wielu infekcji.

Dbłość o odpowiedni rytm okołodobowy

Zaburzenia rytmu okołodobowego, powstające na skutek niedoboru snu, pracy zmianowej czy nieregularnego trybu życia, to kolejny czynnik osłabiający odporność. Zadbanie o odpowiedni rytm dobowy, zgodny z naszym naturalnym zegarem biologicznym, pomoże przywrócić równowagę organizmu, a także prawidłową pracę narządów. Polecam poświęconą tym zagadnieniom książkę *Śpij, jedz i ruszaj się zgodnie ze swoim rytmem okołodobowym* Satchina Pandya, w której autor dokładnie opisuje zmiany, jakie zachodzą w organizmie, gdy nasz rytm okołodobowy jest zaburzony, oraz podaje wskazówki, jak ów naturalny rytm przywrócić.

Umiejętne korzystanie ze słońca

W Polsce klimat nie sprzyja długiemu nasłonecznieniu, a tylko z pomocą słońca nasz organizm w naturalny sposób wytwarza witaminę D, której działanie wzmacniające odporność jest udowodnione naukowo. Niestety czas, kiedy możemy w lekkich strojach wystawiać skórę na działanie promieni słonecznych, trwa u nas dość krótko. Dlatego warto korzystać ze słońca, kiedy to tylko możliwe. Jeśli naturalne nasłonecznienie z różnych powodów jest dla nas niedostępne, pamiętajmy o suplementacji witaminą D, oczywiście po konsultacji z lekarzem.







Rozdział 6
Jesienny przepis
na zdrowie
NIE TYLKO
dla insulinoopornych!

Bezpieczne i świadome budowanie odporności

Układ immunologiczny jest jednym z tych układów naszego organizmu, które mają dla nas absolutnie podstawowe znaczenie. Pełni on nadzór nad przebiegiem rozmaitych procesów odpornościowych, decydując o homeostazie organizmu. Jak już pisałyśmy na początku książki, jego rozwój rozpoczyna się podczas życia płodowego i trwa przez całe dzieciństwo i okres dojrzewania.

W zapewnieniu prawidłowego funkcjonowania tego układu bardzo ważną rolę odgrywa odpowiednie odżywienie organizmu. Niedobory w zakresie tych składników diety, które stymulują działanie układu immunologicznego, przekładają się na zwiększoną podatność na infekcje, z kolei odpowiednio zbilansowana dieta pomaga wzmacniać procesy odpornościowe, zmniejszając tym samym częstość występowania zakażeń.

Suplementacja we wzmacnianiu odporności

Wiele osób, słysząc, że powinny zadbać o odporność, pierwsze kroki kieruje do apteki, z nadzieją, że całą sprawę załatwią suplementy. Na odporność składa się jednak wiele elementów, a sprzyjające jej praktyki powinny być konsekwentnie realizowane przez cały rok, nie zaś tylko w okresie zwiększonej liczby zachorowań. Najlepszą ochronę przed infekcjami zapewnia bowiem prowadzenie takiego stylu życia, który przyczyni się do sprawnego działania układu immunologicznego; nie działają zmiany wprowadzane zrywami i stosowanie szeroko reklamowanych, a przy tym często drogich, „cudownych” preparatów. Pamiętaj, że żaden suplement obiecujący całkowitą przemianę w tydzień nie spełni swojej funkcji.

Na budowanie naturalnej odporności składają się m.in. zdrowa dieta zapobiegająca niedoborom pokarmowym (zawierająca produkty bogate w selen, cynk, żelazo, witaminy D i C, magnez i wapń), odpowiednia podaż energii w diecie dopasowana do stylu życia (unikanie nadmiarów, ale także niedoborów energetycznych, czyli w konsekwencji – nadwagi i niedowagi), aktywny tryb życia dopasowany do indywidualnych możliwości, odpowiednia ilość snu i odpoczynku oraz higiena życia: unikanie używek typu alkohol czy papierosy oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Warto więc wspomagać się suplementami czy nie? Sprawa nie jest jednoznaczna. Przede wszystkim rozważając włączenie preparatu wspomagającego odporność, powinniśmy wiedzieć, na czym polega różnica między lekiem a suplementem diety. Dobrze też skonsultować się z farmaceutą.

Suplement diety to nie lek. To środek spożywczy będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych i mający na celu urozmaicenie diety oraz uzupełnienie niedoborów żywieniowych (wyluczając produkty mające właściwości lecznicze w rozumieniu prawa farmaceutycznego). Suplementy, przed wprowadzeniem na rynek, nie muszą zostać zatwierdzone przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych (URPL). O zamiarze ich sprzedaży producent musi jedynie powiadomić Głównego Inspektora Sanitarnego i to ten urząd zajmuje się wyjaśnianiem ewentualnych wątpliwości. Ogólnie suplementy wykazują efekt odżywczy lub inny fizjologiczny i jest im bliżej do żywności niż do substancji leczniczych.

Lek (w prawie farmaceutycznym zwany „produktem leczniczym”) ma zastosowanie w profilaktyce oraz leczeniu czy diagnozowaniu chorób; wskazania są ściśle określone w charakterystyce produktu i zatwierdzone przez URPL.

Cechy charakterystyczne leku to:

- podany skład włącznie z określoną dawką użytych składników i właściwościami farmakologicznymi opartymi na wiedzy naukowej,
- określone przeznaczenie,
- określony sposób użycia,
- wymienione skutki uboczne stosowania (tych informacji często nie znajdziemy w ulotce dołączonej do suplementu diety).

Dawki składników aktywnych zawarte w lekach wykazują działanie terapeutyczne i farmakologiczne, natomiast analogiczne dawki w suplementach diety mają charakter żywieniowy. Do leków są dołączane oświadczenia medyczne dotyczące zapobiegania i leczenia chorób człowieka, producenci suplementów diety zaś nie mogą przypisywać swoim produktom takich właściwości ani ich sugerować.

Nie ma co oczywiście demonizować suplementów diety jako produktów całkowicie nieprzydatnych żywieniowo. Warto jednak pamiętać, że mogą służyć za wsparcie, a nie remedium na wszystkie nasze problemy zdrowotne. Jeśli nie zastosujemy się do zasad naturalnego budowania odporności wymienionych powyżej, to żaden, nawet najdroższy suplement diety na wiele nam się nie przyda.

Wśród produktów wspomagających odporność, jakie możemy znaleźć na aptecznych półkach, występuje kilka rodzajów preparatów. Do pierwszej grupy, obejmującej środki wzmacniające zwłaszcza pamięć immunologiczną i mające udowodnione działanie farmakologiczne, należą **szczepionki i surowice zawierające przeciwciała**. To preparaty przebadane i mające status leku na receptę.

Następną grupą są **preparaty i wyciągi roślinne**, często o udokumentowanym naukowo działaniu, które wspierają odporność, mobilizując organizm do działania (wyciągi z jeżówki purpurowej, czarnego bzu, aronii, czarnuszki, porostu islandzkiego, czosnku, kurkumy, berberyny, żeńszenia indyjskiego, tranu, bocznika, lizaty bakterii w postaci szczepionek immunologicznych).

Kolejną grupę, ostatnio bardzo popularną, stanowią **preparaty probiotyczne** wspierające mikrobiotę jelitową (naturalną barierę ochronną organizmu).

W ostatniej grupie znajdują się **preparaty witaminowe i klasyczne suplementy diety**, służące uzupełnieniu niedoborów pokarmowych. Zawierają one zarówno witaminy (C, D, A, E, z grupy B czy kwas foliowy), jak i składniki mineralne, takie jak selen, cynk, wapń czy żelazo. Produkty te występują często w postaci syropów, soków, tabletek musujących, olejów oraz kapsułek.

Czego potrzeba do obrony przed patogenami

Obecnie wiadomo, że infekcje bakteryjne i wirusowe mają związek z niedoborami składników pokarmowych, tj. mikro- i makroelementów. Niedobory witamin, pierwiastków śladowych czy karotenoidów w diecie mogą zaburzać odpowiedź immunologiczną organizmu.

Ze względu na złożoność procesów odpornościowych badanie wpływu składników pokarmowych na układ immunologiczny jest przedsięwzięciem niezwykle skomplikowanym. Badania *in vitro* dotyczące wpływu diety na układ odpornościowy opierają się na oszacowaniu liczby komórek odpornościowych we krwi oraz pomiarze ich funkcji życiowych, tj. wzrostu, wytwarzania przeciwciał, produkcji cytokin, procesów fagocytozy oraz ich cytotoksyczności.

Składniki pożywienia wpływają na funkcje odpornościowe wielokierunkowo. Badania na zwierzętach pokazały na przykład, że witamina C, regulująca procesy pochłaniania drobnoustrojów chorobotwórczych przez leukocyty, jest szybko „zużywana” w czasie infekcji. Wykazuje ona działanie ochronne oraz antyoksydacyjne na lipidy błon komórkowych. Dzięki neutralizacji reaktywnych form tlenu chroni komórki przed uszkodzeniami.

Jakie więc witaminy i składniki mineralne są istotne w kontekście odporności i czy powinno się je suplementować?

Witamina D

Należy do wyjątkowo ważnych dla człowieka witamin, a jej stosowanie rekomenduje się u dzieci, dorosłych oraz osób starszych w okresie jesienno-zimowym w dawce indywidualnie dobranej do wieku, masy ciała, diety, trybu życia, wystawienia ciała na działanie promieni słonecznych i stanu zdrowia.

Ponieważ wraz z dietą możemy dostarczyć tylko 20% tej witaminy (zasobne w nią są tłuste ryby morskie: węgorz, śledź, dorsz, losoś, sardynka, oraz żółtka jaj), a jej synteza skórna jest możliwa jedynie w sezonie wiosenno-letnim (od maja do września), jesienią i zimą – a nierzadko także w pozostałych okresach – suplementacja witaminy D wydaje się niezbędna. Niedobory witaminy D skutkują krzywicą, osteomalacją (chorobą polegającą na niedostatecznej mineralizacji kości), osteoporozą (związaną z utratą masy kostnej), tendencją do złamań, chorob autoimmunologicznych oraz częstych infekcji, a nawet depresji.

Dawka profilaktyczna dla dorosłych, ustalona na poziomie około 2000 UI, jest często niewystarczająca. Aby idealnie dobrać ilość przyjmowanej witaminy D, szczególnie u osób z grup ryzyka niedoborów (małych dzieci, kobiet w ciąży, seniorów, osób z chorobami jelit, zaburzeniami wchłaniania, chorobami autoimmunologicznymi – np. chorobą Hashimoto – nowotworami, PCOS, miażdżycą, chorobami układu sercowo-naczyniowego), powinno się zrobić pomiar jej poziomu w surowicy krwi.

Dopuszczalne dawki dobowe witaminy D dla zdrowej populacji wynoszą odpowiednio:

- u noworodków i niemowląt: 1000 IU/dzień,
- u dzieci w wieku 1–10 lat: 2000 IU/dzień,
- u młodzieży w wieku 11–18 lat: 4000 IU/dzień,
- u dorosłych i seniorów: 4000 IU/dzień.

Pamiętajmy, że choć dopuszczalne dobowe dawki są często niższe niż dawki przepisywane w procesie leczenia niedoborów, to nie powinno się ich przyjmować na własną rękę, bez kontroli lekarza. Nadmiar witaminy D w organizmie powoduje bowiem liczne konsekwencje zdrowotne, w tym nudności, bóle głowy i brzucha, silne pocenie, niewydolność nerek, zapalenie skóry, nieregularną pracę serca, negatywne zmiany w układzie krwionośnym, nadmierne uwalnianie wapnia z kości i odkładanie się w nerkach, wątrobie czy sercu.

Receptory witaminy D (nazywane skrótkowo VDR od ang. *vitamin D receptor*) występują w wielu narządach ludzkiego ciała i komórkach układu odpornościowego, m.in. w limfocytach T, co przekłada się na jej skuteczne i wszechstronne działanie. Jeśli chodzi o odporność, witamina D przeciwdziała nadmiernej aktywności cytokin prozapalnych oraz pobudza wytwarzanie cytokin o działaniu przeciwwzapalnym. Aktywuje produkcję związków o działaniu przeciwbakteryjnym, znajdujących się w komórkach układu odpornościowego – monocytach, komórkach NK (ang. *natural killer*), neutrofilach, limfocytach T i B – oraz komórkach inicjujących infekcje. Ponadto badania potwierdzają, że odpowiednio wysoki poziom witaminy D w surowicy krwi wpływa na zwiększoną produkcję katelicyny, czyli substancji o działaniu przeciwbakteryjnym, będącej naszym naturalnym antybiotykiem. Katelicyna jest skuteczna w walce m.in. z bakteriami Gram-dodatnimi i Gram-ujemnymi oraz ma wpływ przeciwwirusowy i przeciwgrzybiczy. Mechanizm jej działania polega głównie na destrukcji błony komórkowej patogenów i neutralizacji endotoksyny. Ponadto badania pokazują, że witamina D ma właściwości immunomodulujące, warunkujące koordynację mechanizmów obronnych, oraz wpływa na przebieg odpowiedzi wrodzonej i nabytej.

Najbardziej polecaną formą witaminy D jest lek OTC (od ang. *over-the-counter drug*, czyli po prostu „lek bez recepty”), a nie suplement diety.

Witamina A – retinol

Witamina ta w znacznym stopniu oddziałuje na układ odpornościowy, a jej niedobory mają bezsprzeczny związek z zaburzeniami jego funkcji, szczególnie z zaburzeniami działania grasicy, śledziony czy węzłów chłonnych. To z kolei zwiększa ryzyko zapadania na infekcje i choroby zakaźne. Witamina A jest niezbędna do tworzenia kluczowych w procesie obrony organizmu limfocytów T, niski jej poziom wpływa zatem negatywnie na liczbę limfocytów, a także osłabia aktywność fagocytarną makrofagów (komórek żernych niszczących obce cząsteczki: drobno-ustroje, mikroorganizmy oraz nieprawidłowe, zmutowane lub obumierające komórki). Retinol utrzymuje też ciągłość błon śluzowych, wzmacniając tym samym barierę skórą, ma wpływ na syntezę lizozymu – substancji o antybakteryjnym działaniu – a także reguluje wytwarzanie mucyny wyściełającej i chroniącej błony śluzowe. Beta-karoten, będący prowitaminą A, ma dodatkowo bardzo silne właściwości antyoksydacyjne, chroni komórki układu odpornościowego przed utlenianiem przez wolne rodniki.

Doskonałym źródłem karotenoidów (beta-karotenu, luteiny, zeaksantyny, likopenu) są pomarańcze, zielone i ciemnoczerwone warzywa i owoce (dynia, marchew, brzoskwinie, szpinak, brokuły, pomidory, papryka, wiśnie), które bardzo łatwo można wprowadzić do diety. Niedobory tych związków występują u osób w złej kondycji fizycznej i zwykle wiążą się z ogólnym niedożywieniem białkowo-kalorycznym.

Witamina E

Inaczej nazywana tokoferolem, to również silny związek o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwstarzeniowym. Jest niezbędna w procesie wzrostu komórek, zapewnia utrzymanie przepuszczalności błon komórkowych oraz skutecznie inaktywuje wolne rodniki. Jest obecna w błonach śluzowych wszystkich komórek. Najlepiej przyswaja się z pożywienia, a jej źródłami są oleje z zarodków pszenicy, olej słonecznikowy, rzepakowy, sojowy oraz kielki, zielone warzywa, a także tłuste ryby i drób.

DZIEŃ 1

Wartość energetyczna: 1802 kcal

Białko: 75,19 g/Tłuszcz: 63,01 g/Węglowodany: 255,24 g

Śniadanie (E 461 kcal/B 18,6 g/T 17,27g/W 64,89 g)

Szybkie placuszki jogurtowe

(E 158 kcal/B 5,42 g/T 7,06 g/W 19,72 g) – 1 porcja

Składniki:

- 2½ łyżki jogurtu greckiego (50 g)
- 2 łyżki mąki owsianej pełnoziarnistej (25 g)
- przyprawy: ⅓ łyżeczki suszonego oregano (1 g), szczypta soli (1 g)

Wszystkie składniki umieść w misce i wyrób dłońmi lub mikserem na gładką masę. Jeśli masa będzie za rzadka, podsyp ciasto mąką. Nabieraj łyżką porcje ciasta i wykładaj je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, formując placuszki. Piecz w 180°C przez ok. 20–25 minut.

Dodatki:

- ⅓ szklanki kielków soczewicy (30 g)
- 1–2 pomidory (300 g)
- kilka liści sałaty (20 g)
- 1–2 ogórki kiszone (100 g)
- ½ czerwonej papryki (100 g)



Hummus z czosnkiem

(E 162 kcal/B 5,2 g/T 8,79 g/W 17,16 g/ ŁG 0.43) – 1 porcja

Składniki:

- 2½ łyżki odsączonej ciecierzycy z zalewy naturalnej (50 g)
- 1 ząbek czosnku (50 g)
- 2 łyżki soku z cytryny (20 ml)
- 1 łyżeczka tahini (5 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 ml)
- 5 garści liści kolendry lub natki pietruszki (5 g)
- przyprawy: 1 duża szczypta soli (1 g), 3 szczypty pieprzu (3 g)

Umieść wszystkie składniki w kielichu blendera. Dodaj łyżkę zimnej wody i zmiksuj do uzyskania gładkiej masy. Przechowuj do 2 dni w lodówce.

Placuszki jogurtowe podawaj z hummusem i warzywami. Przed podaniem posyp kielkami.

II śniadanie (E 358 kcal/B 8,33 g/T 5 g/W 74,29 g/ ŁG 19)

Koktajl mango z kurkumą – 1 porcja

Składniki:

- ½ mango/brzoskwinia (150 g)
- ⅔ pomarańczy (150 g)
- szklanka napoju kokosowego bez dodatku cukru (200 ml)
- ¼ szklanki płatków owsianych (25 g)
- 3 ½ garści szpinaku (80 g)
- przyprawy: duża szczypta mielonej kurkumy (2 g)

Obierz mango/brzoskwinie ze skórki. Miąższ oddziel od pestki. Pomarańczę obierz. Do wysokiego blendera wlej napój kokosowy bez cukru. Dodaj płatki owsiane, umyty szpinak oraz cząstki pomarańczy bez pestek i mango/brzoskwinie. Wsyp kurkumę i całość zmiksuj na gładki mus. Wypij od razu po przygotowaniu lub przechowaj w lodówce maksymalnie przez 1 dzień.



Obiad (E 548 kcal/B 31,52 g/T 17,47 g/W 71,67 g)

Pieczone kotlety mielone z kaszą gryczaną

(E 432 kcal/ B 28,8 g/T 11,85 g/W 60,61 g/ ŁG 4,04) – 1 porcja

Składniki:

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 ml)
- ½ cebuli (50 g)
- 5 pieczarek (50 g)
- 2 garście szpinaku (50 g)
- 2 ząbki czosnku (10 g)
- kawałek mielonej polędwicy wołowej (75 g)
- 1 łyżeczka musztardy (5 g)
- 4 łyżki suchej kaszy gryczanej (60 g)
- 3 duża szczypta posiekanej natki pietruszki (10 g)
- 1 łyżeczka pestek z dyni (8 g)
- przyprawy: duża szczypta soli (1 g), duża szczypta pieprzu (1 g)

Uwaga:

Zamiast mięsa możesz użyć ugotowanej soczewicy.

Na patelnię wlej oliwę, dodaj pokrojoną drobno cebulę. Lekko posól i posyp pieprzem. Duś, aż cebula się zeszkli, przez ok. 5 minut na wolnym ogniu. Dodaj pokrojony szpinak, czosnek oraz pieczarki i duś przez ok. 10 minut, od czasu do czasu mieszając.

Do miski wrzuć mięso. Dodaj warzywa z patelni oraz musztardę i wymieszaj dokładnie na jednolitą masę. Uformuj małe kotleczki i ułóż je na blasze. Piecz w 180°C przez ok. 30 minut. W tym czasie ugotuj kaszę al dente. Odsącz ją z nadmiaru wody i wymieszaj z posiekaną natką pietruszki i pestkami dyni. Wyłóż na talerz kotlety i kaszę. Podawaj z surówką z kapusty, jabłka i marchewki.



Surówka z kapusty, jabłka i marchewki

(E 116 kcal/B 2,72 g/T 5,62 g/W 15,79 g/ ŁG 6,88) – 1 porcja

Składniki:

- $\frac{1}{8}$ główki białej kapusty (75 g)
- $\frac{1}{2}$ marchewki (50 g)
- ćwiartka jabłka (50 g)
- duża szczypta musztardy (3 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 ml)
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki (5 g)
- kawałek pora (25 g)
- kilka gałązek świeżej kolendry lub natki pietruszki
- przyprawy: szczypta soli (1 g), szczypta pieprzu (1 g)

Posiekaj lub rozdrobniej w malakserze kapustę, pora, marchewkę i jabłko. Przełóż do miski. Dodaj musztardę, oliwę, sól i pieprz. Wymieszaj. Przechowuj w lodówce do 2 dni. Przed podaniem posyp posiekaną kolendrą lub natką pietruszki.



Kolacja (E 435 kcal/B 16,74 g/T 23,27 g/W 44,39 g/ŁG 1,32)

Zupa krem z ciecierzycy – 1 porcja

Składniki:

- 1 płaska łyżeczka masła (4 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 ml)
- ½ cebuli (50 g)
- kawałek pora (50 g)
- 1¼ szklanki mrożonej włoszczyzny, pokrojonej w paski (55 g)
- kawałek cukinii (60 g)
- ¾ szklanki bulionu (200 ml)
- 7½ łyżki odsączonej ciecierzycy z puszki (150 g)
- 5–6 łyżek mleczka kokosowego z puszki (60 g)
- 1 łyżka kolendry lub natki pietruszki (5 g)
- 1 garść pestek dyni (15 g)
- 200–400 ml wody zależnie od pożądanej gęstości zupy
- przyprawy: szczypta soli (1 g)

W garnku na maśle i oliwie zeszklij pokrojoną w kostkę cebulę. Dodaj pokrojonego pora oraz włoszczyznę i duś przez ok. 2 minuty. Dosyp pokrojoną cukinię. Duś jeszcze przez ok. minutę. Wlej gorący bulion oraz wodę. Dodaj ciecierzycę, mleczko kokosowe i zagotuj. Dopraw solą i pieprzem. Przykryj i gotuj przez ok. 15 minut, aż warzywa będą miękkie. Dokładnie zmiksuj na gładki krem (choć nie jest to konieczne). Przed podaniem posyp kolendrą lub natką pietruszki oraz pestkami dyni.