



Przepisy Świąteczne

Lecne yummies

bez glutenu | bez mleka | bez cukru

Agata Jażdżyk

Drogi Czytelniku,

z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzę Ci samych słodkich chwil
– oczywiście bez cukru –
a ponad wszystko życzę Tobie zdrowia,
oraz wytrwałości w dobrych nawykach.

Pamiętaj, że mimo wielu trudności masz moc,
żeby realizować swoje najskrytsze marzenia
i właśnie realizacji tych marzeń Tobie życzę
w nadchodzącym Nowym Roku.

Agata | LymeYummy.eu



Spis treści

SŁOWA WSTĘPU

O niektórych produktach	06	Sałatka śledziowa z pieczarkami	31
Lista świątecznych zakupów	08	Carpaccio z surowego buraka	32

12 WIGILIJNYCH POTRAW

Barszcz postny wg receptury babci Stasi ...	11
Zupa krem z suszonych grzybów	14
Bezglutenowe uszka	16
Pierogi z kapustą i grzybami	18
Krokiety w migdałowej panierce	20
Dorsz w kremowym sosie curry	22
Wegetariański pasztet z grochu	24
Warstwowa sałatka z tuńczykiem	26
Łosoś z jarmużem i pomarańczami	27
Kutia z sorgo	29

ŚWIĄTECZNE SŁODKOŚCI

Makowiec na ciasteczkowym spodzie	34
Korzenne ciasteczka	36
Świąteczna wersja brownie z fasoli	37
Bezglutenowy piernik	38
Marcepanowe pralinki	40

DANIA MIĘSNE NA ŚWIĘTA

Pieczona golonka	41
Piersi z gęsi w sosie żurawinowym	45
Indyk w glazurze balsamicznej	47



Słowa wstępu

Czy jesteś w stanie wyobrazić sobie Święta Bożego Narodzenia bez uszek, pierogów, świątecznego piernika lub innych słodkości? Jeśli jesteś zmuszony do **eliminacji cukru, glutenu i nabiału** ze swojej diety, niestety taka byłaby Twoja wizja Świąt, gdyby ten e-book nie trafił w Twoje ręce. Masz dużo szczęścia!



E-book powstał z myślą o osobach zmagających się z boreliozą. Jednak przepisy na posiłki, które w nim znajdziesz **są po prostu zdrowe i pyszne** – dlatego **rekomenduję je każdemu**.

Leczenie boreliozy metodą ILADS wiąże się ze ścisłym przestrzeganiem diety. Pozwolenie sobie na spożywanie posiłków bogatych w cukry proste znajdujących się w tradycyjnych daniach świątecznych, może zaprzepaścić trudy wcześniejszego leczenia lub skutkować nieprzyjemnymi dolegliwościami.

Z tego względu zachęcam Cię do konsekwentnego trzymania się diety w okresie Świąt Bożego Narodzenia. Niewątpliwie jest to czas próby Twojej silnej woli. Jednak jestem przekonana, że dzięki moim świątecznym przepisom będziesz narażony na zdecydowanie mniej pokus. Co więcej, jako jedyna osoba z otoczenia nie będziesz mieć wyrzutów sumienia z powodu kalorii i nie skończysz świąt z obolałym brzuchem!

Jak już wspomniałam w tym e-booku znajdziesz inspiracje potraw, które spełniają trzy wytyczne: bez cukru, bez glutenu i bez nabiału. **Pamiętaj jednak o wszelkich alergiach lub nietolerancjach pokarmowych**, z którymi się zmagasz. Jeśli na jakiegokolwiek liście składników potrzebnych do przyrządzenia dania znajdziesz produkty, które Tobie szkodzą, pomiń je lub zastąp odpowiednimi dla Ciebie.

