

ZALECANE	NEUTRALNE	ZAKAZANE
<ul style="list-style-type: none"> • surowe: marchew, brukiew, jarmuż, rzepa, cukinia, dynia, ziemniaki, morele, buraki, warzywa i owoce o jasnym zabarwieniu (pomarańczowym, żółtym, zielonym) • ziola, np.: mięta, tymianek, majeranek, oregano, bazylija, rozmaryn, pietruszka, seler • kurkuma, curry, imbir, cynamon; zaleca się połączenie: kurkuma, papryka, czarny pieprz i oliwa (z oliwek, rzepaku lub siemienia lnianego) • witamina C: cytrusy (pomarańcze, cytryny, mandarynki, grejpfruty), jagody, maliny, truskawki, wiśnie, żurawiny • selen: mięso ryb, skorupiaków, podroby • witamina D: olej z wątroby dorsza, łosoś, makrela, sardynki, węgorz, mleko, jaja, wątroba cielęca • bakterie probiotyczne zawarte w jogurcie, kefirze, kapuście kiszonej • sok z granatu • czerwone wino (niektórzy naukowcy zabraniają spożywania alkoholu nawet w niewielkich ilościach). • gorzka czekolada (powyżej 70% zawartości kakao) 	<ul style="list-style-type: none"> • płatki owsiane, muesli, płatki śniadaniowe • woda z cytryną lub tymiankiem, szalwią, skórką pomarańczy lub mandarynki ekologicznej • czarna herbata • owoce takie, jak np. banany, awokado, gruszki, winogrona • produkty pochodzenia zwierzęcego, np.: sery, twarogi, jogurty, kefir, maślanki • bakalie, np.: rodzynki czy suszone śliwki, jabłka, daktyle, morele, figi (są dobrą alternatywą dla słodczy) 	<ul style="list-style-type: none"> • margaryna, ciastka, ciasta, muesli crunchy, krakersy, chrupki, zupy w proszku, wszelkie fast foody • konfitury, galaretki, owoce gotowane na cukrze, owoce w syropie • napoje słodzone, soki z dużą zawartością cukru, napoje gazowane, alkohol, coca-cola • gotowane: marchew, buraki, kukurydza • jedzenie konserwowe, np. pokarmy w puszkach czy o długim terminie spożycia • pokarmy przeterminowane, zapleśniałe, nadgniłe, nieświeże • pokarmy bogate w tłuszcze zwierzęce, np. smalec, masło, wieprzowina, wołowina • przyprawy zawierające glutaminian sodu i inne niebezpieczne substancje, np. wszelkie warzywna, jarzynki, kostki rosolowe, przyprawy do zup i sosów, ulepszczone smaku

SAŁATKA Z ZIELONĄ SOCZEWICĄ

- szklanka zielonej soczewicy
- kapusta pekińska
- 3 papryki (zielona, czerwona, żółta)
- czerwona cebula

Sos:

- 0,5 cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz

- Soczewicę opłucz i przygotuj według przepisu na opakowaniu (suszoną ugotuj, tę z puszki tylko opłucz).
- Kapustę dokładnie umyj i poszatkuj.
- Papryki umyj, oczyść z nasion i pokrój w drobne kostki.
- Cebulę obierz, umyj i drobno pokrój.
- Wszystkie składniki wymieszaj z sosem.

Sos:

- Sok z cytryny wymieszaj z oliwą z oliwek. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj do sałatki.

SAŁATKA Z CIECIORKĄ

- niepełna szklanka ciecioriki
- 2 jajka
- 2 torebki brązowego ryżu
- około 20 rzodkiewek
- puszka groszku
- puszka kukurydzy
- 2 jabłka
- 150 g jogurtu naturalnego (gęstego)
- 2 łyżki oleju lnianego budwigowego
- sól, pieprz

- Cieciorkę przygotuj według przepisu na opakowaniu (suszoną przed ugotowaniem moczyć przez kilka godzin).
- Ugotuj i obierz jajka. Pokrój je w kostki.
- Ryż przygotuj według przepisu na opakowaniu. Wyjmij z torebek i schłódź.
- Jabłka umyj, oczyść z gniazd nasiennych i pokrój w drobne kostki.
- Rzodkiewki umyj i drobno pokrój.
- Groszek i kukurydzę wyjmij z puszek i opłucz.
- Jogurt wymieszaj z olejem lnianym, solą i pieprzem. Dodaj do przygotowanych składników (ciecioriki, jajek, ryżu, rzodkiewek, groszku, kukurydzy, jabłek) i dokładnie wymieszaj. W razie potrzeby ponownie dopraw.

SAŁATKA Z MAKARONEM

- 250 g brązowego makaronu
- ogórki kiszone z około 900-gramowego słoika
- 200 g żółtego sera
- 200 g szynki drobiowej
- 3 czerwone papryki
- 3 ząbki czosnku
- 150 g jogurtu naturalnego
- olej lniany budwigowy
- sól, pieprz

- Makaron ugotuj według przepisu na al dente.
- Ogórki umyj, pokrój w drobne kostki.
- Ser i szynkę pokrój w kostki.
- Papryki umyj, wydrąż gniazda nasienne i pokrój w drobne kostki.
- Czosnek obierz, opłucz i rozgnieć.
- W miseczce wymieszaj jogurt z solą, pieprzem, 3 łyżkami oleju lnianego i rozgniecionym czosnkiem. Powstały sos połącz z pokrojonymi wcześniej składnikami. W razie potrzeby dopraw jeszcze solą i pieprzem.

