

## **Pomysły na pełnowartościowe jedzenie wspomagające leczenie**

**Jedz wszystko co zielone !** np. brokuł, szpinak, jarmuż, zielone szparagi, kapusta, kalarepa, ogórki, zioła, kiełki, cukinia, sałaty, brukselka, seler naciowy, szczypior.

**Produkty kupuj od lokalnych rolników lub w sklepach z żywnością certyfikowaną** (mięso, jajka, warzywa, owoce), jakość w tym wypadku ma znaczenie

**W ciągu dnia owoce, orzechy i pestki :** owoce sezonowe (truskawki, borówki, maliny, wiśnie, porzeczki), jabłka, grejpfruty, granata. Orzechy wszelakie i słonecznik, dynia (prażone na suchej patelni) oraz daktyle. Kupuj paczkowane, sprawdzaj na opakowaniach czy w składzie nie ma szkodliwych substancji konserwujących. Unikaj kupna „na wagę” w sklepach: nieodpowiednie przechowywanie zwiększa prawdopodobieństwo, że jest w nich wilgoć, pleśń, grzyby, bakterie i robactwo, które szkodzą zdrowiu.

**Warzywa i owoce staraj się spożywać w formie surowej:** kawałki do przegryzania, sałatki, surówki, soki, koktajle, aby zachować ich witaminy. W przypadku warzyw-gotowanie krótkie na parze.

### **Unikaj cukru**

**Spożywaj dobre tłuszcze:** z ryb morskich, awokado, olej lniany na zimno (na łyżeczce lub jako dodatek do sałatek), oliwa z oliwek, smażenie na oleju kokosowym, maśle klarowanym.

### **Staraj się spożywać produkty nieprzetworzone**

**Pij dużo wody:** Do picia w ciągu dnia: herbata zielona (najlepiej bancha, kukicha), soki wyciskane, woda (2,5 l dziennie). Unikaj czarnej herbaty, kawy i alkoholu (alkohol od czasu do czasu lampka czerwonego wina wytrawnego (najlepiej „Bycza krew”))

**Rano: sok wyciskany (wyciskarka, sokowirówka) z selerem naciowym (przynajmniej kawałek- 25 cm). Soki pijemy w ciągu dnia tylko do godziny 16.00. Najlepiej spożywać tuż po przyrządzeniu max do 4 h. Po tym czasie (szczególnie owocowe) tracą swoje cenne wartości odżywcze: witaminy i minerały**

Np.

- burak, marchew i seler naciowy. Można dodać owoc: jabłko, banan, gruszkę a także rozrzedzić wodą. Przynajmniej 300 ml
- szpinak, jarmuż, banan, seler naciowy
- szpinak, jabłko, seler naciowy

- marchew, szpinak, seler naciowy (można też seler korzeniowy)
- marchew, szpinak, jabłko, burak
- na czczo rano sok z samego selera naciowego: właściwości oczyszczające

**Inne pomysły na soki i zastosowanie (materiał z grupy FB Dieta dr Dąbrowskiej):**

## LECZNICZE SOKI

**Przeziębienie:** marchew, ananas, imbir, czosnek



**Depresja:** marchew, jabłko, szpinak, burak

**Ból głowy:** jabłko, ogórek, jarmuż, imbir, seler



**Cukrzyca:** marchew, szpinak, seler

**Astma:** marchew, szpinak, jabłko, cytryna, czosnek

**Nadciśnienie:** burak, jabłko, seler, ogórek, imbir



**Artretyzm:** marchew, seler, ananas, cytryna

**Oczyszczenie nerek:** marchew, arbuz, ogórek, kolendra

**Kanienie nerkowe:** pomarańcza, jabłko, arbuz, cytryna

**Wzrok:** marchew, seler

**Stres:** banan, truskawki, gruszka



**Zaparcie:** marchew, jabłko, kapusta

**Zmęczenie:** marchew, burak, zielone jabłko, cytryna, szpinak

**Niestrawność:** ananas, marchew, cytryna, mięta

**Kac:** jabłko, marchew, burak, cytryna

**Pamięć:** owoc granatu, burak, winogrona



**Nerwica:** marchew, seler, owoc granatu

**Warto:** na 30 min przed posiłkami propolis: łyżeczka na pół szklanki letniej wody, żeby był lepszy smak dodaj np. łyżeczkę syropu z mniszka (<https://regiofoodland.com/miodek-syrop-z-mniszka/>).

Sok z kiszzonego buraka i zakwas z buraka: od 0,5 do 1 szklanki dziennie. <https://regiofoodland.com/zakwas-z-burakow/>

### Śniadania:

1. Jajecznica na maśle z posiekanym, świeżym szpinakiem i/ lub szczypiorkiem + osobno pół dojrzałego awokado.
2. Omlet
3. Muffinki jajeczne <https://regiofoodland.com/muffiny-jajeczne/>
4. Sałatka z makreli i ugotowanego jajka <https://regiofoodland.com/salatka-z-wedzona-makrela-i-jajkiem/>
5. Zielone koktajle: garść szpinaku, garść jarmużu (bez grubych łodyg), 1 banan, 2 łyżki pestek słonecznika i szklanka mleka roślinnego (np. sojowe, ryżowe, migdałowe). Wszystko zmiksować na koktajl.

Opracowanie: Joanna Szymankiewicz- Górna, właściciel bloga [www.regiofoodland.com](http://www.regiofoodland.com)  
fanpage <https://www.facebook.com/Regiofoodland-100183321680425/>

6. Twarożek ze szczypiorkiem, rzodkiewką i pomidorkami + sałatka z sałaty masłowej lub lodowej polanej sosem (wymieszane: łyżka oliwy z oliwek, łyżka soku z cytryny i posiekana drobno łyżeczka natki pietruszki).
7. Hummus, pasty warzywne z warzywami strączkowymi: ciecierzycą, soczewicą, groszek, fasola, np. <https://regiofoodland.com/smalec-z-bialej-fasoli/>. Można gotowe kupić w dobrym sklepie, ale zdecydowanie lepiej robić własne.
8. Duży pomidor pokrojony w kostkę z solą i pieprzem, do tego 2 łyżki jogurtu naturalnego (może być grecki, nie jakiś odtłuszczony) i łyżka oliwy.
9. Duży pomidor w kostkę, 2 łyżki oliwy z oliwek, posiekana bazylia i ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, trochę soli i mielony pieprz.
10. Sałatka grecka (sałata lodowa, pomidorki koktajlowe, papryka czerwona, ser feta, mogą być czarne oliwki jeśli lubisz) polana łyżką oleju lnianego (przechowuje się go w lodówce, ma krótki termin ważności i nie może być wystawiony na promienie słoneczne, kupuj w brązowej butelce). Ma dziwny smak i może nie podchodzić, ale bardzo zdrowy, więc najlepiej stosować go jako dodatek do potraw, ale można pić z łyżeczki.

Pieczyno bogate w błonnik, pełne pestek i na dobrych mąkach.

## Niezbędne witaminy

### Witamina B 12

Znajdziesz w: wołowinie, wieprzowinie, jajach, rybach (pstrąg, łosoś, tuńczyk, śledź, sandacz), maślach, mleku i jego przetworach

#### Pomysły na posiłki:

Wołowina ze sprawdzonego źródła:

- tatar klasyczny (siekana wołowina, sól, pieprz, łyżeczka musztardy i można dodać łyżeczkę oleju lnianego, wyrobić jako dodatek żółtko, cebulka posiekana, szczypiorek)
- burger (tak jak na tatar, tylko uformować grubszy placek, tak na 1,5 cm i zgrillować na patelni z dwóch stron)
- polędwica wołowa smażona na patelni na klarowanym maśle z gałązką rozmarynu
- wołowina po chińsku z groszkiem cukrowym i czerwoną papryką: na patelni na łyżce oliwy dodać łyżkę pokrojonego szczypiorku, kawałek startego imbiru, szczyptę chili, następnie kawałki wołowiny pokrojone w cienkie plasterki, podsmażyć i wrzucić pokrojone warzywa: paprykę w paski, plasterki pieczarek i groszek cukrowy w całości, podsmażyć chwilę by warzywa zachowały chrupkość. Dodać 2 łyżki sosu sojowego. Żeby powstał gęsty sos, rozpuścić łyżeczkę mąki ziemniaczanej w pół szklanki wody, wlać na patelnię i mieszać, po zagotowaniu wyłączyć. Można podawać np. z makaronem ryżowym, sojowym czy ryżem.

Wieprzowina:

- gulasz z mięsem z szynki (w garnku na maśle klarowanym lub oleju kokosowym obsmażyć mięso przez 7-10 min, dodać pokrojone warzywa: cebula, czosnek, czerwona papryka, cukinia, brokuł i przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, gotować krótko, by warzywa były lekko twarde, dodać pomidory z kartonika lub 2 pomidory bez skórki pokrojone w kostkę)
- pieczona karkówka (plastry 1,5 cm karkówki natrzeć musztardą francuską z gorczycą, popieprzyć i oprószyć słodką papryką, piec w piekarniku 25 min- w połowie pieczenia przewrócić kawałki mięsa na drugą stronę)
- smażona polędwiczka wieprzowa w sosie pieczarkowym (polędniczkę pokroić w plastry 1,5 cm, obsmażyć na klarowanym maśle z dwóch stron po 2-3 min. Osobno w garnku zrobić sos pieczarkowy: na maśle zrumienić cebulę i pieczarki, dolać szklankę wody i zaciągnąć mąką ziemniaczaną: płaska łyżeczka mąki ziemniaczanej na pół szklanki wody, można dodać trochę śmietany). Zalać polędwiczki i dusić 15 min. Posypać dużą ilością natki pietruszki

Jajka: gotowane, jajecznica ze szczypiorkiem, na miękko, surowe żółtko, w sałatce z rybą <https://regiofoodland.com/salatka-z-wedzona-makrela-i-jajkiem/>, sałatka jarzynowa z jogurtem greckim zamiast majonezu, lub w proporcji łyżka majonezu i łyżka jogurtu.

Pstrąg:

- <https://regiofoodland.com/pstrag-z-szalwia-z-pieca/> (może być bez szalwii)

Łosoś surowy, nie wędzony:

- pieczony w piekarniku: w folii aluminiowej lub w papierze do pieczenia, kawałek łososia, 150g, 2 plastry cytryny, gałązki natki pietruszki, sól, pieprz i łyżeczka masła. Wszystko szczelnie zamknąć i piec w piekarniku 25 min na 180 C
- łosoś, szpinak i ziemniaki w mundurkach <https://regiofoodland.com/losos-w-sosie-teriyaki-szpinak-i-ziemniaki-w-mundurkach/>
- makaron z łososiem i szpinakiem <https://regiofoodland.com/spaghetti-z-lososiem-i-szpinakiem/>
- tatar z łososia <https://www.olgasmile.com/tatar-z-lososia.html>

## Żelazo

wołowina, wieprzowina, podroby, jaja, ryby (przyswajalność wynosi 20%). Dobrymi roślinnymi źródłami żelaza są: soja, zboża, zioła, owoce, zielone warzywa, kukurydza, groch, czarna fasola, kakao (pij kakao na mleku).

Podroby

- smażona wątróbka z kurczaka (<https://www.przyslijprzepis.pl/przepis/soczysta-watrobka-drobiowa-z-cebulka> )

## Kwas foliowy

Opracowanie: Joanna Szymankiewicz- Górna, właściciel bloga [www.regiofoodland.com](http://www.regiofoodland.com)  
fanpage <https://www.facebook.com/Regiofoodland-100183321680425/>

fasola czarne oczko, fasola biała, orzechy, soczewica, ciecierzycy, sałata rzymska, natka pietruszki, szpinak, brukselka, kalafior, buraki, komosa ryżowa, drożdże, nieaktywne płatki drożdżowe, nasiona słonecznika, kasza gryczana, jaglana, daktyle, awokado, pomarańcze

- zupa z soczewicy: W litrze wody rozpuścić łyżkę bulionetki (<https://regiofoodland.com/zdrowa-domowa-bulionetka-warzywna/>), zagotować, dodać 3 łyżki czerwonej soczewicy i gotuj 15 min. Soczewica się rozpadnie, ale można zmiksować. Doprawić pieprzem.
- pasztety warzywne <https://www.olgasmile.com/pasztet-weganski.html>
- smalec z fasoli <https://regiofoodland.com/smalec-z-bialej-fasoli/>
- sałatki z sałaty: mix sałat, jakiegokolwiek, polane oliwą z oliwek a najlepiej olejem lnianym z pestkami słonecznika i dyni (na suchej patelni je podprażyć na małym ogniu, aby się nie przypaliły)
- szpinak na maśle z czosnkiem: łyżeczka masła, dodać plastry szpinaku i szpinak, tylko 2 min, sól, pieprz, można też dodać szczyptę gałki muszkatołowej i ser feta, lub wbić jajko, tak jak lubisz.
- szpinak jako dodatek do sałatki (na surowo liście wymieszać z sałatą)
- brukselka, kalafior, brokuł gotować na parze. W garnku zagotować wodę i na sitko położyć różyczki warzyw pod przykryciem. Gotować 10 min. Dobrze żeby nie były rozgotowane, lekko chrupiące, wtedy mają najwyższej wartości.
- burak pieczony w folii w piekarniku, gotowany w łupinie, sok z buraka, sok z kiszzonego buraka, zakwas, sałatka (plastry ugotowanego buraka przełożyć plasterkami mozzarelli lub serem kozim, skropić olejem lnianym, posypać pestkami i rukolą), tarty burak (tylko bez octu, chyba że jabłkowy lub winny)
- awokado: do sałatek używać oleju z awokado, lub małe ilości drobno posiekane w mieszać w sałatkę, pasta z awokado z czosnkiem i sokiem z cytryny
- sosy do sałatek: wymieszane np. oliwa z oliwek, sok z cytryny, łyżka posiekanej natki pietruszki

## Witamina C

cytrusy, maliny, truskawki, porzeczki, jabłka, papryka, dzika róża, natka pietruszki, brukselka, kalarepa, kapusta.

- owoce na surowo i w formie koktajli
- kapusta: surówka z młodej kapusty z tartą marchewką, koperkiem i oliwą, kapusta pieczona w piekarniku i boczniak <https://regiofoodland.com/pieczona-kapusta-wloska-i-kotlety-z-boczniaka/>
- kalarepa: plastry zamiast pieczywa i na niej ułożyć składniki jak na kanapce
- papryka na surowo, w gulaszu, pieczona, w pasztecie, pasta z papryki pieczonej (<https://www.poezja-smaku.pl/pasta-ze-slonecznika-pieczonej-papryki/>)

## Witamina K

Znajdziesz w jarmużu, szpinaku, natce pietruszki, kapuście, sałatach

- jarmuż: w koktajlu zblendowany, chipsy z jarmużu <https://www.kwestiasmaku.com/przepis/chipsy-z-jarmuzu> ,
- [https://www.kwestiasmaku.com/zielony\\_srodek/jarmuz/tosty\\_z\\_jarmuzem/przepis.html](https://www.kwestiasmaku.com/zielony_srodek/jarmuz/tosty_z_jarmuzem/przepis.html),
- [https://www.kwestiasmaku.com/zielony\\_srodek/jarmuz/fasolka\\_z\\_jarmuzem/przepis.html](https://www.kwestiasmaku.com/zielony_srodek/jarmuz/fasolka_z_jarmuzem/przepis.html)
- [https://www.kwestiasmaku.com/zielony\\_srodek/cukinia/kasza\\_jaglana\\_cukinia\\_jarmuz/przepis.html](https://www.kwestiasmaku.com/zielony_srodek/cukinia/kasza_jaglana_cukinia_jarmuz/przepis.html)

### **Witamina D, D 3**

Suplementacja

### **Omega- 3**

tłuste ryby i olej lniany + suplementy