

CUDA smaki

40 zdrowych i smacznych przepisów

Śniadania | Obiady | Kolacje | Desery | Dodatki | Naturalne probiotyki

WSTĘP

W tym ebooku znajdziecie przepisy dla wszystkich - małych, dużych, dla tych, którzy przekonani są, że nie lubią warzyw i tych, którzy je kochają! Dla tych, którzy nie mają pomysłów na pyszne dania, dla tych, którzy nie mają czasu (bo przepisy są szybkie), dla tych, którzy sądzą, że nie potrafią gotować (bo przepisy są proste), ale przede wszystkim dla tych, którzy chcą zadbać o zdrowie swoje i swojej rodziny!

Przepisy podzieliłam na śniadania, obiady, desery, dodatki i produkty fermentowane/kiszonki. Oczywiście wszystkiego możesz używać zamiennie! Nikt nie każe Ci jeść na kolację fritatty z warzywami, bo równie dobrze możesz ją zjeść na obiad lub śniadanie! Składniki są łatwo dostępne!

Często kolację lub śniadanie kolejnego dnia można zrobić z tego, co zostało z obiadu - żeby jedzenie się nie marnowało lub celowo przygotować od razu więcej planując obiad na kolejny dzień!

Pamiętajcie o rosole kochani, bo rosół to życie! Surowe żółtko to życie! I sok z kiszzonek to życie!

Bulion mięsny lub rybny dostarcza budulca do szybkiego wzrostu komórek śluzówki i posiada efekt łagodzący stany zapalne oraz wspomaga trawienie! Nie bez powodu nasz organizm sam się go domaga w czasie osłabienia lub infekcji lub też po spożyciu większej (u mnie nawet najmniejszej 😊) ilości alkoholu! Sok z kiszzonej kapusty dostarcza bakterii probiotycznych i wspomaga prace kwasów żołądkowych! Żółtko dostarcza większości niezbędnych aminokwasów, wiele witamin (B1, B2, B6, B12, A, D, biotyne) niezbędnych kwasów tłuszczowych, dużo cynku, magnezu i wiele różnych składników odżywczych! Wit B12 jest istotnym czynnikiem w rozwoju systemu nerwowego i immunologicznego! Cholina natomiast jest niezbędna dla systemu nerwowego i wątroby, bierze udział w procesie zapamiętywania i przyswajania wiedzy. Dlatego polecam surowe żółtko dodawać do koktajli i zup. Jeśli lubicie jajko sadzone - to najlepsze będzie takie, które ma płynne żółtko! I jeszcze jedna ważna informacja - prawidłowo sfermentowane produkty mleczne, takie jak jogurt, twaróg i ser - są pozbawione laktozy, ponieważ w procesie fermentacji zostaje ona spożyta przez bakterie. Dlatego w ebooku znajdziecie przepisy na swój jogurt!

Polecam jednak zaczynać przygodę z domowym jogurtem lub śmietaną od małych ilości. Zawierają one bardzo dużo bakterii probiotycznych, które to unieszkodliwiają organizmy patogeniczne w jelitach, a te gnijąc, uwalniają toksyny powodując nieprzyjemne objawy. Podobny proces zachodzi w momencie odstawienia przez nas np. cukru. Organizm wręcz się go domaga, powodując bóle głowy, złość, nadpobudliwość lub brak energii. Znam to z autopsji. Dieta bogata w węglowodany zwłaszcza przetworzone (białe pieczywo, ciastka, herbatniki, makarony) ma głęboki, negatywny wpływ na florę jelitową i ogólny metabolizm. Owoce i warzywa są zdecydowanie lepszym źródłem błonnika, który nie jest wyzwaniem dla układu trawiennego.

Dla osób, które nie radzą sobie jeszcze zbyt dobrze z trawieniem tłuszczu polecam zmniejszyć ilość podaną w przepisach. Do trawienia tłuszczu niezbędna jest żółć. Problem ten występuje u osób z nieprawidłową florą jelitową. Doświadczenia kliniczne dr Natashy Campbel wykazują, że kiedy skrobia (ziemniaki, kukurydza) i dwucukry (cukier, laktoza) zostaną usunięte z diety na dłuższy okres to, produkcja śluzu w jelitach normalizuje się, przez co poprawia się trawienie tłuszczu. Tłuszcze natomiast są niezbędne do odbudowy odporności jelita i systemu nerwowego. Do gotowania i pieczenia polecam tłuszcze zwierzęce, które są najlepszym tłuszczem do obróbki termicznej, ponieważ nie

zmieniają one struktury chemicznej pod wpływem temperatury. Oleje roślinne dodajemy do sosów, sałatek i koktajli -zawsze te nierafinowane i tłoczone na zimno.

Pamiętaj, że gotując według tego ebooka, możesz przepisy modyfikować - zamiast brukselki dodać paprykę, zamiast papryki kalarepę lub inne ulubione warzywo. Do frittaty możesz przemycić szpinak, jarmuż, awokado. Wszystko to, czego np. Twoje dziecko nie chce jeść, a Tobie na tym zależy. Ja tak robię ze swoimi dziećmi i to działa!

Cieszę się niezmiernie, że nasz eBook zagościł u Ciebie, to trochę tak jakbyśmy razem jedli posiłek. Życzę Ci smacznego, zdrowego dnia, tygodnia, miesiąca, życia!

Monika ♥

SPIIS TREŚCI

Rosół	6		
Śniadania	8	Desery	
1. Omlet	9	1. Owoce pod pierzynką	26
2. Jajka sadzone ze szpinakiem	10	2. Pieczone jabłka	27
3. Jaglanka	11	3. Ciasteczka z migdałami	28
4. Muffiny jajeczne z suszonymi pomidorami	12	4. Lody truskawkowe	29
5. Pasztet z mięsa z rosołu	13	5. Koktajl bananowy	30
6. Sałatka a'la cezar	14	6. Galaretka domowa	31
7. Wrapy z pastą jajeczną i wędzoną rybą	15	Kolacje	
Obiady		1. Frittata z kurczakiem	33
1. Zupa krem z pieczonej marchewki	16	2. Frittata z zielonymi warzywami	34
2. Flaczki z boczniaków	17	3. Placuszki cukiniowe z boczkiem	35
3. Kurczak curry z marchewką	18	4. Grillowane warzywa z indykiem	36
4. Pstrąg z warzywami	19	5. Zupa krem z warzyw	37
5. Sałatka z kurczakiem	20	6. Zapiekanie cukinie	38
6. Cukiniowe spaghetti w sosie pomidorowym	21	7. Soczysta pierś z kurczaka	39
7. Pulpety mielone z kalafiorowym puree	22	Dodatki	
8. Pierś z kurczaka z warzywami	23	1. Sos miodowo-musztardowy	41
9. Pulpety z mięsa z rosołu	24	2. Sos śmietanowo-czosnkowy	42
		Naturalne probiotyki	
		1. Jogurt	44
		2. Ser	45
		3. Zakwas buraczany	46
		4. Kiszony czosnek	47
		5. Kiszona cytryna	48
		6. Kiszony kielki rzodkiewki	49
		7. Kiszona rzodkiewka	50