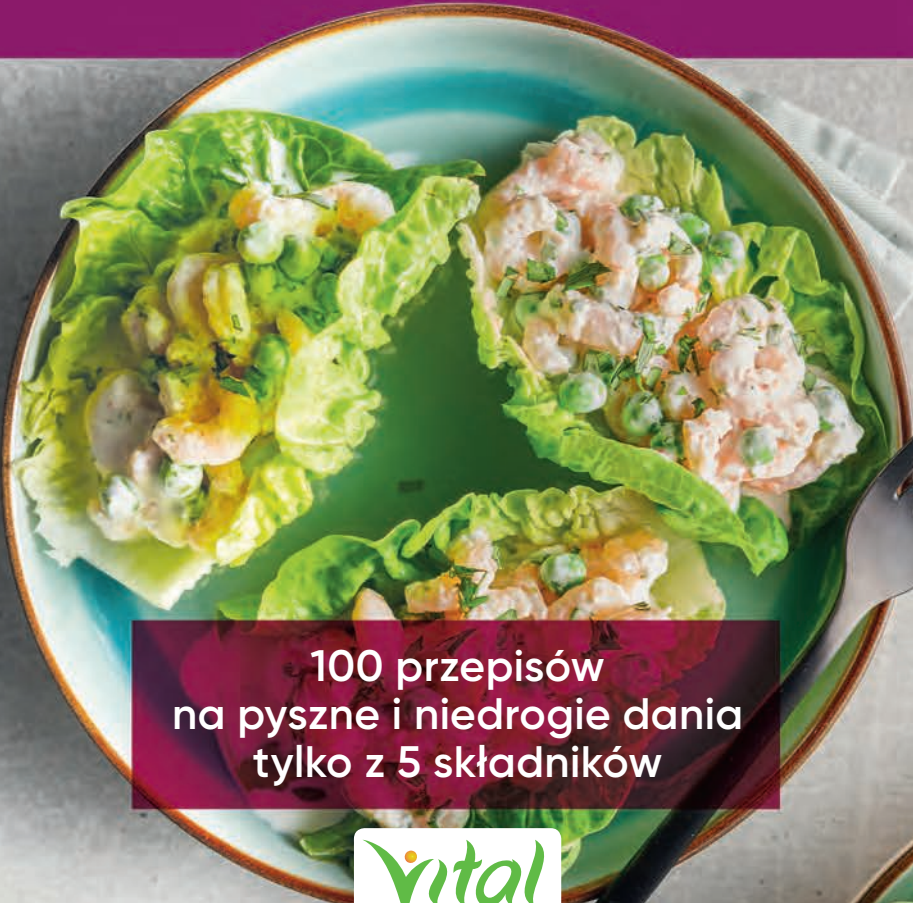


Andy De Santis

# PROSTA DIETA W CHOROBY REFLUKSOWEJ



100 przepisów  
na pyszne i niedrogie dania  
tylko z 5 składników

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# **PROSTA DIETA W CHOROBIE REFLUKSOWEJ**

Andy De Santis

# PROSTA DIETA W CHOROBY REFLUKSOWEJ

100 przepisów  
na pyszne i niedrogie dania  
tylko z 5 składników

ZDJĘCIA **DARREN MUIR**



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-502-5

Tytuł oryginału: *The Easy 5-Ingredient Acid Reflux Cookbook: Fuss-free Recipes for Relief from GERD and LPR*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California  
Zdjęcia © 2020 Darren Muir. Zdjęcie Autora dzięki uprzejmości Natalie CD Photography.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniiesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Książkę dedykuję mojej siostrze Dianie,  
o której wspominam czasem  
jako o dr De Santis.  
Chociaż jestem twoim starszym bratem,  
twoje osiągnięcia i ciężka praca  
bardzo mnie motywują i inspirują.  
Jestem z ciebie dumny!

# SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	9
Rozdział 1. Nowe podejście do leczenia refluksu	13
Rozdział 2. Śniadania	35
Rozdział 3. Przekąski i przystawki	49
Rozdział 4. Zupy i sałatki	61
Rozdział 5. Wegetariańskie i wegańskie dania główne	73
Rozdział 6. Drób i owoce morza	95
Rozdział 7. Wieprzowina, wołowina i jagnięcina	115
Rozdział 8. Buliony, sosy i dodatki	143
Rozdział 9. Desery	163
BIBLIOGRAFIA	175
PODZIĘKOWANIA	177
O AUTORZE	178

# WPROWADZENIE

Choroba refluksowa przełyku (gastroesophageal reflux disease, w skrócie GERD) dotyka wielu mieszkańców Ameryki Północnej – sam byłem kiedyś jednym z nich. Miałem dużo szczęścia, bo udało mi się zapanować nad tą dolegliwością jeszcze w okresie nastoletnim, zmieniając dietę i styl życia. Wtedy jeszcze nie do końca rozumiałem, co się właściwie dzieje z moim ciałem, ale wiedziałem jedno: muszę się pozbyć uporczywej zgagi i refluksu. Założę się, że niejeden z was ma podobne odczucia, moją intencją zaś jest pomóc wam w pozbyciu się tej dolegliwości.

Nazywam się Andy De Santis i jestem dietetykiem prowadzącym prywatną praktykę w Toronto w Kanadzie. Doskonale rozumiem, jak bardzo objawy zgagi i refluksu mogą uprzykrzać życie i odbierać radość z jedzenia. Dlatego namawiam swoich klientów do zmiany diety i stylu życia, dzięki czemu będą mogli złagodzić dokuczliwe objawy choroby refluksowej przełyku i poprawić jakość życia. Z radością poprowadzę tą ścieżką również czytelników tej książki. Wykorzystując dostępne badania naukowe, zamierzam nakłonić cię do przyjęcia takiego stylu odżywiania, który pomoże ci odzyskać zdrowie.

Informacje zawarte w tej książce pozwolą ci doświadczyć znaczącej poprawy stanu zdrowia i jakości życia. Jeżeli więc borykasz się z jakąś odmianą refluksu, zgagi, choroby refluksowej przełyku lub dysfunkcją dolnego zwieracza przełyku i chcesz je zwalczyć, bardzo doceniam fakt, że zakupiłeś tę książkę. Według obecnych statystyk dolegliwości te w ostatnich latach coraz częściej dotyczą młodsze grupy wiekowe, mimo że wcześniej przypisywano je

tylko osobom starszym. Jeżeli więc zaliczasz się do tej kategorii, wiedz, że nie jesteś wyjątkiem.

Sam jestem tego przykładem – jako osoba, która już w młodym wieku miała do czynienia z bólem i dyskomfortem związanym z refluksem, doskonale wiem, jak wielkim może się on stać wyzwaniem. Moje osobiste doświadczenia nauczyły mnie, że wprowadzenie prostych, ale istotnych zmian w stylu życia i sposobie odżywiania w znacznym stopniu może złagodzić dokuczliwe objawy.

Moje doświadczenie zawodowe potwierdza tę zasadę. Przez lata pracowałem z wieloma osobami zmagającymi się z różnymi objawami choroby refluksowej przełyku, refluksem i zgagą, a moi pacjenci ostatecznie zawsze doświadczali znacznego złagodzenia objawów i poprawy ogólnego stanu zdrowia.

Wyniki badań, które uwzględniłem w tej książce, jeszcze bardziej utwierdziły mnie w moich przekonaniach. Informacje udostępnione na kolejnych stronach obejmują dowody naukowe dotyczące zapobiegania i walki ze zgagą, refluksem oraz podobnymi dolegliwościami. Pomogę ci wprowadzić te istotne wskazówki w życie za pomocą pysznych i praktycznych pięcioskładnikowych przepisów, zmieniają one twoje podejście do diety osób z chorobą refluksową przełyku.

Zagłębiając się w tę książkę możesz więc być pewien, że jej autor podjął wszelkie starania, aby zawarte w niej informacje umożliwiły ci poprawę ogólnego stanu zdrowia i jakości życia. Wypróbuj sto zamieszczonych tutaj przepisów i przekonaj się, że posiłki skomponowane specjalnie z myślą o osobach z chorobą refluksową przełyku mogą być naprawdę pyszne.

Zaczynamy!







**Dorsz z koprem włoskim, s. 98**

# Nowe podejście do leczenia refluksu

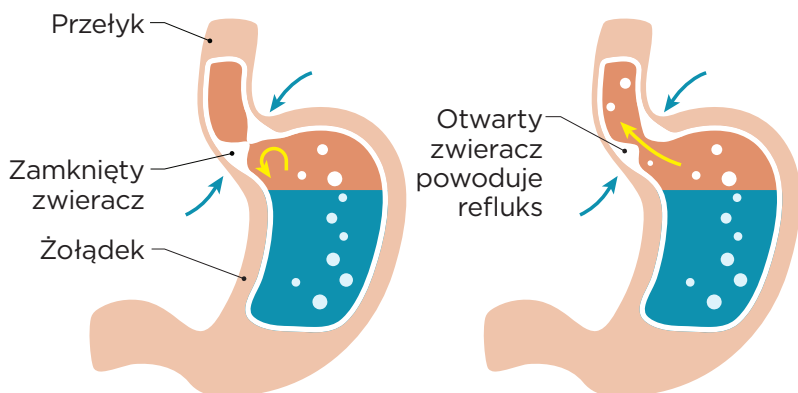
Pierwszym krokiem do zapanowania nad refluksem jest lepsze zrozumienie przyczyn występowania tej dolegliwości. Niektórym osobom może być łatwiej znaleźć odpowiedź na to pytanie niż innym. W kolejnych rozdziałach przedstawię informacje, które pomogą ci zrozumieć, co się tak naprawdę dzieje z twoim ciałem i co możesz z tym zrobić.

Prawdopodobnie konsultowałeś się już z przynajmniej jednym specjalistą opieki zdrowotnej, ale nie martw się, jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś. W tym rozdziale zapoznasz się z przyczynami refluksu, typowymi objawami oraz strategiami radzenia sobie z tą dolegliwością.

Zacznijmy od zdefiniowania, co rozumiemy przez refluks i chorobę refluksową przełyku. Terminy te są często używane zamiennie, mimo że nie są synonimami.

## Co to jest refluks?

Refluks to cofanie się kwasu żołądkowego z żołądka przez dolny zwieracz przełyku do przełyku. Powoduje to dokuczliwe uczucie pieczenia zwane powszechnie zgagą, a także inne nieprzyjemne objawy, jak odbijanie się, kaszel i świszczący oddech. Według American College of Gastroenterology (ACG) ponad 60 milionów Amerykanów doświadcza zgagi przynajmniej raz w miesiącu i wiąże się to z zaburzeniami funkcjonowania dolnego zwieracza przełyku.



Dolny zwieracz przełyku to okrężny mięsień odpowiedzialny za otwieranie i zamykanie przejścia między przełykiem a żołądkiem, umożliwia przemieszczanie się pokarmu z ust do żołądka. Mięsień ten napina się i zaciska, aby zapobiec cofaniu się kwasu żołądkowego w górę przełyku (przewodu łączącego usta z żołądkiem). Problemy pojawiają się, gdy zwieracz nie zamyka się już tak szczelnie jak wcześniej, co może nastąpić z wielu powodów, które przedstawię w dalszej części tego rozdziału.

Pojedynczy epizod refluksu jest nieprzyjemny, ale gdy refluks się nasila lub zaczyna regularnie nawracać, masz już do czynienia z poważniejszym problemem. Zgaga, odbijanie się i bóle brzucha w pozycji leżącej to często symptomy poważniejszej dolegliwości zwanej chorobą refluksową przełyku, ACG definiuje ją jako „objawy lub powikłania wynikające z cofania się treści żołądkowej do przełyku lub dalej, do jamy ustnej (w tym krtani) lub płuc”.

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie chorobę refluksową przełyku lub w oparciu o wymienione przeze mnie objawy podejrzewasz, że możesz ją mieć, powinieneś poszukać odpowiedniego wsparcia medycznego i pamiętać, że nie jesteś osamotniony w tej dolegliwości. Choroba refluksowa przełyku jest uważana za jedną z najczęstszych chorób na świecie. Cierpi na nią jeden na sześć mieszkańców Ameryki Północnej.

Kiedyś uważano, że choroba ta dotyka wyłącznie osoby w wieku powyżej 50 lat, ale najnowsze dane wskazują, że coraz częściej diagnozuje się ją u osób z młodszych grup wiekowych, zwłaszcza w przedziale od 30 do 39 lat. Wynika to przede wszystkim z pewnych niekorzystnych nawyków i niezdrowego sposobu odżywiania, co omówię na kolejnych stronach książki.

Niektóre osoby mogą również cierpieć na tak zwany refluks krtaniowo-gardłowy (laryngopharyngeal reflux, w skrócie LPR), w tym przypadku kwas żołądkowy przemieszcza się dalej w górę przewodu pokarmowego, w kierunku krtani, wywołując objawy przypominające ból gardła. Z tego względu symptomy chorobowe często pozostają niezdiagnozowane. Leczenie choroby refluksowej przełyku i refluksu krtaniowo-gardłowego jest bardzo zróżnicowane i może obejmować przyjmowanie leków, a w najcięższych przypadkach nawet operację. Jak przeczytasz w kolejnych rozdziałach, odpowiednia dieta i styl życia również mogą odgrywać ważną rolę w łagodzeniu objawów i poprawie jakości życia.

## Podstawowe przyczyny i objawy choroby refluksowej przełyku i refluksu krtaniowo-gardłowego

Do zaburzenia funkcji dolnego zwieracza przełyku może dojść z powodu wielu różnych czynników, w tym starzenia się, niewłaściwej diety, braku aktywności fizycznej oraz pewnych cech fizycznych, takich jak słabe mięśnie brzucha (również z powodu przepukliny), które mogą zwiększać podatność na chorobę refluksową przełyku. Takie znaczące zmiany w organizmie ludzkim, jak ciąża lub szybki przyrost masy ciała spowodowany innymi czynnikami, również mogą okresowo zwiększać ryzyko wystąpienia objawów choroby refluksowej przełyku. Czynniki związane ze stylem życia, takie jak picie alkoholu, palenie papierosów, noszenie obcisłej odzieży, jedzenie przed snem i spożywanie określonych pokarmów, także przyczyniają się do nasilenia objawów. Im więcej tych czynników ryzyka jest obecnych w naszym życiu, tym większe prawdopodobieństwo, że możemy ucieść z powodu choroby refluksowej przełyku, refluksu krtaniowo-gardłowego lub obu dolegliwości.

Przewlekły refluks jest nie tylko nieprzyjemny i bolesny, ale stwarza także długoterminowe zagrożenia. Kiedy komórki przełyku są stale narażone na działanie kwasu żołądkowego, może dojść do ich uszkodzenia i, ostatecznie, do wystąpienia choroby zwanej przełykiem Barretta. Choć nie jest to częsta dolegliwość, przełyk Barretta może zwiększać ryzyko wystąpienia raka przełyku, dlatego nie należy go lekceważyć. Na podobnej zasadzie nieleczony refluks krtaniowo-gardłowy może zwiększyć ryzyko wystąpienia zapalenia oskrzeli, zapalenia płuc oraz uszkadzać tkanki gardła i krtani.

# Śniadania

Płatki owsiane z cynamonem	36
◆ Imbirowy jogurt z gruszkami	37
Koktajl jagodowy ze szpinakiem i nasionami chia	38
Koktajl bananowo-awokadowy	39
Naleśniki dyniowe	40
Jajka zapiekane w awokado	41
Imbirowe tosty francuskie crème brûlée	42
Jajecznicza ze szpinakiem i pieczarkami	44
Placki ziemniaczane z batatów	45
Kotleciki z indyka z szalwią	46

# PŁATKI OWSIANE Z CYNAMONEM

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 minut, plus moczenie przez noc

*Jeśli rano zawsze jesteś w biegu i nie masz czasu na robienie śniadania, te moczone przez noc płatki owsiane to idealne rozwiązanie dla Ciebie. Przygotuj to sycące śniadanie z wyprzedzeniem, a rano wyjmij z lodówki i zabierz ze sobą. Świeżo starty imbir pomaga złagodzić objawy choroby refluksowej przełyku, podobnie jak zasadowy owies. Jeśli źle reagujesz na gluten lub unikasz pokarmów z wysoką zawartością FODMAP, zaopatr się wcześniej w bezglutenowe płatki owsiane.*

## LOW-FODMAP WEGETARIAŃSKIE

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- ½ szklanki odtłuszczonego mleka
- ½ szklanki płatków owsianych
- ½ łyżeczki startego świeżego imbiru
- ½ łyżeczki cynamonu

1. Wymieszaj dobrze składniki w słoiku lub szczelnie zamykanym pojemniku. Wstaw do lodówki na noc.
2. Wymieszaj przed spożyciem.

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA ZAMIENNIKÓW:** Aby przygotować wegańską wersję tego dania, zastąp odtłuszczone mleko niskotłuszczowym mlekiem roślinnym (jak na przykład zwykle mleko migdałowe lub ryżowe). Aby wzbogacić smak potrawy, dodaj do płatków 2 łyżki rodzynek, pod warunkiem, że nie nasilają one u Ciebie objawów choroby refluksowej przełyku.

---

W JEDNEJ PORCJI: Kalorie: 195; tłuszcz całkowity: 3 g; sól: 52 mg; węglowodany: 34 g; błonnik: 5 g; białko: 9 g.



# IMBIROWY JOGURT Z GRUSZKAMI

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 minut

*Z łatwością możesz przygotować dwa lub trzy razy więcej porcji tego błyskawicznego śniadania, aby zaspokoić potrzeby całej rodziny. Dostosuj ilość miodu do swoich preferencji. Najlepszy smak uzyskasz, korzystając ze świeżych, lokalnych, sezonowych gruszek, ale możesz też użyć gruszek z puszki (w soku). W tym przypadku jednak wybierz organiczne gruszki w naturalnym 100% soku.*

## BEZGLUTENOWE WEGETARIAŃSKIE

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- ½ szklanki zwykłego beztłuszczowego jogurtu greckiego
- 2 łyżki stołowe miodu
- ½ łyżeczki startego świeżego imbiru
- 1 obrana, wydrążona i posiekana gruszka
- 1 łyżka stołowa posiekanych migdałów

1. W małej misce wymieszaj jogurt z miodem (do smaku) i imbirem.
2. Dodaj gruszkę i posiekane migdały. Wymieszaj.

**WZBOGACENIE SMAKU:** Zastąp miód taką samą ilością czystego syropu klonowego i dodaj ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej.

---

W JEDNEJ PORCJI: Kalorie: 313; tłuszcz całkowity: 4 g; sól: 47 mg; węglowodany: 62 g; błonnik: 5 g; białko: 13 g.

# KOKTAJL JAGODOWY ZE SZPINAKIEM I NASIONAMI CHIA

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 minut

*Koktajle to idealne śniadanie na wynos, a chia jest dobrym źródłem błonnika. Kiedy chia łączy się z płynem, tworzy żel, który nie tylko napelnia żołądek, ale także łagodzi podrażniony układ pokarmowy. Sekretem tego pysznego koktajlu jest użycie mocno schłodzonych składników. Dodaj kostki lodu, aby zagęścić i dodatkowo schłodzić koktajl. Jagody możesz zastąpić innymi dowolnymi owocami jagodowymi.*

**BEZGLUTENOWE  
LOW-FODMAP  
WEGAŃSKIE**

**SKŁADNIKI  
NA 1 PORCJĘ:**  
2 szklanki młodego szpinaku  
1½ szklanki niskotłuszczowego lub zwykłego mleka roślinnego bez dodatków  
1 filiżanka świeżych lub mrożonych jagód  
1 łyżka nasion chia  
½ łyżeczki cynamonu

Umieść wszystkie składniki w blenderze i zmiksuj na gładką masę.

**GOTOWANIE NA ZAPAS:** Ten koktajl można z powodzeniem przechowywać w lodówce do 3 dni, więc możesz przygotować dwa lub trzy razy więcej na zapas. Przed podaniem wykonaj jeszcze kilka obrotów blenderem.

---

W JEDNEJ PORCJI: Kalorie: 314; tłuszcz całkowity: 7 g; sód: 259 mg; węglowodany: 46 g; błonnik: 12 g; białko: 18 g.

# KOKTAJL BANANOWO-AWOKADOWY

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 minut

*Ten koktajl jest naturalnie gęsty, a dzięki takim składnikom, jak imbir, awokado i banany nie tylko pysznie smakuje, ale także doskonale łagodzi refluks. Zasadowe banany i awokado są szczególnie pomocne w łagodzeniu choroby refluksowej przełyku, chociaż nie należy przesadzać z awokado ze względu na jego dużą zawartość tłuszczu (ogranicz się do ¼ lub ½ awokado). Jeśli nie masz pod ręką świeżego imbiru, zastąp go ½ łyżeczki mielonego imbiru ze swojej półki z przyprawami.*

## BEZGLUTENOWE WEGETARIAŃSKIE

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze na gładką masę.

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 1½ szklanki niskotłuszczowego mleka lub zwykłego mleka roślinnego (jak na przykład mleka migdałowego)
- 1 banan
- ¼ awokado, bez skórki i pestki
- 1 łyżka czystego syropu klonowego
- ½ łyżeczki startego świeżego imbiru

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA SKŁADNIKÓW:** Chcesz uzyskać jeszcze gęstszy koktajl? Zamroź banana (nieobranego) przed dodaniem go do koktajlu.

---

W JEDNEJ PORCJI: Kalorie: 381; tłuszcz całkowity: 11 g; sód: 187 mg; węglowodany: 61 g; błonnik: 6 g; białko: 14 g.

# NALEŚNIKI DYNIOWE

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 minut ♦ **CZAS SMAŻENIA:** 10 minut

*Ten przepis z pewnością zadowoli nawet najbardziej wybrednych smakoszy naleśników, bez względu na to, czy spożyją je z dodatkiem syropu klonowego, imbirowego sosu z czerwonych jabłek (s. 168), czy też samodzielnie, bez żadnych dodatków. Usmażone naleśniki możesz trzymać w lodówce w torebkach do przechowywania żywności i w razie potrzeby odgrzewać w mikrofalówce. Dzięki zasadowej dyni i kojącemu świeżemu imbirowi, ta potrawa doskonale się sprawdza w przypadku osób z chorobą refluksową przełyku.*

## WEGETARIAŃSKIE

### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

4 duże ubite jajka  
1 szklanka purée z dyni  
(ale nie nadzienia do ciasta)  
½ szklanki mąki pełnoziarnistej  
1 łyżeczka startego świeżego imbiru  
nieprzywierający spray do smażenia

1. W średniej misce wymieszaj ubite jajka z dynią, mąką i imbirem.
2. Spryskaj dużą patelnię nieprzywierającym sprayem do smażenia i postaw ją na średnim ogniu. Gdy patelnia się nagrzeje, wyłóż na nią łyżką ¼ szklanki uzyskanej masy.
3. Smaż przez około 3 minuty, aż na górze utworzą się pęcherzyki. Przewróć na drugą stronę i smaż przez kolejne 3 minuty.

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA ZAMIENNIKÓW:**  
Jeśli chcesz przyrządzić naleśniki bezglutenowe, użyj bezglutenowej mąki owsianej zamiast mąki pełnoziarnistej.

---

W JEDNEJ PORCJI: Kalorie: 143; tłuszcz całkowity: 5 g; sól: 74 mg; węglowodany: 16 g; błonnik: 4 g; białko: 9 g.

# JAJKA ZAPIEKANE W AWOKADO

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 minut ♦ **CZAS PIECZENIA:** 15 minut

*Dzięki temu przepisowi z łatwością przyrządzisz jajka na śniadanie. Możesz do nich dodać świeże zioła lub odrobinę kruszonego bekonu z indyka dla urozmaicenia. Chociaż większość osób cierpiących na chorobę refluksową przelyku dobrze toleruje awokado ze względu na jego zasadowość, pominiń ten przepis, jeśli źle reagujesz na FODMAP.*

## BEZGLUTENOWE WEGETARIAŃSKIE

### SKŁADNIKI

#### NA 2 PORCJE:

- 1 przepołowione na pół awokado, bez skórki i pestki
- 2 duże jajka
- szczypta soli morskiej

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Umieść połówki awokado przeciętą stroną do góry na blasze do pieczenia. Użyj metalowej łyżki, aby wybrać trochę miąższu awokado ze środka i zrobić w ten sposób miejsce na jajka. Wyskrobany miąższ awokado odstaw na później, przyda się do innego celu.
3. Ostrożnie wbij po jednym jajku do każdej połówki awokado.
4. Posyp jajka i połówki awokado solą morską.
5. Piecz przez około 15 minut, aż jajka będą gotowe.

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA SKŁADNIKÓW:** Żeby usunąć skórkę z awokado bez naruszenia miąższu, zbierz miąższ w jednym kawałku ze skórki za pomocą dużej metalowej łyżki.

W JEDNEJ PORCJI: Kalorie: 216; tłuszcz całkowity: 18 g; sód: 117 mg; węglowodany: 8 g; błonnik: 6 g; białko: 8 g.



Polecamy:



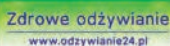
**Odkryj nowe podejście do leczenia refluksu przy pomocy prostych i smacznych dań, które stworzysz z 5 składników!**  
**Dieta w refluksie nie musi być skomplikowana. Przekonaj się sam!**

Naleśniki dyniowe, placki ziemniaczane, rosół z kurczaka, sałatka marchewkowa z imbirem, hamburgery, paluszki z kurczaka i ciasteczka z masłem orzechowym. To tylko kilka przykładowych dań jakie przygotujesz dzięki tej wyjątkowej książce kucharskiej. Brzmi smacznie, prawda? Smacznie i zdrowo, ponieważ dzięki tym potrawom nie tylko będziesz delektował się pysznymi posiłkami, ale przede wszystkim wyeliminujesz objawy refluksu!

Autor odkryje przed tobą ponad 100 przepisów na proste dania, do których przygotowania będziesz potrzebował jedynie 5 (lub mniej) składników. Śniadania, zupy, sałatki, obiady i desery. Dania wegańskie i wegetariańskie, bezglutenowe oraz low-FODMAP. Te przepisy zaspokoją każde potrzeby! Ale to nie wszystko, Autor pomoże ci zrozumieć, czym jest choroba refluksowa, jakie są jej przyczyny i objawy. Odkryjesz, jakie zmiany w stylu życia pomogą ci zmniejszyć dolegliwości związane z refluksem. Poznasz również alternatywne sposoby łagodzenia objawów GERD, takie jak ćwiczenia oddechowe czy suplementacja witaminami.

**Twoja najlepsza dieta na refluks!**

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8272-502-5



9 788382 725025