



dr Paul
Saladino

DIETA KARNIWORA

KSIĄŻKA KUCHARSKA

Ponad **100** przepisów
na pyszne dania mięsne,
które pozwolą ci
odzyskać zdrowie,
witalność
i siłę

DIETA
KARNIWORA
KSIĄŻKA KUCHARSKA

Przepisy autorstwa
Sary i Ashley Armstrong





dr Paul
Saladino

DIETA KARNIWORA

KSIĄŻKA KUCHARSKA

Ponad **100** przepisów
na pyszne dania mięsne,
które pozwolą ci
odzyskać zdrowie,
witalność
i siłę

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-601-5

Tytuł oryginału: *The Carnivore Code Cookbook:
Reclaim Your Health, Strength, and Vitality with 100+ Delicious Recipes*

THE CARNIVORE CODE COOKBOOK
Copyright © 2022 by Fundamental Press LLC
Photographs copyright © 2022 by Kathryn Crockett

Published by arrangement with HarperCollins Publishers. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
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 rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND





SPIIS TRÉŠCI

CZĘŚĆ 1: KODEKS KARNIWORA

- 21 Nauka kryjąca się za kodeksem karniwora
- 51 Samo dobre: co będziesz jeść i dlaczego
- 79 Mięsna kuchnia karniwora
- 95 Plan posiłków karniwora

CZĘŚĆ 2: PRZEPISY

- 105 Bazy
- 122 Czerwone mięso
- 179 Wieprzowina i drób
- 203 Owoce morza
- 215 Sosy i dipy
- 231 Pieczenie i przeróbki
- 263 Od nosa po ogon
- 293 Desery

- 318 ŹRÓDŁA I POLECANE PRODUKTY
- 323 PASTWISKA WHITE OAK
- 326 BIBLIOGRAFIA
- 333 INDEKS
- 340 O AUTORACH

WSTĘP

PRAWDZIWA DIETA NASZYCH PRZODKÓW

Witaj, dzielny odkrywco, spotykamy się ponownie! Wydawałoby się, że przygody, jakie wspólnie zaczęliśmy z książką *Mięsna dieta karniwora rozszerzeniem diety ketogenicznej*, wydarzyły się zaledwie wczoraj. Cóż to była za niesamowita podróż! Kiedy wydano tamtą książkę – w której szczegółowo opisałem swoje transformacyjne doświadczenie z dietą opartą na pokarmach pochodzenia zwierzęcego oraz naukowe aspekty przemawiające za tym sposobem żywienia się – nie spodziewałem się, że czytelnicy tak bardzo wezmą ją sobie do serca. Od tamtego czasu wielokrotnie słyszałem od czytelników, jak bardzo mięsna dieta zmieniła ich życie na lepsze.

Od momentu wydania mojej pierwszej książki uczę się, prowadzę badania i cyzeluję moje pomysły, lecz najważniejsze prawidła są wciąż fundamentami tego, co robię. Z biegiem lat nauczyłem się, że jednym z kluczy do życia w pełni jest stawianie skrupulatnych i przemyślanych pytań. Bez względu na to, ile się uczę, zdaję sobie sprawę, że zawsze jest coś więcej do odkrycia. Wciąż fascynuje mnie zagadka żywienia człowieka w celu osiągnięcia najbardziej kompletnego życia.

Niedawno, w trakcie jednego z podcastów, poproszono mnie o opisanie mojej

historii. Jestem lekarzem medycyny po tradycyjnych studiach, autorem książki *Mięsna dieta karniwora rozszerzeniem diety ketogenicznej* i prowadzącym podcast o zdrowiu *Fundamental Health*. Ostatnie kilka lat poświęciłem na popularyzację informacji o uzdrawiającej mocy diety opartej na składnikach i produktach pochodzenia zwierzęcego – sposobu żywienia, który pomógł niezliczonej liczbie ludzi osiągnąć nowy, wysoki poziom zdrowia.

Odpowiedziawszy na to pytanie, zdałem sobie sprawę, że prawdopodobnie urodziłem się o 300 lat za późno. Przygoda i eksploracja są wpisane w moją duszę. Nigdy nie satysfakcjonowała mnie nauka jedynie zgodnych poglądów bez głębszego ich zbadania. Bez względu na to, czy jestem na tonie natury i wspinam się na szczyt góry w lecie, szusuję na nartach biegowych zimą, czy badam bezładne wybrzeża w poszukiwaniu wysokich fal, zawsze jestem ciekawy ujrzeć, co kryje się za kolejnym zakrętem, kolejnym pagórkem lub horyzontem. Uważam, że lepiej pasowałbym do czasów, kiedy było więcej terenów do odkrycia, lecz mimo to cieszę się z przekraczania dzisiejszych naukowych i intelektualnych granic.

Oprócz miłości, jaką darzę odkrywanie, czerpię wielką satysfakcję z dzielenia się tym,

co odkrywam. Wspólna radość jest prawdziwie wyjątkowym doświadczeniem. Z czasu, kiedy zamiast pracować całe dni spędzałem na stoku narciarskim Jackson Hole w stanie Wyoming, wyraźnie pamiętam podniecenie, jakie czułem, wjeżdżając wyciągiem na szczyt góry nad świeżym śniegiem i dzieląc się ulubionymi miejscami na zjazdy z nieznanymi (którzy szybko stawali się moimi przyjaciółmi). Niektóre z moich najlepszych wspomnień pochodzą z tamtego okresu, kiedy pokazywałem nowym znajomym dziewiczy stok i patrzyłem na czystą radość na ich twarzach, kiedy szusowaliśmy w dół zbocza górskiego.

Chociaż już nie jestem narciarskim włóczęgą (przynajmniej nie z zawodu), doświadczenie dzielenia się czymś pięknym i niesamowitym z innymi ludźmi nie straciło znaczenia w moich oczach. Odczuwam głęboką radość, kiedy słyszę niezliczone opowieści ludzi, których zdrowie i vitalność polepszyły się dzięki zmianie stylu życia i zwróceniu się ku diecie opartej na pokarmach pochodzenia zwierzęcego.

Dlatego zajmuję się tym, czym się zajmuję.

Mam wielkie szczęście, że mam zdrowe ciało i mogę zwiedzać piękne miejsca i badać różne zakątki świata. Żywię wielką nadzieję, że moja praca pomoże wielu ludziom odzyskać to, co im się należy, czyli prawo do radykalnego zdrowia, żeby mogli wykorzystać życie w pełni i być wolnymi od chorób przewlekłych, które ograniczają ich doświadczenia.

Od naszej ostatniej wspólnej przygody upłynęło trochę czasu. Czy jesteś gotowy

na kolejną? Myślę, że już najwyższa pora. Jednak zanim wyruszymy, chciałbym zająć ci chwilę i podzielić się z tobą moim ogólnym punktem widzenia na zdrowie człowieka i optymalny dobrobyt. Zaczniemy od mojego osobistego doświadczenia ze zmianą diety na lepszą.

MOJA HISTORIA

Dorastałem w rodzinie związanej z opieką zdrowotną. Mój ojciec był lekarzem, a matka pielęgniarką. To oznaczało, że tematy, takie jak zawał serca, migotanie przedsionków, leki przeciwzakrzepowe i miażdżyca, były na porządku dziennym omawiane przy kolacji. Już jako młody chłopiec towarzyszyłem ojcu w szpitalu. Byłem wstrząśnięty chorobą otaczającą nas z każdej strony na korytarzach, lecz zarazem ciekawiło mnie, dlaczego tamci ludzie się rozchorowali i wyładowali w szpitalu. Od wczesnych lat dzieciństwa fascynowały mnie korzenie chorób przewlekłych. Dążyłem do zrozumienia, jak je naprawiać i cofać – dla zdrowia mojego oraz mojej rodziny i moich przyjaciół.

Mimo że moi rodzice pracowali w medycznych zawodach i dorastałem w takim środowisku, sam borykałem się z problemami na podłożu autoimmunologicznym, które pojawiły się bardzo wcześnie. Nigdy nie zapomnę nagabywania ojca, żebym pamiętał o inhalatorze na moją astmę, która – mimo wielu różnych leków – cały czas się pogarszała. Moje dłonie, łokcie i nadgarstki często atakowała egzema, która ciągnęła się przez kilkadziesiąt lat.

Na uniwersytecie William & Mary studiowałem biologię molekularną i fascynowała mnie potęga tej dziedziny, umożliwiającej zajrzenie w otchłań organizmu człowieka. Skrzyżowanie biologii i chemii podtrzymywało płomień mojej ekstazy przez całe studia. Początkowo planowałem, co prawda, iść na medycynę tuż po zakończeniu szkoły średniej, lecz zew przygody był silniejszy i kilka lat spędziłem na badaniu dzikich obszarów górskich w zachodnich Stanach Zjednoczonych oraz w Nowej Zelandii. Przeszedłem szlak Pacific Crest Trail, nauczyłem się jeździć na nartach i rowerze górskim, a nawet tyknałem nieco biegów przełajowych i ukończyłem 80-kilometrowe biegi górskie.

To był niesamowicie bogaty i pamiętny okres w moim życiu, lecz mimo to astma i egzemy ograniczały mnie częściej, niż bym sobie tego życzył. Kiedy zwróciłem się do moich lekarzy po pomoc, jedyne odpowiedzią były inhalatory, maści i sterydy doustne, które doraźnie łagodziły objawy, jednak nie usuwały głównych problemów. Nikt nigdy nie zwrócił uwagi na moją dietę ani nie wziął pod uwagę tego, że moje wybory żywieniowe (które w tamtym czasie były dalekie od idealnych) mogły być przyczyną moich problemów autoimmunologicznych.

Byłem dzieckiem lat 80. i wychowałem się w rodzinie świadomej wagi zdrowia. Wszyscy uważaliśmy, że postępujemy właściwie, ograniczając spożycie tłuszczu. Nikt też nie myślał o jakości pokarmu ani o składnikach potencjalnie włączających

reakcję immunologiczną organizmu. To były czasy, kiedy za wszelkie zło zachodniej kultury obwiniano straszne kwasy nasycone, a potworności, takie jak margaryna, w jakiś sposób zostały powszechnie zaakceptowane przy jednoczesnej demonizacji uświęconych tradycją tłuszczów zwierzęcych.

Kiedy skończyłem 20 lat, a potem studia, zacząłem podróżować i nie myślałem zbyt wiele o diecie, a z pewnością nigdy nie rozważałem możliwości, iż to, czym się żywiłem, mogło powodować moją astmę i egzemy. Dopiero wiele lat później, kiedy poszedłem do szkoły medycznej, żeby kształcić się na asystenta lekarza, związek między tym, co jadłem, a moimi problemami zdrowotnymi stał się wyraźniejszy.

Mój pierwszy skok w świat eksperymentacji z odżywianiem polegał na sztywnej diecie wegańskiej. Nie muszę wspominać, że na tamtym etapie życia nie byłem jeszcze świadomy ogromu literatury medycznej głoszącej, że takie diety nie zapewniają odpowiedniej ilości składników odżywczych ani białka. Przekonałem się o tym na własnej skórze: schudłem 11 kilogramów z mięśni, dokuczały mi potworne gazy, wzdęcia i ogólnie byłem jednym wielkim koszmarem dla zmysłu powonienia. Współczuję ludziom, z którymi wtedy pracowałem w biurze. Jakby utrata masy mięśniowej i wycieńczające gazy to było mało, surowa dieta wegańska wydawała się tylko pogarszać moje egzemy i problemy z oddychaniem.

Wciąż badałem tematykę odżywiania i zdrowia oraz eksperymentowałem z własną dietą, aż w końcu zrozumiałem,

że mięso i inne pokarmy pochodzenia zwierzęcego są bardzo ważną częścią diety człowieka. Odzyskałem siłę i masę mięśniową dzięki ponownemu włączeniu tych składników do mojej diety. Przez następne 10 lat żywiłem się głównie zgodnie z dietą paleo (inspirowaną konceptami otaczającymi tradycyjną dietę naszych przaprzodków) składającą się z mięsa i warzyw oraz unikałem nabiału, zboża i fasoli. Wydawało się, że ta zmiana pomogła w niewielkim stopniu złagodzić moje problemy, lecz nie rozwiązała ich całkowicie.

W tamtym czasie żywo zainteresowałem się przyczynami chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, choroby serca, udar i choroby autoimmunologiczne. Pracowałem jako asystent lekarza na oddziale kardiologii i nieustannie widywałem ludzi chorych na miażdżycę (nagromadzenie płytki w tętnicach), którym nie polepszało się mimo leków, jakie im przepisywałem. Szybko stało się jasne, że leczenie tych problemów farmaceutykami nie na wiele się zdawało, żeby w jakiś istotny sposób wpłynąć na główne przyczyny tych chorób. Najlepszy scenariusz, na jaki mogłem liczyć z tamtymi interwencjami w zanadru, to lekkie spowolnienie progresji chorób, jednak stan tamtych pacjentów niezmiennie wydawał się pogarszać.

Ten wynik był nie do zaakceptowania i mimo że pracowałem z inteligentnymi lekarzami, którzy mieli dobre intencje, żaden nie brał pod uwagę głównej etiologii tych problemów ani nie myślał o tym, jak to wszystko naprawić od podstaw. Na tamtym etapie mojej kariery postanowiłem

wrócić do szkoły, żeby otworzyć własną prywatną praktykę, w której skupiłbym się na usuwaniu głównej przyczyny chorób przewlekłych. Podejrzywałem, że dieta i styl życia są wiodącymi czynnikami sprawczymi tych dolegliwości i chciałem lepiej zrozumieć, jak ludzie powinni się odżywiać, żeby żyć w pełni i zdrowiu.

Mimo najszczerzych intencji i wiary w głęboką moc zmiany żywienia, wciąż nie potrafiłem zwalczyć własnych problemów. W szkole medycznej moja egzema tak bardzo się nasiliła, że objęła nadgarstki, łokcie i łędwie, znacznie obniżając jakość mojego życia i prawie całkowicie uniemożliwiając mi wykonywanie ćwiczeń fizycznych. Ponieważ moje problemy dermatologiczne wydawały się przychodzić i odchodzić fazami, trudno było określić, jakie konkretne pokarmy wywoływały pogorszenie stanu mojej skóry. Dopiero kilka lat później, kiedy byłem na stażu i nastąpił bardzo silny atak egzemy, olśniło mnie i zacząłem patrzeć na swoje posiłki z zupełnie innej perspektywy.

Wiedziałem, że ludzie jedli mięso od zarania dziejów i że zwiększona konsumpcja mięsa oraz organów była prawdopodobnie głównym katalizatorem szybkiego rozwoju mózgu człowieka przez ostatnie 2 miliony lat. Wiedziałem również, że niektóre rośliny, takie jak zboża i fasole, były sprzeczne z ewolucją, bo wkroczyły do naszej diety zaledwie 10 tysięcy lat temu, od świtu rolnictwa, który nastąpił wraz z rewolucją neolityczną. Jednak kiedy dowadywałem się więcej o dietach plemion zajmujących się łowiectwem

i zbieractwem, takich jak Hadza, Masajowie, Samburu, San i Kawymeno, żeby lepiej poznać prawdziwą dietę naszych przodków, zdałem sobie sprawę, że ich sposób żywienia znacznie się różnił od tradycyjnej diety paleo.

Te społeczności faworyzują dwa główne typy pożywienia: mięso i organy zwierząt (zjadają zwierzęta „od nosa po ogon”, czyli wszystkie części) oraz słodkie pokarmy, takie jak miód i owoce sezonowe. Mimo współczesnego przekonania, że liście roślin są zdrowe, nie znajdziesz jaruzu, szpinaku ani innych zielonych liści w jaskółspisie żadnej z tych grup zbieracko-łowickich. Członkowie społeczności San zbierają, co prawda, orzechy mongongo, ale na ogół te plemiona unikają nasion i innych orzechów, kiedy jest dostępny pokarm wysokiej jakości, taki jak mięso, podroby, miód i owoce. Zboża i rośliny strączkowe występują w ich dietach bardzo rzadko lub nie pojawiają się wcale.

Im więcej o tym myślałem, tym większy sens miała dieta oparta na pokarmach zwierzęcych. Rośliny zawierają ochronne związki chemiczne, żeby odstraszyć potencjalnych drapieżników. Te związki chemiczne wywoływały moją egzemę. Przeanalizowałem zawartość składników odżywczych mięsa oraz podrobów i odkryłem, że są wysoce pożywne i składają się ze wszystkich elementów, jakich potrzebuje człowiek do zdrowego rozwoju. Nie musiałem jeść wielkich mich sałat, żeby zapewnić sobie witaminy i minerały, jakich potrzebowałem; wystarczyło jeść organy i mięso zwierząt, przy czym

mogłem dodawać najmniej toksyczne rośliny, kiedy tylko chciałem, lecz nie były one koniecznością.

Początkowo byłem pełen obaw wobec diety złożonej wyłącznie z organów i mięsa zwierząt, lecz moja egzema nie ustępowała, zatem postanowiłem spróbować. Efekt był szokujący. W ciągu kilku tygodni chroniczna egzema na ramionach, talii i łędźwiach znikła całkowicie i nigdy nie powróciła. Zaczęłem swobodniej oddychać, a świst, jaki wydobywał się z moich płuc, stał się zamierzchłą przeszłością – bez żadnych inhalatorów i leków. Te pozytywne zmiany zadziwiły mnie, lecz najbardziej zaskakująca okazała się przejrzystość mentalna i ogólny dobry nastrój, jakie pojawiły się po przejściu na dietę wyłącznie mięsną. Wcześniej nigdy nie powiedziałbym, że dokuczają mi jakieś stany lękowe czy depresja, lecz wyeliminowanie roślin z diety i skupienie się na organach oraz mięsie zwierząt poskutkowało większym spokojem i mniejszym stresem. Często żartuję sobie z tej zmiany i mówię, że „prawdopodobieństwo, że będę trąbił na kogoś w korku” znacznie się obniżyło.

Dieta mięsożercy stawia wyzwanie wielu konwencjonalnym przekonaniom o tym, jak powinna wyglądać „zdrowa dieta”, ale ja czułem się tak dobrze, żywiąc się w ten sposób, że nie chciałem przestać. Tak oto zrodziła się moja fascynacja i oddanie stylowi żywienia opartemu na pokarmach pochodzenia zwierzęcego. W ciągu następnych miesięcy i lat zanurzyłem się w literaturę kliniczną i dietetyczną. Odkryłem, że to, co do tej pory mówiono mi

o zdrowym żywności, jest całkowicie błędne. Zaczęłam również mocniej wierzyć, że jeżeli ludzie rozumieją, czym tak naprawdę jest dieta „dopasowana do gatunku”, odkryjemy potężne narzędzie do cofania epidemii i chronicznych chorób, na które dziś cierpi ludzkość.

Moja podróż jest wyjątkowa. Już dziesiątki tysięcy ludzi skorzystało z diet opartych na składnikach pochodzenia zwierzęcego. Mam wielką nadzieję, że ta książka pomoże milionom ludzi zrozumieć i wprowadzić te koncepty do swojego życia, żeby osiągnąć optymalne zdrowie i najwyższą możliwą jakość życia.

NASZ OBECNY STAN ZDROWIA

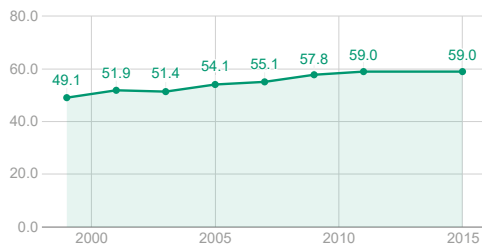
Powiedzmy sobie szczerze, wiodące i szeroko promowane porady w kwestii żywienia, narzucone na nas 100 lat temu, nie pomagają nam prowadzić lepszego życia. Pomimo faktu, iż większa część populacji przestrzega tych popularnych wytycznych żywieniowych i trzyma się „zdrowych diet”, wskaźnik chorób przewlekłych, w tym cukrzyca, chorób serca, udaru, nowotworów i chorób autoimmunologicznych, rośnie w zatrważającym tempie.

Konwencjonalne porady głoszą, żeby ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych pochodzenia zwierzęcego i zastąpić je olejami z nasion, takimi jak canola, słonecznikowym, z krokosza lub sojowym, oraz tak zaplanować dietę, żeby w przeważającej części składała się z węglowodanów głównie pochodzących ze zbóż.

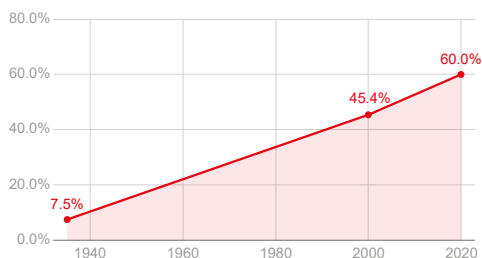
To sprawiło, że jesteśmy słabsi, grubszy i nieszczęśliwsi niż kiedykolwiek wcześniej. Jesteśmy bardzo chorzy, a całą winę za to ponosi dieta, której daleko do żywienia dopasowanego do gatunku ludzkiego.

Musimy kolektywnie ponownie rozważyć to, czym powinni żywić się ludzie, i w tym miejscu wkracza dieta oparta na pokarmach zwierzęcych. Jest to dieta, jaką żywili się nasi przodkowie przez miliony lat; dieta, która zapoczątkowała rozwój mózgu człowieka i ewolucję *Homo sapiens*. W ten sposób odżywiały się plemiona zbieracko-łowieckie na całym świecie, zapewniając sobie dobre zdrowie i wolność od chorób przewlekłych, takich jak otyłość i choroby serca, jakie nawiedzają współczesne zachodnie społeczeństwo.

Amerykany przestrzegają zasad „zdrowego odżywiania”
wskaźnik zdrowego odżywiania



Występowanie chorób przewlekłych w Ameryce
% populacji z chorobami przewlekłymi



NAJWAŻNIEJSZE ZASADY DIETY MIĘSNEJ I GŁÓWNIIE MIĘSNEJ

Moim celem nie jest przekonać każdego człowieka na świecie, żeby już nigdy nie żywił się niczym innym poza mięsem. Zamiast tego liczę, że pomogę ci zrozumieć trzy kluczowe zasady, które w wielkim stopniu polepszą jakość życia twojego, twojej rodziny i twoich przyjaciół. Zasady te należą do czegoś, co nazywam „pamięcią”. Musimy pamiętać o historii naszej ewolucji, żeby ponownie odkryć sposób żywienia, jaki od zawsze był nam pisany, oraz jeśli chcemy uzyskać optymalne zdrowie i czerpać z życia pełnymi garściami.

1. Mięso i organy zawierają najwięcej składników odżywczych ze wszystkich pokarmów na świecie. Te składniki zawsze były częścią diety człowieka. Nasi przodkowie zwiększyli spożycie tych pokarmów dzięki usprawnieniu technik polowania 2 miliony lat temu. Wówczas ich dieta zapewniła im wyjątkowe składniki odżywcze, dzięki którym rozwinął się mózg człowieka, doprowadzając do tego, że staliśmy się „ludźmi”. Niestety, produkty pochodzenia zwierzęcego, szczególnie czerwone mięso, były niesprawiedliwie oczerniane przez ostatnie 70 lat na skutek niewłaściwej nauki z przereklamowanymi wartościami i błędnie interpretowanymi wynikami badań. Jeżeli liczymy na osiągnięcie optymalnego zdrowia, organy i mięso zwierząt powinny być

integralną częścią naszej diety i nie należy się ich obawiać ze względu na wysoką zawartość cholesterolu i tłuszczów nasyconych. Składniki te od zawsze były dla nas zdrowe i są takie do dziś. Nowe rozumienie tłuszczów nasyconych i cholesterolu pokazuje, że tradycyjny paradygmat otaczający te składniki jest błędny i niekompletny. Okazuje się, że one wcale nie są dla nas złe. Wprost przeciwnie – są bardzo ważną częścią żywienia człowieka i są niezbędne dla zachowania optymalnego zdrowia.

2. Wszystkie formy życia wykształciły na drodze ewolucji mechanizmy obronne, żeby chronić się przed drapieżnikami, i rośliny nie stanowią od tego wyjątku. W ciągu 450 milionów lat ewolucji rośliny, u boku owadów, zwierząt i grzybów, zdołały wykształcić multum obronnych związków chemicznych, które chronią je przed drapieżnikami. Na skutek obecności tych toksyn rośliny zajmują konkretne miejsce na spektrum toksyczności (patrz strona 45), w związku z czym nie należy traktować ich jak nieszkodliwych. Nie ma wątpliwości co do tego, iż rośliny zawierają związki wykorzystywane do ochrony. Istotne pytanie brzmi, jak dobrze organizm każdego z nas potrafi oczyszczać się z tych toksycznych cząsteczek. Eliminacja najbardziej toksycznych roślin (lub wszystkich roślin) z diety może być ważnym krokiem w prawidłowym kierunku, jeżeli wciąż borykasz

się z problemami zdrowotnymi, mimo spożywania organów i mięsa bogatych w składniki odżywcze.

3. Silnie przetworzone pokarmy, w tym oleje roślinne i węglowodany rafinowane, nie mają racji bytu w naszej diecie dopasowanej do gatunku. W rzeczywistości te przetworzone produkty są główną przyczyną obecnej epidemii chorób przewlekłych. Całkowite wyeliminowanie tych olejów i cukrów oraz dążenie do żywienia się pokarmami zwierzęcymi pochodzącymi z jak najlepszych źródeł (ze zwierząt hodowlanych karmionych paszą dopasowaną do gatunku), będą bardzo ważnym krokiem na drodze do optymalnego zdrowia.

W części 1. wytłumaczę, dlaczego te trzy kluczowe zasady mają sens zarówno z naukowego, jak i ewolucyjnego punktu widzenia. Wierzę, że jeżeli zrozumiemy i włączymy te koncepty do naszego życia, rozkwitniemy. Obserwowałem to zjawisko niezliczoną liczbę razy wśród mojej rodziny, znajomych i większej społeczności żywiącej się pokarmami pochodzenia zwierzęcego.

Należy również zauważyć, że ta książka nie ma na celu doradztwa medycznego i nie powinna służyć jako zamiennik rekomendacji lekarskich. Nadmienione zasady oraz całą dietetyczną strukturę omówioną w tej książce zastosowałem w bezpiecznej pracy z wieloma ludźmi, co przyniosło niesamowite efekty. Niemniej polecam omówić zainteresowanie tym sposobem

żywienia z lekarzem oraz kontrolę lekarską w trakcie zmiany diety i stylu życia. Wielu lekarzy zaczyna rozumieć korzyści, jakie płyną z żywienia się w sposób odwzorowujący dietę naszych przodków. Liczę, że ta książka oraz *Mięsna dieta karniwora* przyczynią się do fali zmiany w leczeniu chorób przewlekłych.

PLAN, KTÓRY JEST I PYSZNY, I ZDROWY

Pomysł diety opartej na składnikach pochodzenia zwierzęcego rzuca nie lada wyzwanie wielu czczonym paradygmatom dietetyki i medycyny, takim jak korzyści i potrzeba błonnika w diecie człowieka, niebezpieczeństwa spożywania czerwonego mięsa, tłuszczów nasyconych, LDL (w kontekście zdrowia metabolicznego) oraz magiczne właściwości roślin i zawartych w nich „fitoskładników” odżywczych. Pisząc *Mięsną dietę karniwora*, wiedziałem, że chcąc skonfrontować się z tymi błędnymi konceptami, muszę napisać książkę techniczną zawierającą szczegółowe wyjaśnienie, dlaczego taki sposób odżywiania jest lepszy dla ludzi niż popularny dogmat żywieniowy. Jednak książka o „dlaczego” nie pozostawia wiele miejsca na „jak”, co jest prawdopodobnie ważniejsze. Od dnia, kiedy ukazała się *Mięsna dieta karniwora*, czytelnicy proszą mnie o książkę z przepisami kulinarnymi, która szczegółowo wyjaśni, jak żywić się zgodnie z dietą opartą na produktach pochodzenia zwierzęcego.



Wspaniale mi się pisało pierwszą książkę, lecz jeszcze bardziej podekscytowany jestem przy niniejszej, ponieważ pomoże ona wielu ludziom zastosować te koncepty w praktyce i doświadczyć głębokich korzyści, jakie niesie ze sobą dieta naszych przodków.

Aby stworzyć najbardziej wyjątkowe i przepyszne dania w oparciu o zasady, które omówiłem w *Mięsnej diecie karniwora*, zatrudniłem do pomocy moje dwie kulinarnie kreatywne przyjaciółki, które mogą pochwalić się własnymi opowieściami o niesamowitej poprawie zdrowia po przestawieniu się na dietę opartą na składnikach zwierzęcych. Są to Ashley i Sarah Armstrong. Obie przez całe liceum i studia cierpiały na chorobę układu immunologicznego podobną do toczenia. Symptomy uwzględniały zamglenie umysłu, zmęczenie, wysypki, ból stawów i wahania nastroju. Mimo że próbowały wielu różnych strategii, dopiero po przejściu na dietę opartą na pokarmach pochodzenia zwierzęcego

ich symptomy ustąpiły całkowicie, a wyniki badań się unormowały. Obie tak głęboko wierzą w dobrej jakości pokarmy zwierzęce oraz rolnictwo regeneracyjne, że założyły własne gospodarstwo w Michigan i nazwały je Angel Acres. Fajnie, prawda?

Jestem bardzo podekscytowany i dumny z przepisów w tej książce. Wiem, że je pokochasz i że publikacja będzie pięknym dopełnieniem *Mięsnej diety karniwora* w kwestii żywienia się zgodnie z zasadami diety opartej na produktach pochodzenia zwierzęcego.

NOWA DROGA NAPRZÓD

Z tą książką jest związanych kilka moich celów.

Przede wszystkim pragnę wytłumaczyć, *dlaczego* dieta bazująca na składnikach pochodzenia zwierzęcego jest najzdrowszą i najbardziej naturalną dietą na ziemi. Większość tego, co tu przeczytasz,



stoi w opozycji do konwencjonalnych konceptów i praktyk medycznych. Proszę, żebyś czytał z otwartym umysłem. Jeżeli przyjrzyj się naszemu obecnemu stanowi zdrowia – zarówno z perspektywy ogólnokrajowej, jak i ogólnoświatowej – wyraźnie zobaczysz, że to, co robimy, nie działa. Ta książka wytycza nową drogę naprzód, zakorzenioną w naszej przeszłości i zaprojektowaną tak, żeby pomóc nam zdobyć nową i zdrowszą przyszłość.

Moim drugim celem jest sprawić, żebyś żywił się pokarmami zwierzęcymi pysznie, łatwo i naturalnie w oparciu o zasady, które przedstawiłem w *Mięsnej diecie karniwora*. Twoje ciało ewoluowało, żeby odżywiać się właśnie w ten sposób. Nie postrzegaj tej diety jako odmawianie sobie jedzenia. Zamiast tego postawię przed tobą wyzwanie, żeby myśleć o całym bogactwie składników odżywczych, jakie zawierają te pokarmy. Przepisy w tej książce – od łatwych śniadań, takich jak francuskie pałeczki tostowe z jajkami w koszulkach (strona 238) i gofry

karniwora z konfiturą (strona 249), do sycających dań głównych, takich jak fajita ze stekiem z przepony (strona 126), burgery karniwora podwójnie mięsne (strona 128) i grillowane śródziemnomorskie kotlety jagnięce z dynią zapiekaną w ziołach (strona 130), a nawet dekadentckich deserów, takich jak sernik jogurtowy z konfiturą borówkowo-cytrynową (strona 311) i lody śmietankowo-brzoskwiniowe (strona 298) – pomogą ci żyć w dobrym zdrowiu, po jednym kęsie na raz. Mam nadzieję, że te dania staną się twoimi nowymi ulubieńcami zarówno w dni powszednie, jak i tradycyjne święta, oraz że będziesz wielokrotnie wracać do tych przepisów.

Moim największym marzeniem jest to, żeby przepisy z tej książki uradowały twoje kubki smakowe i dostarczyły ci składników odżywczych, których potrzebujesz do zwalczania chorób oraz osiągnięcia wszystkich swoich celów zdrowotnych. Dziękuję, że przyłączasz się do mnie w kolejnej przygodzie. Twoje zdrowie!

A top-down view of a wooden cutting board with four pieces of red meat, a bunch of fresh thyme, and a large knife. The meat pieces are arranged vertically. The knife has a silver blade and a brown handle. The background is a rustic wooden surface.

CZERWONE MIĘSO

Od łatwych kolacji w dni powszednie do świątecznych dań imponujących większym grupom znajomych – te potrawy z czerwonego mięsa z pewnością staną się twoimi nowymi ulubieńcami, ilekroć najdzie cię ochota na coś pysznego i sycącego.

- | | |
|---|---|
| 124 ŁATWA PIECZEŃ Z UDŹCA WOŁOWEGO | 148 NIEZAWODNA PIECZEŃ Z MOSTKA |
| 125 RWANE MIĘSO Z BIZONA Z JAJKAMI
W KOSZULKACH I ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI | 149 DUSZONA GOŁONKA JAGNIĘCA W SOSIE
NOMATO |
| 126 FAJITA ZE STEKIEM Z PRZEPONY | 150 IDEALNY STEK |
| 127 DYNIOWY GULASZ OSSO BUCO | 152 POLICZKI JAGNIĘCE Z WOLNOWARU
Z KREMOWĄ KABOCHĄ |
| 128 BURGERY KARNIOWORA PODWÓJNIE MIĘSNE | 154 PULPETY Z DYNIĄ MAKARONOWĄ W SOSIE
NOMATO |
| 129 PIECZEŃ Z ROSTBEFU Z BIZONA Z DYNIĄ
MASŁOWĄ | 157 ŻEBERKA DUSZONE W AROMATYCZNYM
SOSIE I BULIONIE |
| 130 GRILLOWANE ŚRÓDZIEMNOMORSKIE
KOTLETY JAGNIĘCE Z DYNIĄ ZAPIEKANĄ
W ZIOŁACH | 158 ŻEBERKA BBQ Z SAŁATKĄ WALDORF
Z BIAŁYCH BATATÓW |
| 132 LASAGNE Z CUKINII Z BIAŁYM SOSEM | 160 ROZMARYNOWO-CYTRYNOWY PIECZONY
UDZIEC JAGNIĘCY Z GRUSZKOWYM
CHUTNEVEM |
| 134 BURGERY ZE SZPIKU W SOSIE TERIYAKI
W BUŁKACH Z PLANTANA | 163 SLIDERY JAGNIĘCE Z SOSEM Z MIĘTY I KIWY |
| 137 PIECZEŃ WOŁOWA PO SZWEDZKU | 165 JESIENNY PLACEK Z PATELNI |
| 139 ŁATWY DUSZONY ROZBRATEL | 167 STEK Z PRZEPONY Z FRYTKAMI Z DYNI
KABOCHA I KECZUPEM NOMATO |
| 141 JEDNOGARNKOWY MOSTEK W GLAZURZE
MIODOWEJ Z SELEREM, DYNIĄ I MORELAMI | 170 STROGANOFF NA MAKARONIE JAJECZNYM |
| 143 KLONOWO-IMBIROWY STEK Z ŁATY | 173 DYNIA ŻOŁĘDZIOWA FASZEROWANA
KLONOWĄ PIECZONĄ WOŁOWINĄ |
| 144 STEK Z ŁATY MARYNOWANY W LIMONCE
I KOLENDRZE Z SALSĄ Z GRILLOWANEGO
ANANASA I BRZOSKWIŃ | 175 GYROS Z SOSEM TZATZIKI |
| 146 SZYNKA JAGNIĘCA Z MARCHEWKOWYM
CHLEBEM | 177 KOTLETY JAGNIĘCE W WIŚNIOWEJ
GLAZURZE |



ŁATWY DUSZONY ROZBRATEL

LICZBA PORCJI: 6

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

ŁĄCZNY CZAS: 3,5 GODZINY

Prościej raczej nie będzie – pieczeń, bulion i garstka ziół. Klasyka bez dodatków. Można jednak ją urozmaicić, rwąc na kawałeczki, podając zawiniętą w tortillę karniwoira (strona 258), mieszając z jajecznicą lub robiąc placuszki z dynią, jabłkami i boczkiem.

900 g-1,4 kg rozbratła
wołowego na pieczeń
od 1 do 2 łyżeczek soli +
więcej do smaku
1 łyżka wytopionego
łaju wołowego
1 łyżka soku z cytryny
2 szklanki bulionu z kości
wołowych (strona 109)
lub wywaru z przeżuwaczy
(strona 110)
2 liście laurowe
1 gałązka świeżego rozmarynu
1 gałązka świeżego tymianku

Osusz mięso ręcznikiem papierowym. Dopraw solą i odstaw w pokojowej temperaturze na godzinę.

W żeliwnym garnku roztop łój na średniowysokim ogniu. Obsmaż mięso ze wszystkich stron – przez 8-10 minut. Wyjmij mięso. Wlej do garnka sok z cytryny i odrobinę bulionu. Wymieszaj, zeszkrobując z dna wszelki osad po smażeniu mięsa.

Włóż pieczeń z powrotem do garnka. Dodaj pozostały bulion, liście laurowe, rozmaryn i tymianek. Zagotuj na wysokim ogniu. Następnie zmniejsz ogień. Gotuj na niskim ogniu pod przykryciem, aż włókna mięsa będzie można łatwo rozdzielić widelcem – mniej więcej 2,5 lub 3 godziny. Co 30 minut polewaj mięso bulionem. Pokrój gotowe mięso w poprzek włókien i podawaj.

Resztki dania przechowuj szczelnie zakryte w lodówce do 5 dni.

Porada: 30 minut przed końcem gotowania dodaj plastry owoców i dynię, żeby mieć pełny posiłek.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 1 PORCJI

Kalorie: 332 | Tłuszcz: 24 g | Węglowodany: 0 g | Białko: 29 g



DESERY

Lody, sernik, a nawet ciasto – ten rozdział jest pełen przepisów na piękne desery, które usatysfakcjonują wszelkie zachcianki na słodczyce.

294 PUDDING Z „TAPIOKI”

295 „LUKIER” KARNIWORA

296 LODY ALASKAŃSKIE

297 SOS DYNIOWY

298 LODY ŚMIETANKOWO-BRZOSKWINIOWE

299 LODY MIODOWO-JEŻYNOWE

300 CIASTECZKOWE KANAPKI LODOWE

303 LODY WIŚNIOWO-WANILIOWE

304 SORBET TRUSKAWKOWO-CYTRYNOWY

306 EGG NOG

307 ŁÓDECZKI Z „CIASTA”

308 PIANKI WANILIOWO-KLONOWE

309 ODŻYWCZE LODY NA PATYKU

311 SERNIK JOGURTOWY Z KONFITURĄ
BORÓWKOWO-CYTRYNOWĄ

313 BAWARSKI PLACEK ŚMIETANOWY
Z JABŁKIEM I GRUSZKĄ

314 PLACEK DYNIOWY BEZ PIECZENIA



INDEKS

Numery stron zapisane *kursywą* oznaczają zdjęcia.

A

- A1 i A2, mleko, 57
- Agarytyna, 62
- Aksesoria kuchenne, 80
- Aktywność fizyczna, 34, 38
- Aldehyd octowy, 64
- Alkaloidy, 59
- Alkohol, 31, 37, 63-64, 67
- Ananas
 - salsa z awokado, ananasa i bazylii, 255
 - salsa z grillowanego ananasa i brzoskwiń, 144
- Anemia, 56
- Angel Acres, 16
- Antybiotyki, 73
- Aplikacja Nutrition Code, 96, 320
- Armelagos, George, 27
- Awokado
 - burgery karniowora podwójnie mięsne, 128
 - chimichurri, 269-270, 271
 - guacamole, 126
 - taco z policzkiem wołowym z salsą z awokado, ananasa i bazylii, 255

B

- Badania epidemiologiczne, 28
- Badania interwencyjne, 29, 32
- Badania obserwacyjne, 28
- Bajgle miodowo-cynamonowe, 256, 257
- Bataty
 - irlandzki gulasz ze ściągien, 284, 285
 - sałatka waldorf z białych batatów, 158, 159

Bazylia

- sos nomato z bazylią, 242
- taco z policzkiem wołowym z salsą z awokado, ananasa i bazylii, 255
- BBQ, domowy sos, 227
- BBQ, sos do pizzy z ananase, 243
- BBQ, żeberka z sałatką waldorf z białych batatów, 158, 159
- Beta-kazomorfin, 57
- Bizon
 - pieczeń z rostbefu z bizona z dynia masłową, 129
 - rwane mięso z bizona z jajkami w koszulkach i świeżymi ziołami, 125

Błonnik, 61

Boczek

- burgery karniowora podwójnie mięsne, 128
- duszone serca jagnięce w boczku, 291
- mielona wołowina, boczek i serce na płaskim chlebie, 264
- płaski chleb z figami i boczkiem iberico, 232, 234-235
- wiejski pasztet z wątróbki kurczaka, 218

Borówki

- konfitura borówkowo-cytrynowa, 250
- pieczony indyk z balsamicznym sosem borówkowym, 192, 193

Brzoskwinie

- konfitura waniliowo-brzoskwiniowa, 250
- lody śmietankowo-brzoskwiniowe, 298
- salsa z grillowanego ananasa i brzoskwiń, 144

Bulion z kości

- kupno, 84
- kurzych, 106
- przygotowanie, 83
- składniki odżywcze, 62
- wołowych, 108, 109

Bulwy, 61. *Patrz też konkretne rodzaje*

Burgery

- burgery karniowora podwójnie mięsne, 128
- burgery mocy, 272
- burgery ze szpiku w sosie teriyaki w bułkach z plantana, 134
- slidery jagnięce z sosem z mięty i kiwi, 162, 163

C

Chevre (kozi ser), 114

Chleb marchewkowy, 147

Chleb. *Patrz też* Płaski chleb

- francuskie pałeczki tostowe z jajkami w koszulkach, 238, 239
- karniowora, 260
- z plantanów, 237

Cholesterol, 14, 38

Choroby autoimmunologiczne, 13, 33, 37-39, 57, 59

Choroby przewlekłe, 11, 13, 15, 37-39

Choroby serca, 11, 13, 39

Chutney gruszkowy, 160, 161

Ciasteczkowe kanapki lodowe, 300, 301

Colostrum, 57

COVID-19, 56

Cukier we krwi, 29, 36, 56

Cukinia

- lasagne z cukinii z białym sosem, 132

pikantna zupa z kaczka
i makaronem z cukinii, 185
smażone przegrzebki z makaronem
z cukinii w sosie kolendrowo-
cytrusowym, 204, 205

Cukry proste, 58

Cukry przetworzone, 40, 46, 58

Cukrzyca, 11, 13, 29, 36-39, 67

Cynamon, 45, 47, 65

**Cytrynowo-balsamiczny pieczony
kurczak, 200, 201**

Czarny pieprz, 47, 65

Czosnek, 47, 84

D

Daktyle

łódeczki z „ciasta”, 307

Diamond, Jared, 27

Dickson Mounds, 27

Dieta ketogeniczna, 36

Dieta mięsna

akcesoria kuchenne, 80

co jeść, 44-45

czego unikać, 46-47

jak dużo jeść, 48-49

kluczowe zasady, 14, 32

Mięsna dieta karniwo-
rozszerzeniem diety
ketogenicznej (Saladino),
8, 15-16, 22, 33, 42-
43, 61, 63, 67, 340

plan żywienia, 98-99

przejście z diety opartej na
produktach pochodzenia
zwierzęcego, 67

składniki, 80-83

w porównaniu z dietą oparta
na produktach pochodzenia
zwierzęcego, 42

wpływ na środowisko, 69-71

zasady do przepisów, 84

źródła składników, 71-72

Dieta oparta głównie na

pokarmach zwierzęcych

akcesoria kuchenne, 80

co jeść, 44-45

czego unikać, 46-47

dwa podejścia, 42

jak dużo jeść, 48-49

kluczowe zasady, 14, 32

korzyści zdrowotne, 33

kwestionowanie

paradygmatów, 14, 15

plan żywienia, 98-99

przejście z diety mięsnej, 67

unikalne składniki odżywcze, 22

w porównaniu do diety mięsnej, 42

w porównaniu do diety paleo, 43

wpływ na środowisko, 69-71

zapasy do spiżarni, 80-83

zasady w przepisach, 84

źródła produktów, 71-72

Drób. Patrz też konkretne rodzaje

pytania do hodowcy, 73-75

wywar, 106

źródła, 52

Duszenie, 89-90

Dyńa zwyczajna

domowy sos BBQ, 227

dyniowy gulasz osso buco, 127

keczup nomato, 167

placek dyniowy bez pieczenia, 314

risotto z dyni z szalwią, 246, 247

sos dyniowy, 297

Dyńe inne. Patrz też Cukinia

dyńia żółodziowa faszerowana

klonową pieczoną

wołową, 172, 173

frytki z dyni kabocha, 167

grillowane śródziemnomorskie

kotlety jagnięce z dynią

zapiekaną w ziołach, 130-131

jednogarnkowy mostek w glazurze

miodowej z selerem, dynią

i morelami, 140, 141

jesienna pieczona kaczka

w bulionie z dynią

i gruszką, 194-195

jesienny placek z patelni,

164, 165-166

kurczak pieczony z cytryną

i ziołami, 180-181

pieczeń z rostbefu z bizona

z dynią masłową, 129

placek pasterski z jagnięciny i dyni

kabocha, 288, 289-290

policzki jagnięce z wolnowaru

z kremową kabochą, 152, 153

pulpety z dynią makaronową

w sosie nomato, 154-155

sos nomato, 225

w diecie opartej na produktach

zwierzęcych, 59

wiejski placek z ogona

wołowego, 274, 275-276

zapiekanka z szynki i jajek

na spodzie z dyni

masłowej, 252, 253

Dysfunkcje metabolizmu,

29, 36, 37, 40

E

Egg nog, 306

Egzema, 10-12, 33, 57, 59

Elektrolity, 36, 68

Ewolucja człowieka, 13, 14, 23, 27, 38

F

Fajta ze stekiem z przepony, 126

Fermentacja, 25, 57, 112-113

**Francuskie paleczki tostowe z jajkami
w koszulkach, 238, 239**

Fruktoza, 58

G

Gazowana woda mineralna, 64

Glazura miodowo-balsamiczna, 229

Glukorafanina, 34

Gofry

karniwo-
za konfiturą,

248, 249-251

ze skórek wieprzowych, 236

Goodman, Alan, 27

Grasica. Patrz Podroby

Gruszki

bawarski placek śmietanowy

z jabłkiem i gruszką, 312, 313

chutney gruszkowy, 160, 161

Grys krewetkowo-selerowy

z boczkem, 208, 209

Grzyby, 47, 62-63

Guacamole, 126

Gulasz

dyniowy osso buco, 127

irlandzki ze ścięgien, 284, 285

z policzka wołowego

i podrobów, 278-279

Gyros z sosem tzatziki, 174, 175

H

Hadza, społeczność, 12, 24-25, 36, 40, 61

Hartowanie mięsa, 87

Hem, 56

Hipoteza kosztownej tkanki, 24

Homo habilis, 23, 24

Homo neanderthalensis, 23, 24

Homo sapiens, 23, 24

Hormony wzrostu, 54, 73

I

Insulinooporność, 36, 38

Izotiocyjaniany, 25, 34

J

Jabłka

bawarski placek śmietanowy z jabłkiem i gruszką, 312, 313

irlandzki gulasz ze

ścięgien, 284, 285

jabłkowo-szałwiowe carnitas

z wolnowaru, 196, 197

jesienny placek z patelni,

164, 165-166

wiejski placek z ogona

wolowego, 274, 275-276

żeberka BBQ z sałatką waldorf

z białych batatów, 158, 159

Jagnięcina

duszona golonka jagnięca

w sosie nomato, 149

grillowane śródziemnomorskie

kotlety jagnięce z dynią

zapekaną w ziołach, 130-131

gyros z sosem tzatziki, 174, 175

kotlety jagnięce w wiśniowej

glazurze, 176, 177

mięсны płaski chleb, 233

pieczony płaski chleb z ricottą

i winogronami, 234

placek pasterski z jagnięciny i dyni

kabocha, 288, 289-290

płaski chleb z figami i boczkiem

iberico, 232, 234-235

policzki jagnięce z wolnowaru

z kremową kabochą, 152, 153

rozmarynowo-cytrynowy pieczony

udziec jagnięcy z gruszkowym

chutneyem, 160, 161

slidery jagnięce z sosem

z mięty i kiwi, 162, 163

sos pieczeniowy z mielonej

jagnięciny, 222

szynka jagnięca z marchewkowym

chlebem, 146-147

wywar z przeżuwaczy, 110

Jagody. *Patrz też konkretne jagody*

lody alaskańskie, 296

odżywcze lody na patyku, 309

Jajka

egg nog, 306

francuskie paleczki tostowe

z jajkami w koszulkach,

238, 239

jesienny placek z patelni,

164, 165-166

pikantna zupa z kaczką

i makaronem z cukinii, 185

rwane mięso z bizona

z jajkami w koszulkach

i świeżymi ziołami, 125

składniki odżywcze, 53

stroganoff na makaronie

jajecznym, 170-171

zapekanka z szynki i jajek

na spodzie z dyni

masłowej, 252, 253

Jednogarnkowy mostek w glazurze

miodowej z selerem, dynią

i morelami, 140, 141

Jednonienasycone tłuszcze, 65

Jelita, rozmiar, 24

Jeżyny

konfitura jeżynowo-miętowa, 251

lody miodowo-jeżynowe, 299

Jogurt,

semik jogurtowy z konfiturą

borówkowo-cytrynową,

310, 311

sos tzatziki, 224

K

Kaczka

jesienna pieczona kaczka

w bulionie z dynią

i gruszką, 194-195

pikantna zupa z kaczką

i makaronem z cukinii, 185

rillette z wieprzowiny i kaczki, 216

słodko-kwaśne udka

z kaczki, 188-189

Kawa, 47, 63

Kazeina, 57

Kąpiel wodna, 90

Ketchup nomato, 167

Kefir

informacje, 57

przepis, 112-113

sorbet truskawkowo-cytrynowy, 304-305

Ketoza, 36, 68, 100

Klonowy, syrop

dynia żółdziowa faszerowana

klonową pieczoną

wolowiną, 172, 173

klonowo-imbriowy stek

z łąty, 142, 143

pianki waniliowo-klonowe, 308

szybki łosoś w klonowej

glazurze, 210, 211

śniadaniowe mielone klonowo-

szałwiowe, 182, 183

Kolagen

w bulionie z kości, 62

w orozie, 56

Kolendra

łatwe grillowane ostrygi z masłem

kolendrowym, 206-207

ryż selerowo-kolendrowy, 270, 271

smażone przegrzebki z makaronem

z cukinii w sosie kolendrowo-

cytrusowym, 204, 205

stek z łąty marynowany

w limonce i kolendrze z sałsa

z grillowanego ananasa

i brzoskwiń, 144, 145

Korelacje naukowe, 28-29

Kreatyna, 23, 27, 42

Kremowy dip z ostryg, 212-213

Kurczak

-bulion z kości kury, 106

cytrynowo-balsamiczny pieczony

kurczak, 200, 201

kurczak pieczony z cytryną

i ziołami, 180-181

naturalna dieta, 73

pizza prawdziwego
mięsożercy, 240, 241
tortille karniowora, 258-259
wywar drobiowy, 111

Kurkuma, 47, 65

Kurkumina, 65

Kwas linolowy, 39-40, 52, 64

L

Laktoza, 57, 112

Lasagne z cukinii z białym sosem, 132

LDL, 15, 39, 65

Lekarze, 15, 33

Lody

alaskańskie, 296
kanapki lodowe, 300-301
miodowo-jeżynowe, 299
śmietankowo-brzoskwiniowe, 298
wiśniowo-waniliowe, 302, 303

„Lukier” karniowora, 295

Ł

Łatwa duszona perliczka, 190-191

Łatwe ogórki kiszzone w miodzie, 107

**Łatwe słodkie marynowane
marchewki, 120**

Łódeczki z „ciasta”, 307

Łój wołowy

lody alaskańskie, 296
przepis, 118-119
źródła, 64

Łój wołowy, surowy, 57.

Patrz też Łój wołowy

M

Makroskładniki, 43, 49, 85, 320

Maniok, 25, 47, 61

Marchew

chleb marchewkowy, 147
irländzki gulasz ze
ścięgien, 284, 285
łatwe słodkie marynowane
marchewki, 120
sos nomato, 225

Masło

domowe, 115
klarowane, 64
składniki odżywcze, 39
smażenie, 64

surowe, kupno, 83

Metabolizm jodu, 25

Metody gotowania, 87-91

Miedź, 23

**Mielona wołowina, boczek i serce
na płaskim chlebie, 264**

Mięso. Patrz też Wołowina; Jagnięcina;

Podroby; Wieprzowina

kupowanie w ilości hurtowej, 74
wyjątkowe składniki
odżywcze, 14, 28, 32
źródła, 52, 71

Miód

bajgle miodowo-cynamonowe,
256, 257

cukry proste, 58

glazura miodowo-balsamiczna, 229

korzyści zdrowotne, 58

lody miodowo-jeżynowe, 299

łatwe ogórki kiszzone

w miodzie, 107

składniki odżywcze, 75

surowy, źródła, 75

w diecie przodków, 12

Mleko

A1 i A2, 57

chevre (kozi ser), 114

egg nog, 306

kefir, 112-113

serek śmietankowy, 116, 117

surowe, źródła, 71

Monokultury, 71

Mykotosyny, 62-64

N

Nabiał. Patrz też konkretne rodzaje

A1 i A2, mleko, 57

colostrum, 57, 82

fermentowany, 57

reakcje immunologiczne, 57

surowy, źródła, 57

Napoje, 63-64

Nasiona, 13, 29, 33, 38-40, 46, 63

Nawozy, 34, 59, 71, 72

Nerki

gulasz z policzka wołowego
i podrobów, 278-279

przygotowanie, 91

zawartość składników

odżywczych, 56

O

Oczyszczanie karniowora, 67

Odżywcze lody na patyku, 309

**Odżywianie według zaleceń
głównego nurtu, 13, 27**

Ogórki

łatwe ogórki kiszzone

w miodzie, 107

tzatziki, 224

Oksalaty. Patrz Szczawiany

Oksydaza diaminowa (DAO), 56

Oksydaza glukozowa, 75

Olej kokosowy, 45, 64

Olej z awokado, 45, 64

Oleje

do smażenia i gotowania, 64

roślinne, 15

z nasion, 38-40

Oliwa z oliwek, 45, 64

Organy zwierzęce. Patrz też

konkretne rodzaje

lista przepisów, 263

przygotowanie, 91-92

rodzaje, 54-57

składniki odżywcze, 14, 54-57

Ostrygi

kremowy dip z ostryg, 212-213

łatwe grillowane ostrygi z masłem
kolendrowym, 206-207

Owoce morza. Patrz też

Ryby; Skorupiaki

źródła, 52-53

Owoce, 17. Patrz też konkretne rodzaje
cukry proste, 59-61

w diecie opartej głównie na

pokarmach zwierzęcych, 59-61

Ozór

chrupiący wołowy z sosem

sabayon ze szpiku, 266-267

przygotowanie, 92

składniki odżywcze, 56

taco z ozorem i podrobami,

269-270, 271

P

Palenie papierosów, 37

Paleo, dieta, 11, 43

Panini z pieczoną wołowiną, 244, 245

Paranthropus robustus, 24

Pasta ze szpiku, 220

Pasza dla zwierząt z kukurydzą i soją, 52, 73-74

Paszтет

rumaki, 217
wiejski paszтет z wątróbki kurczaka, 218

Perliczka, łatwa duszona, 190-191

Pęcznienie żelatyny, 90

Pianki waniliowo-klonowe, 308

Pieczeń w glazurze, 277

Pieczony indyk z balsamicznym sosem borówkowym, 192, 193

Pieprz czarny, 47, 65

Pikantna zupa z kaczką i makaronem z cukinii, 185

Piperyna, 65

Pizza prawdziwego mięsożercy, 240, 241

Placek pasterski z jagnięciny i dyni kabocha, 288, 289-290

Placki

bawarski placek śmietanowy z jabłkiem i gruszką, 312, 313
jesienny placek z patelni, 164, 165-166
placek dyniowy bez pieczenia, 314
placek pasterski z jagnięciny i dyni kabocha, 288, 289-290
wiejski placek z ogona wołowego, 274, 275-276

Plantany

burgery ze szpiku w sosie teriyaki w bułkach z plantana, 134

chleb z plantanów, 237

Plemiona zbieracko-łowieckie, 12, 24-25, 28, 40

Plaski chleb „flatbread”

mięсны, 233
pieczony plaski chleb z ricottą i winogronami, 234
z figami i boczkiem iberico, 232, 234-235

Podroby. Patrz też **Organy zwierzęce**

przygotowanie, 91
składniki odżywcze, 56
taco z ozorem i podrobami, 269-270, 271

Policzek wołowy

gulasz z policzka wołowego i podrobów, 278-279

taco z policzkiem wołowym z salsą z awokado, ananasa i bazylii, 254, 255

Policzki jagnięce z wolnowaru z kremową kabochą, 152, 153

Polifenole, 42

Post przerywany, 63

Problemy autoimmunologiczne, 9-11, 43

Produkty organiczne, 72, 80

Prowiant z nóżek, 282, 283

Przeciwutleniacze, 75, 83

Przetworzone cukry, 36, 38, 40, 46, 58

Przetworzone pokarmy, 15, 32,

Przyprawy, 47, 65, 80, 83, 85, 88

Pudding z „tapioki”, 294

Pulpety z dynią makaronową w sosie nomato, 154-155

R

Regeneracyjne, rolnictwo,

16, 69, 71, 74

Regulacja poziomu cukru we krwi, 56

Resweratrol, 34

Rillette z wieprzowiny i kaczki, 216

Risotto z dyni z szalwią, 246, 247

Rolnictwo

monokultury, 71
regeneracyjne, 16, 69, 71, 74

Rolnicy, 71, 72

Rolniczy tryb życia, 27

Rośliny

bezpieczne źródła, 34
liście i lodygi, 33-34, 58-59
najmniej toksyczne, wybór, 58-61
niskotoksyczne, 45
oczyszczające, 25
średnio toksyczne, 45
toksyny obronne, 14, 32, 33, 42, 59, 61, 63
w diecie opartej głównie na pokarmach zwierzęcych, 42
wprowadzenie do diety, 67
wysoce toksyczne, 46-47

Rośliny psiankowate, 47, 59, 65

Rozmiar jelit, 24

Rozwój mózgu, 23

Równanie jakości życia, 75-76

Ryby

składniki odżywcze, 52

szybki łosoś w klonowej glazurze, 210, 211
wysoka zawartość rtęci, 52
źródła, 52

S

Sacharoza, 40, 58

Salsa

z awokado, ananasa i bazylii, 255
z grillowanych ananasów i brzoskwiń, 144

Salatka waldorf z białych batatów, 158, 159

San, społeczność, 12, 24, 36, 40

Seler, korzeń

faszerowana śledziona „splurrito”, 286-287
grys selerowo-krewetkowy z boczkiem, 208, 209
jednogarnkowy mostek w glazurze miodowej z selerem, dynią i morelami, 140, 141
prowiant z nóżek, 282, 283
ryż selerowo-kolendrowy, 270, 271

Ser

bazyliowy sos do pizzy nomato, 242
burgery karniwora podwójnie mięsne, 128
chevre (ser kozii), 114
chleb marchewkowy, 147
kremowy dip z ostryg, 212-213
lasagne z cukinii z białym sosem, 132
panini z pieczoną wołowiną, 244, 245
pieczony plaski chleb z ricottą i winogronami, 234
pizza prawdziwego mięsożercy, 240, 241
serek śmietankowy, 117
sernik jogurtowy z konfiturą borówkowo-cytrynową, 310, 311
sos BBQ do pizzy z ananase, 243
zapiekanka z szynki i jajek na spodzie z dyni masłowej, 252, 253

Serce

burgery mocy, 272
duszone serca jagnięce
w boczku, 291
gulasz z policzka wołowego
i podrobów, 278-279
łatwe duszone serce wołowe, 265
mielona wołowina, boczek i serce
na płaskim chlebie, 264
peklowane serca jagnięce,
280, 281
pieczeń w glazurze, 277
placek pasterski z jagnięciny i dyni
kabocho, 288, 289-290
zawartość składników
odżywczych, 52

Serek śmietankowy, 116, 117

Sernik jogurtowy z konfiturą borówkowo-cytrynową, 310, 311

Siara, *patrz też* Colostrum,

Składniki do lodówki i zamrażarki, 81

Składniki pochodzenia zwierzęcego jako baza, 54

Skorupiaki

grys krewetkowo-selerowy
z boczkiem, 208, 209
kremowy dip z ostryg, 212-213
łatwe grillowane ostrygi z masłem
kolendrowym, 206-207
metale ciężkie, 28
smażone przegrzebki z makaronem
z kukinii w sosie kolendrowo-
cytrusowym, 204, 205
źródła, 52-53

Skórki wieprzowe

bajgle miodowo-cynamonowe,
256, 257
chleb karniwo, 260
ciasteczkowe kanapki
lodowe, 300, 301
gofry, 236
pizza prawdziwego
mięsożercy, 240, 241

Slidery jagnięce z sosem z mięty i kiwi, 162, 163

Smalec, 39, 82, 319

Smażone przegrzebki z makaronem z kukinii w sosie kolendrowo- cytrusowym, 204, 205

Sorbet truskawkowo- cytrynowy, 304-305

Sos do pizzy BBQ, 243

Sos dyniowy, 297

Sos nomato, 225

Sos pieczeniowy ziołowy, 223 z mielonej jagnięciny, 222

Sosy

domowy BBQ, 227
keczup nomato, 167
nomato, 225
pieczeniowy z mielonej
jagnięciny, 222
pieczeniowy ziołowy, 223
teriyaki, 221
tatziki, 224

Sód, 38

Sól

himalajska, 88
koszerna, 88
morska, 88

Specjalność Saladino, 268

Stan przedcukrzycowy, 36, 67

Stek z łaty marynowany w limonce i kolendrze z salsą z grillowanego ananasa i brzoskwiń, 144, 145

Sterydy, 73

Stres oksydacyjny, 29, 39, 62

Strzelby, zarazki, stal: krótka historia ludzkości (Diamond), 27

Sulforafan, 34

Surowy łój wołowy, 83.

Patrz też Łój wołowy

Szczawiany, 59, 65

Szkorbut, 69

Sznurowanie mięsa, 88

Szpicik kostny

burgery ze szpiku w sosie teriyaki
w bułkach z plantana, 134
chrupiący ozór wołowy z sosem
sabayon ze szpiku, 266-267
korzyści zdrowotne, 57
kupno, 83
„lukier” karniwo, 295
łódeczki z „ciasta”, 307
pasta ze szpiku, 220

Szybki łoś w klonowej glazurze, 210, 211

Szynka

pizza z szynką i ananasem,
241-243

zapiekanka z szynki i jajek na spodzie
z dyni masłowej, 252, 253

Ś

Ścięgna

irlandzki gulasz ze
ścięgien, 284, 285
pudding z „tapioki”, 294

Śledziona

faszerywana, „splurrito”, 286-287
przygotowanie, 92
składniki odżywcze, 56

Śmietana. *Patrz też* Lody

domowe masło, 115
egg nog, 306

Śmietankowy, serek, 116, 117

Śniadaniowe mielone klonowo- szałwiowe, 182, 183

T

Taco

z ozorem i podrobami,
269-270, 271
z policzkiem wołowym z salsą
z awokado, ananasa
i bazylii, 254, 255

Teriyaki, sos, 221

Tłuszcz

wielonienasycone kwasy
tłuszczowe (PUFA),
38-40, 42, 65
nasycone, 13, 15, 31, 38-39, 83

Tortille karniwo, 258-259

Truskawki

konfitura truskawkowo-
balsamiczna, 249
sorbet truskawkowo-
cytrynowy, 304-305

Trzustka. *Patrz* Organy zwierzęce

Tymozyna alfa, 56

Tatziki, sos, 224

U

Upadek (Diamond), 27

Upředzenie zdrowego

użytkownika, 31

Upředzenie niezdrowego

użytkownika, 31

Uszkodzenie mitochondriów, 39

W

Waniliowo-klonowe, pianki, 308

Warzywa korzeniowe, 61-62.

Patrz też konkretne rodzaje

Warzywa. *Patrz też konkretne rodzaje*

strączkowe i korzeniowe,
12, 29, 47, 61-62

Wątroba

burgery mocy, 272

gulasz z policzka wołowego
i podrobów, 278-279

paszтет rumaki, 217

placek pasterski z jagnięciny i dyni

kabocha, 288, 289-290
przygotowanie, 91

specjalność Saladino, 268

wiejski paszтет z wątróbki
kurczaka, 218

zawartość składników
odżywczych, 54

Weganie, 10, 27

Wegetarianie, 27, 31-31

Węglowodany

bezpieczne źródła, 34

cykliczne spożywanie, 61-62
nietolerancja, 36

rafinowane, 15, 29, 34

White Oak Pastures, 69,

71, 319, 323-324

Wiejski placek z ogona wołowego,

274, 275-276

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe

(PUFA), 38-40, 42, 65

Wieprzowina. *Patrz też Boczek;*

Szynka; Skórki wieprzowe

jabłkowo-szałwiowe carnitas

z wolnowaru, 196, 197

łatwa duszona łopata

wieprzowa, 198, 199

paszтет rumaki, 217

pieczona poledwica wieprzowa

w balsamicznej glazurze, 184

prowołant z nóżek, 282, 283

pytania do hodowcy, 72-75

rilette z wieprzowiny i kaczki, 216

soczyste smażone kotlety

wieprzowe, 186, 187

śniadaniowe mielone klonowo-

szałwiowe, 182, 183

źródła, 52

Wiśnie

kotlety jagnięce w wiśniowej

glazurze, 176, 177

lody wiśniowo-waniliowe, 302, 303

Witamina C, 68-69

Woda do picia, 64

Woda źródlana, 64

Wołowina

bulion z kości, 108, 109

burgery karniwoza podwójnie
mięsne, 128

burgery mocy, 272

burgery ze szpiku w sosie teriyaki

w bułkach z plantana, 134

dynia żółdziowa faszerowana

klonową pieczoną

wołowiną, 172, 173

dyniowy gulasz osso buco, 127

fajita ze stekiem z przepony, 126

faszerowana śledziona

„splurrito”, 286-287

gulasz z policzka wołowego

i podrobów, 278-279

gyros z sosem tzatziki, 174, 175

idealny stek, 150-151

irlandzki gulasz ze

ścięgien, 284, 285

jednogarnkowy mostek w glazurze

miodowej z selerem, dynia

i morelami, 140, 141

jesienny placek z patelni,

164, 165-166

klonowo-imbriowy stek

z łąty, 142, 143

lasagne z cukinii z białym

sosem, 132

łatwa pieczeń z udźca

wołowego, 124

łatwy duszony rozbratel, 138, 139

mielona wołowina, boczek i serce

na płaskim chlebie, 264

niezawodna pieczeń z mostka, 148

panini z pieczoną wołowiną,

244, 245

pieczeń w glazurze, 277

pieczeń wołowa po

szwedzku, 136, 137

pulpety z dynią makaronową

w sosie nomato, 154-155

pytania do rolnika, 72-75

risotto z dyni z szalwią, 246, 247

składniki odżywcze, 52

specjalność Saladino, 268

stek z łąty marynowany

w limonce i kolendrze z salsa

z grillowanego ananasa

i brzoskwiń, 144, 145

stek z przepony z frytkami

z dyni kabocha i keczupem

nomato, 167-168, 169

stroganoff na makaronie

jajecznym, 170-171

wiejski paszтет z wątróbki

kurczaka, 218

wywar z przeżuwaczy, 110

żeberka BBQ z sałatką waldorf

z białych batatów, 158, 159

żeberka duszone w aromatycznym

sosie i bulionie, 156, 157

Wysoce przetworzone produkty

spożywcze, 14-15

Wywar

drobiowy, 111

kupno, 83

mięsny, 83

przygotowanie, 83

z przeżuwaczy, 110

Z

Zalewa solna, 87

Zapasy do spiżarni, 80

Zapiekanka z szynki i jajek na spodzie

z dyni masłowej, 252, 253

Zboża, 11, 12, 46, 59, 63

Zioła, 65, 83. *Patrz też Kolendra*

Ziołowy sos pieczeniowy, 223

Zwierzęta karmione trawą, 44,

52, 64, 71, 73, 81, 319

Ż

Żelatyna, pęcznienie, 90



Jeśli jesteś wielkim fanem mięsa i wypróbowałeś już leczniczą dietę karniwora, ta książka będzie dla Ciebie jak spełnienie marzeń! Dr Paul Saladino, niekwestionowany autorytet w dziedzinie diety opartej głównie na produktach pochodzenia zwierzęcego, przedstawia książkę kucharską z ponad 100 przepisami na pyszne, głównie mięsne, potrawy. Ta publikacja to niezbędny dodatek do bestsellera *Mięsna dieta karniwora*!

Badania naukowe potwierdziły: dieta mięsożerców pomaga schudnąć, zmniejszyć stan zapalny i wyleczyć choroby autoimmunologiczne oraz przewlekłe. Ta książka kucharska to Twój niezbędnik, który sprawi, że czerpanie korzyści z diety karniwora będzie jeszcze smaczniejsze i z pewnością zadowoli każde podniebienie! Znajdziesz w niej satysfakcjonujące dania główne, przepisy na każdą zachciankę, a nawet... dekadentkie desery, w których wykorzystasz tylko naturalne składniki. Poznasz przepisy na każdy rodzaj mięsa, w tym owoce morza, a także na smakowite sosy i dipy.

Lasagne z cukinią z białym sosem
Burgery karniwora podwójnie mięsne
Kotlety jagnięce w wiśniowej glazurze
Cytrynowo-balsamiczny pieczony kurczak
Pizza prawdziwego mięsożercy

Oprócz przepisów i planu posiłków książka zawiera też podstawy diety karniwora w pigułce i praktyczny przewodnik po spiżarni. Pomoże Ci pozbyć się z kuchni toksycznych roślin i pozornie tylko zdrowej żywności. Dzięki radom Autora zaopatrzysz lodówkę w najmniej toksyczne owoce i warzywa (takie jak dynia, brzoskwinie, truskawki i jabłka). Ta książka kucharska to niezbędne źródło informacji dla każdego, kto chce trwale poprawić swoje zdrowie dzięki diecie mięsożerców.

Najlepsze przepisy diety karniwora!

Patroni:



MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



Dr Paul Saladino

jest medycznym autorytetem w dziedzinie mięsnej diety karniwora. Ukończył rezydenturę na Uniwersytecie Waszyngtońskim i studia medyczne na Uniwersytecie Arizońskim. Założył prywatną praktykę w San Diego, w Kalifornii. Prowadzi popularny podcast o zdrowiu oraz jest częstym gościem podcastów, w tym *The Minimalists*, *The Model Health Show*, *Bulletproof Radio*, *The Dr. Gundry Podcast*, *Ben Greenfield Fitness*, *Dr. Mercola*, *Health Theory* czy *Mark Bell's Power Project*.

Cena: 119,10 zł

ISBN: 978-83-8272-601-5



9 788382 726015