

GINGER HULTIN

DIETA PRZECIWZAPALNA – praktyczny poradnik

Plany posiłków na **6 tygodni** i **80 przepisów**,
które ograniczą ryzyko chorób naczyniowo-sercowych,
dolegliwości pokarmowych,
zaburzeń hormonalnych i nowotworów



vital
GWARANCJA ZDROWIA

DIETA
PRZECIWZAPALNA
– praktyczny poradnik



**Granola
imbirowo-jagodowa,
strona 100**

GINGER HULTIN

DIETA PRZECIWZAPALNA – praktyczny poradnik



Plany posiłków na **6 tygodni** i **80 przepisów**
które ograniczą ryzyko chorób naczyniowo-sercowych,
dolegliwości pokarmowych,
zaburzeń hormonalnych i nowotworów

REDAKCJA: Julia Szypulska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Kamila Roszkowska

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-604-6

Tytuł oryginału: *Anti-Inflammatory Diet Meal Prep:
6 Weekly Plans and 80+ Recipes to Simplify Your Healing*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

Zdjęcia © 2020 Darren Muir, pp. 2, 6–7, 10, 12–13, 14, 28, 38–39, 40, 58, 57, 82, 110–111, 112, 128, 146,
172, 202, and 220; © Elysa Weitala, p. 27; Nat and Cody Gantz, p. 37; and Marija Vidal, p. 81

© 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. Dołożono 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



SPIS TREŚCI

Przedmowa 8

Wstęp 10

Część 1

**Związek między żywnością
a stanami zapalnymi 13**

Rozdział 1. Dieta przeciwzapalna 15

Rozdział 2. Rzeczy niezbędne w meal-prep, czyli przygotowywaniu
żywności z wyprzedzeniem 29

Część 2

Plany meal-prep w diecie przeciwzapalnej 39

Rozdział 3. Gotowanie z wyprzedzeniem – tydzień 1 i 2 41

Rozdział 4. Gotowanie z wyprzedzeniem – tydzień 3 i 4 59

Rozdział 5. Gotowanie z wyprzedzeniem – tydzień 5 i 6 83

Część 3

Więcej przepisów do wypróbowania 111

Rozdział 6. Podstawowe przepisy 113

Rozdział 7. Śniadanie 129

Rozdział 8. Lunch 147

Rozdział 9. Obiad 173

Rozdział 10. Przekąski i dodatki 203

Przelicznik miar 221

Odniesienia 223

Indeks przepisów 226

Indeks 228

Podziękowania 244

O Autorce 245

PRZEDMOWA

Już od pierwszej chwili, kiedy spotkałam ją na zajęciach Nutrition Assessment and Therapy* na Uniwersytecie Bastyr, Ginger zrobiła na mnie wrażenie kogoś, kto obrał sobie za cel wprowadzenie jakiejś zmiany. Zawsze wykazywała się zdolnościami przywódczymi i motywowała się do działania, a obserwowanie jej rozwoju i sukcesów na przestrzeni lat było bardzo satysfakcjonujące. Wkrótce po ukończeniu studiów magisterskich z zakresu żywienia Ginger podjęła się pełnienia funkcji prezesa w Chicago Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics** i od tego czasu jest regularnym i zaufanym współpracownikiem w zakresie opartego na dowodach naukowych integracyjnego podejścia do żywienia.

Ginger regularnie współpracuje z magazynem „Food & Nutrition”, wydawanym przez stowarzyszenie, i jest obecnie krajowym rzecznikiem organizacji, udzielając niezliczonych wywiadów dla prasy i telewizji. Ostatnio prowadziła zajęcia w klinice i na wykładach na Uniwersytecie Bastyr oraz w Centrum Zdrowia Naturalnego Bastyr. Przemawiała na wielu krajowych i międzynarodowych konferencjach, w tym na Today’s Dietitian Symposium w Austin w Teksasie, Food and Nutrition Conference and Expo w Chicago oraz w Catalyst Training Lab w Libanie, Jordanii i Kuwejcie. Napisała rozdział do bestsellerowego podręcznika żywieniowego *Krause i Mahan’s Food & the Nutrition Care Process* (wydanie 15). Za swoje osiągnięcia zdobyła wiele nagród, w tym Emerging Dietetic Leader Award od Washington State Academy of Nutrition and Dietetics*** w 2020 roku.

Ginger nieustannie się doksztalca i jest na bieżąco ze zmianami zachodzącymi w świecie żywienia. Jest płodną pisarką i blogerką, wysoce poszukiwaną konsultantką, która dba o wysoki standard swojej pracy. W czasach gdy Internet, półki z książkami i media są przepelnione niedoinformowanymi „specjalistami”, Ginger niezmiennie zapewnia godną zaufania, rzeczową i wiarygodną perspektywę.

W tej książce Ginger będzie twoim przewodnikiem w budowaniu nawyków i umiejętności, które pomogą ci uzdrowić twoje ciało i utrzymać je

* Zajęcia z konsultacji dietetycznej i terapii (przyp. tłum.).

** Oddział w Chicago stowarzyszenia żywieniowców i dietetyków (przyp. tłum.).

*** Stanowa organizacja na rzecz żywieniowców i dietetyków w Waszyngtonie (przyp. tłum.).

w dobrym stanie. To, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i to, jak szybko wracamy do zdrowia po przebytej chorobie – zwłaszcza tej zapalnej. Obecnie przykładamy coraz mniejszą wagę do tego, skąd pochodzi nasza żywność i oddajemy w obce ręce obowiązek monitorowania zasobów żywności. Komu zlecamy to zadanie? Z wyjątkiem kilku firm produkujących naturalną żywność przemysł spożywczy przedkłada wygodę, stabilność i zysk nad nasze zdrowie. Lata temu jeden z moich mentorów powiedział: „Jeśli można coś długo przechowywać, to należy to wyrzucić” – to mądre słowa, którymi należy się kierować w świecie przepełnionym wysoko przetworzoną żywnością.

Planowanie i przygotowywanie posiłków to podstawowe umiejętności, które pozwalają na ponowne połączenie się z jedzeniem i swoim zdrowiem. Ginger rozwinęła tę pasję po latach pracy z pacjentami, którzy stanęli przed trudnym wyzwaniem wyleczenia się z przewlekłych chorób i nauczenia się odżywiania w trakcie tego procesu. Jest to niezwykle przytłaczające zadanie, szczególnie gdy nasze osobiste pokłady energii są niskie. Zdrowe odżywianie i bycie dobrze odżywionym nie musi być wcale trudne. Z odpowiednimi składnikami i odrobiną planowania i wiedzy możesz jednocześnie jeść pysznie i w być pełni sił.

Ta książka jest pełna kreatywnych i prostych pomysłów, które pomogą ci się zorganizować i zmotywować do lepszego odżywiania i zdrowszego życia. Zalecenia Ginger dotyczące posiłków skupiają się na zdrowych tłuszczach, białkach pochodzenia roślinnego, pełnych ziarnach, ziołach i przyprawach oraz jedzeniu większej ilości warzyw i owoców. Większość posiłków jest naturalnie bezglutenowa i bez nabiała, z minimalną ilością naturalnych substancji słodzących – co jest bardzo praktyczne i ma działanie przeciwzapalne.

Toast za Ginger i jej najnowszy sukces!

KELLY MORROW, magister nauk ścisłych, certyfikowana dietetyczka, członkini **Academy of Nutrition and Dietetics**, profesor nadzwyczajny, Koordynator Kliniki Żywienia Wydział Żywienia i Nauki o Ćwiczeniach Uniwersytet Bastyr i Centrum Zdrowia Naturalnego Bastyr



WSTĘP

Stan zapalny leży u podstaw choroby i jest mieczem obosiecznym. Może być krótkotrwały i ostry, wspomagając gojenie jako naturalna część reakcji na uraz. Ale może też być niewidoczny i przewlekły, powoli powodując uszkodzenia w całym organizmie. Jako certyfikowana dietetyczka z wieloletnim stażem widziałam wielokrotnie szkody, jakie może wyrządzić przewlekły i niekontrolowany stan zapalny.

Moje podejście do zdrowia zawsze było integracyjne i holistyczne. Zdobyłam tytuł magistra dietetyki na Uniwersytecie Bastyr w Seattle w stanie Waszyngton, znanego ze swojego programu podejścia do medycyny naturalnej i rygoru naukowego. Jestem certyfikowanym specjalistą w dziedzinie żywienia onkologicznego (CSO) i mam doświadczenie w nutrigenomice, ucząc klientów, jak geny współdziałają z naszym środowiskiem i prowadzonym stylem życia, poprawiając lub wyniszczając nasze zdrowie. Odbyłam praktyki w wielu ośrodkach klinicznych i zawsze traktowałam swoich klientów jako wyjątkowe jednostki, pomagając im w rozwiązywaniu



Dieta przeciwzapalna

Istnieje wiele mylących i sprzecznych porad dotyczących tego, które pokarmy przyczyniają się do występowania stanów zapalnych, a które nie. W tym kompleksowym przewodniku wykorzystuję najnowsze i zaktualizowane dostępne badania, abyś mógł pewnie, odważnie i z ufnością iść do przodu w swojej przygodzie z meal-prep w diecie przeciwzapalnej. Stosowanie się do diety przeciwzapalnej może być proste i łatwe, a dodatkowo pomóc utrzymać zdrowe i zrównoważone nawyki żywieniowe zarówno u dorosłych, jak i nastolatków oraz dzieci.

Zrozumieć stan zapalny

Aby zrozumieć dietę przeciwzapalną, kluczem jest, aby wiedzieć, czym jest stan zapalny i jak działa. Jeśli chodzi o ciało, zapalenie jest mieczem obosiecznym – może powodować ból i dyskomfort, ale jest niezbędnym elementem procesu gojenia. Kiedy doznasz skaleczenia, urazu lub infekcji, poczujesz zaczerwienienie, ciepło, ból i obrzęk wokół uszkodzonego miejsca. Jest to przykład ostrego zapalenia, a objawy, które zauważasz, są oznakami procesu naprawy tkanek w naszym organizmie. Ciało ma określone komórki, enzymy i białka, które prowadzą tę reakcję łańcuchową zdarzeń, a ponieważ te komórki, enzymy i białka wykonują swoją pracę, mogą powodować objawy takie jak gorączka, zmęczenie i utrata apetytu. Grypa sezonowa jest dobrym przykładem odpowiedzi organizmu na wewnętrzny stan zapalny. W idealnej sytuacji proces zapalny działa szybko i skutecznie, lecząc organizm i przywracając go do stanu równowagi.

Niestety, istnieje też drugi rodzaj stanu zapalnego, który ma tendencję do pracuje przeciwko organizmowi, a nie na jego korzyść. Jest to tak zwany przewlekły stan zapalny. Występuje, gdy markery stanu zapalnego stają się chronicznie podwyższone, pozostawiając organizm w ciągłym stanie podrażnienia. Objawy długotrwałego zapalenia obejmują przewlekłe zmęczenie, ból, przyrost masy ciała (lub niemożność schudnięcia), zaburzenia emocjonalne (w tym lęk i depresję), problemy trawienne, bóle brzucha i podwyższone ciśnienie krwi lub poziomu cukru we krwi.

Przewlekły stan zapalny może występować na skutek wielu chorób, ale może być spowodowany również sposobem, w jaki się odżywiamy oraz żyjemy. Przewlekły wewnętrzny stan zapalny może być czynnikiem napędzającym choroby serca, raka, cukrzycę typu 2, choroby autoimmunologiczne, problemy żołądkowo-jelitowe, w tym zespół jelita drażliwego i choroby zapalne jelit, fibromialgię i przewlekłe infekcje. Czasem trudno jest jednoznacznie stwierdzić, czy cierpisz na chorobę, która napędza występowanie stanu zapalnego w organizmie, czy też to właśnie stan zapalny jest pierwotną przyczyną, którą należy leczyć. Tak czy inaczej dieta przeciwzapalna może pomóc zmniejszyć wpływ tych chorób.

Jedzenie, które spożywasz każdego dnia, może albo napędzać, albo łagodzić stan zapalny. Jest to główny punkt ciężkości meal-prep w diecie przeciwzapalnej. Ze względu na fakt, że stan zapalny jest tak złożonym problemem leczenie go wymaga kompleksowego spojrzenia na cały styl życia pacjenta, aby zająć się

wszelkimi czynnikami, które mogą powodować stres lub podrażnienie organizmu. Do takich czynników możemy zaliczyć ekspozycję na toksyny w środowisku, brak snu, stres emocjonalny lub brak aktywności fizycznej.

W jaki sposób żywność przeciwzapalna pomaga ciału w procesie zdrowienia

Istnieje bezpośredni związek między żywnością a stanem zapalnym. Badanie opublikowane w *Journal of Internal Medicine* wykazało, że żywność, która jest naturalnie bogata w przeciwutleniacze, może zmniejszyć stan zapalny w organizmie, jak również uszkodzenia spowodowane przez wolne rodniki. Wolne rodniki to wysoce reaktywne cząsteczki z jednym lub więcej niesparowanym elektronem. Nadmiar wolnych rodników w organizmie może spowodować, że ten wejdzie w stan stresu oksydacyjnego, a wolne rodniki mogą zacząć uszkadzać DNA i zdrowe komórki organizmu. Niektóre badania, w tym badania opublikowane w *Current Opinion in Food Science*, wskazują, że stres oksydacyjny wywołany przez wolne rodniki może być stabilizowany przez antyoksydanty znajdujące się w spożywanej żywności. Na przykład przeciwutleniacz, jakim jest witamina C znajdująca się w brokułach, papryce, jagodach i cytrusach, oddaje swoje elektrony wolnym rodnikom w organizmie, pomagając zapobiegać uszkodzeniom i prowadząc do zmniejszenia stanu zapalnego.

Jest coś szczególnego w przeciwzapalnych właściwościach, jakie wykazują produkty pełnowartościowe. Każdy owoc, warzywo, ziarno i roślina strączkowa ma matrycę pokarmową: unikalną, złożoną strukturę całego pokarmu. Na przykład jabłko zawiera wodę, błonnik oraz wiele witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Jeśli wyciskasz sok, suszysz lub nawet zmielisz jabłko na składnik tabletki, zmieniasz matrycę pokarmową i sposób, w jaki jabłko oddziałuje na organizm. Ta książka skupia się na przygotowywaniu żywności tak, aby pozostała ona jak najbliższa swojej całej, nieprzetworzonej formie.

ODŻYWCZE PRODUKTY, KTÓRE WARTO DODAĆ DO SWOJEJ DIETY



Wiele pokarmów ma silne właściwości przeciwzapalne. Pokarmy wspierające dietę przeciwzapalną obejmują pełne ziarna, rośliny strączkowe, cytrusy i inne owoce oraz jagody, orzechy i nasiona chia, kakao, herbaty oraz zioła i przyprawy, takie jak imbir, kurkuma i czosnek.

Pełne ziarna. Pełne ziarna o wysokiej zawartości błonnika, w tym owies, brązowy ryż i komosa ryżowa, są pełne witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Według badań opublikowanych w *Nutrition Reviews* spożywanie pełnych ziaren (w przeciwieństwie do przetworzonych produktów przygotowanych z użyciem „białej” mąki, takich jak biały chleb, słodkie pieczywo i ciasteczka) może obniżyć markery stanu zapalnego w organizmie, w tym CRP. Ze względu na to, że niektórzy ludzie mają alergię lub wykazują nietolerancję pszenicy lub glutenu (białka w pszenicy, orkisz, ziarnie farro, kaszy bulgur, jak również semolina, która jest używana do produkcji makaronu) przepisy zawarte w tej książce przygotowałam, kładąc nacisk na bezglutenowe ziarna. Uwzględnij w swojej diecie porcję pełnych ziaren przynajmniej dwa razy dziennie.

Rośliny strączkowe. Fasola, soczewica i produkty sojowe zostały uznane w wielu badaniach za produkty zmniejszające stan zapalny, w tym tych opublikowanych w *Nutrition*. Są one bogate w błonnik, a także witaminy, minerały i wiele przeciwutleniaczy. Rośliny strączkowe wykazują równowagę białka i węglowodanów złożonych, więc są sycące oraz zasilają twoje rezerwy energetyczne. Jedzenie całych i sfermentowanych produktów sojowych, takich jak tofu, tempeh, miso, i fasoli edamame może zmniejszyć stan zapalny w organizmie ze względu na wysoką zawartość błonnika i przeciwutleniaczy, którą charakteryzują się wymienione produkty. Aktualne wytyczne Dietary Guidelines for Americans* (DGA) i American Institute for Cancer Research** sugerują, że produkty sojowe mogą korzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy i zdrowie kości, a nawet zapobiegać występowaniu niektórych nowotworów. Dodaj do swojej diety porcję roślin strączkowych co najmniej raz dziennie.

Owoce i warzywa. Owoce i warzywa są bogate w wiele przeciwutleniaczy, w tym witaminy C i E. DGA zaleca uczynienie ich głównym elementem diety. Według ostatnich danych z Centrów Kontroli i Prewencji Chorób*** tylko 12,2 procent Amerykanów realizuje obecnie zalecenia dotyczące spożycia owoców, a 9,3 procent – warzyw. Różne kolory owoców, jagód i warzyw wskazują na różne rodzaje antyoksydantów. Być może słyszałeś kiedyś taką radę, aby „jeść tęczę”, która odnosi się do jedzenia szerokiej gamy produktów spożywczych,

* Żywiennicze wytyczne dla Amerykanów (przyp. tłum.).

** Amerykański instytut zajmujący się przeprowadzaniem badań nad nowotworami (przyp. tłum.).

*** Centers for Disease Control and Prevention.

które mają zapewnić twojemu organizmowi różne zdrowe składniki. Włącz do swojej diety 2 szklanki owoców dziennie i 3 szklanki warzyw dziennie.

DBAJ O WŁAŚCIWE NAWODNIENIE

Aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować, potrzebuje odpowiedniej ilości wody. Woda odgrywa istotną rolę w każdej komórce naszego ciała; pomaga regulować poziom energii, jest kluczowa dla funkcjonowania mózgu, zdrowia skóry i naszego nastroju. Woda stanowi większość objętości krwi, w której to pomaga transportować składniki odżywcze z pożywienia do tkanek, które ich potrzebują. Woda pomaga także w detoksykacji organizmu, usuwając zanieczyszczenia poprzez pot, mocz i wypróżnienia. Narodowa Akademia Medycyny (dawniej nazywana Instytutem Medycyny) ustaliła wytyczne dotyczące spożycia wody na poziomie 2,7 litra dziennie dla dorosłych kobiet i 3,7 litra dziennie dla dorosłych mężczyzn. Niespełnienie zapotrzebowania na płyny może przyczyniać się do występowania bólu głowy, zwiększać ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych (z powodu małej objętości moczu), a nawet upośledzać uwagę i zdolności poznawcze.

Planując swoje tygodniowe posiłki, upewnij się, że realizujesz również cele związane z nawadnianiem organizmu. Napełnij dzbanek wodą i trzymaj go w lodówce lub na blacie, aby mieć go zawsze pod ręką. Kup butelkę na wodę wielokrotnego użytku i ustal, ile razy dziennie musisz ją uzupełniać. Możesz również spróbować dodawać do wody owoce, warzywa lub zioła, aby nadać jej smak i wesprzeć działanie przeciwzapalne.

Orzechy*, nasiona i kwasy omega-3. Orzechy i nasiona zawierają wiele ważnych przeciwzapalnych składników odżywczych, w tym przeciwutleniacz witaminę E i korzystne dla serca nienasycone kwasy tłuszczowe. Niektóre orzechy i nasiona, takie jak chia, len i orzechy włoskie, zawierają unikalny rodzaj zdrowego tłuszczu zwanego kwasami tłuszczowymi omega-3, które według badań opublikowanych w *The American Journal of Clinical Nutrition* i innych czasopismach mają zdolność obniżenia stanu zapalnego w organizmie. Ryby zimnowodne, takie jak łosoś i halibut, są kolejnym źródłem kwasów omega-3.

* Szeroki wybór orzechów znaleźć można w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Dodaj do swojej diety porcję orzechów i nasion codziennie oraz ryby bogate w omega-3 dwa razy w tygodniu.

Kakao. Zgodnie z badaniami opublikowanymi w *Nutrients* i innych czasopiśmiech czekolada, a konkretnie bogate w antyoksydanty kakao, wykazuje właściwości przeciwzapalne. Ważne jest, aby włączyć czystą ciemną czekoladę, a nie gotową czekoladę z dodatkiem cukrów i tłuszczów nasyconych. Włącz kakao do swojej diety trzy do czterech razy w tygodniu.

Zioła*, przyprawy i herbata. Zioła i przyprawy są ważną częścią diety przeciwzapalnej. Produkty takie jak czosnek, cynamon i kurkuma powinny być podstawą w każdej spiżarni. Spośród przypraw to właśnie imbir został szczególnie wyróżniony ze względu na swoje właściwości łagodzenia stanów zapalnych. Jak wskazują badania, w tym to opublikowane w *Journal of Medicinal Food*, nie tylko łagodzi on żołądek i zmniejsza nudności, lecz także może znacznie obniżyć poziom CRP. Herbata to kolejny bogaty w antyoksydanty składnik, który według badań opublikowanych w *Brain, Behavior, and Immunity* uspokaja stan zapalny w organizmie. W przepisach zawartych w tej książce zobaczysz również zieloną herbatę. Zioła, przyprawy i herbatę możesz włączać do swojej diety wiele razy dziennie.

POSIŁKI NASILAJĄCE STAN ZAPALNY ORGANIZMU, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ

Istnieje kilka rodzajów żywności, której generalnie należy unikać lub znacznie ograniczyć, ponieważ powoduje ona stan zapalny w organizmie. Niektóre badania, w tym to opublikowane w *The American Journal of Clinical Nutrition*, wskazały na związek między stanem zapalnym a przetworzoną żywnością, alkoholem, tłuszczami trans, nie zrównoważonym stosunkiem omega-6 do omega-3 i cukrem. Niektórzy ludzie mają również alergię lub nietolerancję na składniki takie jak gluten, nabiał i warzywa psiankowate, które powodują reakcję zapalną na pewne pokarmy.

Żywność wysoko przetworzona. Określenie „przetworzona żywność” odnosi się do każdej żywności, która została zmieniona w stosunku do jej naturalnego stanu. Na przykład: nawet wstępnie pokrojone warzywa są „przetworzone”. W tej książce, kiedy mówię o żywności przetworzonej, której należy unikać, mam na

* Wysokiej jakości zioła można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

myśli żywność wysoko przetworzoną lub ultraprzetworzoną – taką, która została znacznie zmieniona w stosunku do swojej oryginalnej formy. Żywność, która zawiera rafinowane „białe” ziarna i mąki (pozbawione błonnika i składników odżywczych), dodane cukry, sztuczne barwniki, aromaty, stabilizatory i inne substancje chemiczne, stała się teraz zupełnie powszechną i normalną częścią standardowej diety amerykańskiej. Wysokie przetwórstwo żywności sprawia, że może być ona długo przechowywana zarówno w sklepach, jak i restauracjach. Jednocześnie sprawia też, że żywność jest bardziej kaloryczna, zawiera mniej błonnika i innych składników odżywczych, których organizm potrzebuje do zachowania zdrowia. Smażone potrawy są często wysoko przetworzone, więc na kartach tej książki będę sugerować, jak znaleźć dla nich zdrowsze alternatywy.

Alkohol. Spożywanie alkoholu w ilościach większych niż obecne wytyczne wymienione w DGA – jeden drink dziennie dla kobiet i dwa drinki dziennie dla mężczyzn – może prowadzić do stanów zapalnych w organizmie, szczególnie w przewodzie pokarmowym i wątrobie. Jeśli dla zdrowia konieczne jest utrzymanie diety przeciwzapalnej, warto rozważyć całkowite zaprzestanie picia lub jedynie okazjonalne spożywanie alkoholu.

Tłuszcze trans i brak równowagi tłuszczowej. Prozapalne tłuszcze trans zostały zakazane w USA, po tym jak Agencja Żywności i Leków znalazła silny związek między tłuszczami trans, stanami zapalnymi i chorobami serca. Świadomość na temat ryzyka związanego z tłuszczami trans poprawiła się, ale nadal można je znaleźć w niewielkich ilościach, zakamuflowane na etykietach żywności jako „częściowo uwodornione oleje”. Należy bezwzględnie unikać tłuszczów trans. Brak równowagi kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3 może również napędzać stan zapalny, zgodnie z badaniami opublikowanymi w *American Journal of Kidney Diseases*. Standardowa amerykańska dieta charakteryzuje się spożywaniem nadmiernych ilości omega-6, więc dieta przeciwzapalna będzie wymagała dodania omega-3, aby stworzyć przeciwagę.

Cukier i substytuty cukru. Aktualne wytyczne dotyczące dodawania cukru są jasne: według Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (AHA) dodane cukry nie powinny stanowić więcej niż 10 procent dziennych kalorii (25 gramów dla kobiet, 36 gramów dla mężczyzn). Jednak badania AHA wykazały, że Amerykanie spożywają średnio prawie 80 gramów cukru dziennie. Badania Towarzystwa sugerują, że ograniczenie spożycia cukru do zalecanej ilości może doprowadzić do spadku poziomu stanu zapalnego. Dieta bogata w pełnowartościowe pokarmy

jest praktycznie pozbawiona dodanych cukrów (i substytutów cukru, które zwykle znajdują się tylko w ultraprzetworzonej żywności).

Pszenica i gluten. Minimalnie przetworzone całe ziarna są z natury przeciwzapalne, ale niektórzy ludzie doświadczają stanu zapalnego po zjedzeniu pszenicy lub glutenu, jeśli wykazują na nie alergię lub nietolerancję. Pszenica ma wysoką zawartość błonnika, witamin i minerałów, ale organizmy wielu osób z zaburzeniami autoimmunologicznymi, w tym celiakią, jej nie tolerują. W ramach eksperymentu możesz sprawdzić, jak będziesz się czuć po wykluczeniu ze swojej diety pszenicy lub glutenu.

Nabiał. Chociaż badania nad związkiem pomiędzy nabiałem a stanem zapalnym przynoszą niejednoznaczne wyniki, istnieją pewne dowody na związek pomiędzy białkami zawartymi w nabiale a chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak cukrzyca typu 1 (badania zostały opublikowane w *Diabetologia*). Inne badania wskazują na przeciwzapalne właściwości zwłaszcza fermentowanego nabiału (jogurtu, kefiru i kwaśnej śmietany) oraz nabiału o niskiej zawartości tłuszczu. W tej książce produkty mleczne są używane rzadko, a ich zamienniki są zawsze podane. Nabiał jest głównym źródłem białka i minerałów, zadbałam więc o uzupełnienie diety w te składniki odżywcze w inny sposób. Często polecam napoje sojowe, które mają wyższą zawartość białka i antyoksydantów niż inne napoje niezawierające nabiału.

Warzywa psiankowate. Niektóre osoby z chorobami autoimmunologicznymi lub innymi stanami zapalnymi unikają warzyw z rodziny psiankowatych, w tym pomidorów, bakłażanów, białych ziemniaków, pieprzu cayenne i papryki, w obawie, że zawartość solaniny, związku występującego w tych roślinach, może pogorszyć stan zapalny. Twierdzenia, że solanina w tych warzywach powoduje stan zapalny nie zostały zweryfikowane; w rzeczywistości wiele dowodów wskazuje na to, że te produkty wykazują właściwości przeciwzapalne. Jednakże, ponieważ niektórzy ludzie mogą być wrażliwi lub uczuleni na warzywa z rodziny psiankowatych, postanowiłam uwzględnić je w tej książce w minimalnej ilości.

Dla twojej wygody poniżej przygotowałam tabelkę, w której znajdziesz informacje o tym, z jakich pokarmów należy korzystać, jakie minimalizować, a jakich unikać. Możesz i powinieneś interpretować ją tak, aby pasowała do tego, co już wiesz o swoim ciele.

Produkty, które warto pokochać	Produkty, które warto ograniczyć	Produkty, których lepiej unikać
Pełne ziarna (komosa ryżowa, płatki owsiane, ryż brązowy)	Alkohol (piwo, wino, mocne alkohole)	Wysoko przetworzona żywność
Rośliny strączkowe (fasola, soczewica, produkty sojowe i fermentowane produkty sojowe)	Pszemca i gluten	Tłuszcze trans
Owoce i warzywa (warzywa liściaste, warzywa kapustne, kabaczek, cebula, marchewka, groszek, fasola szparagowa, jabłko, pomarańcza, owoce pestkowe, jagody, owoce tropikalne i melony)	Nabiał	Cukier dodany
Orzechy i nasiona (orzechy rosnące na drzewach, sezam, nasiona chia, siemię lniane i pestki słonecznika) oraz żywność bogata w kwasy omega-3 (dziki łosoś oraz inne ryby zimnowodne, takie jak halibut, pstrąg i śledź)		Zamienniki cukru, sztuczne barwniki i polepszacze smaku oraz żywność smażona – te cechy wskazują zazwyczaj na żywność ultraprzetworzoną
Kakao		
Zioła i przyprawy (imbir, czosnek, kurkuma, bazyliia, oregano, kmin rzymski, tymianek, cynamon) oraz herbaty (zielona i ziołowa)		

Wskazówki do diety przeciwzapalnej

W trakcie przechodzenia na dietę przeciwzapalną twoim fundamentem powinno być zwiększenie ilości pokarmów, które już lubisz, i jednocześnie próbowanie nowych posiłków oraz utrzymywanie elastyczności w swojej diecie. Proste zmiany mające na celu dodanie zdrowych tłuszczów i nadanie priorytetu owocom i warzywom mogą mieć duży wpływ na stan zapalny w organizmie.

Zwiększ ilość pokarmów, które lubisz. Przystosowanie się do diety przeciwzapalnej nie powinno wymagać wyrócenia twojego świata do góry nogami. Skup się na zwiększeniu ilości pokarmów przeciwzapalnych, które już lubisz, a inne potrawy odpadną w sposób naturalny.

Zachowaj otwarty umysł. Próbuj nowych potraw i przygotowuj je w nowy sposób, którego wcześniej nie lubieś. Nie ma potrzeby jedzenia zwykłych, nieprzyprawionych warzyw, fasoli czy ziaren – zioła i przyprawy użyte w tych przepisach pomogą zmaksymalizować smak potraw.

Realizuj swoje własne potrzeby i preferencje. Przepisy i plany przygotowywania z wyprzedzeniem posiłków w tej książce mają być elastyczne. Jeśli masz konkretne alergie pokarmowe lub preferencje smakowe, dokonaj zmian, aby dostosować je do swoich potrzeb. Po drodze znajdziesz proponowane przeze mnie zamienniki i wskazówki, abyś mógł łatwo się dostosować.

Przejdź na zdrowe tłuszcze. Gotuj z tłuszczami i olejami, które pochodzą z naturalnych źródeł. Używaj tłuszczów, takich jak oliwa z oliwek i olej kokosowy, oraz dodawaj mnóstwo składników bogatych w kwasy omega-3, takich jak nasiona chia i lnu, orzechy włoskie i tłuste ryby.

Zmień myślenie o przekąskach. Uprość swoje wersje przekąsek, wybierając owoce, warzywa, orzechy i nasiona oraz domowe dipy i smarowidła. Ta książka zawiera wiele planów przygotowania przekąsek, więc nie ma potrzeby kupowania paczkowanych chipsów czy krakersów.

Dodawaj owoce i warzywa do każdego posiłku. Najważniejszym ogniwem każdego przepisu diety przeciwzapalnej jest dobór produktów. Zaopatrzenie

się w świeże i mrożone owoce i warzywa pomoże ci włączyć je do każdego posiłku, dzięki czemu z łatwością zrealizujesz swoje dzienne cele żywieniowe.

CODZIENNE WYBORY, KTÓRE WSPIERAJĄ TWÓJ PROCES ZDROWIENIA

Wyciszenie stanu zapalnego w organizmie wymaga czegoś więcej niż tylko zmiany sposobu żywienia. Najlepsze wyniki zdrowotne uzyskasz, stosując się do holistycznego podejścia. Skupiając się na przeciwzapalnym stylu życia, możesz stworzyć środowisko, które będzie wspierać cię w pracy nad obniżeniem przewlekłego stanu zapalnego na stałe. Oto kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby wspierać swoje pozytywne zmiany w diecie.

Ćwicz codziennie. Istnieją dowody na bezpośredni związek między zwiększoną ilością ćwiczeń a zmniejszeniem stanu zapalnego w organizmie. Zalecane przez Departament Zdrowia i Usług Społecznych USA wytyczne dotyczące aktywności fizycznej to 150 minut umiarkowanej aktywności aerobowej lub 75 minut energicznej aktywności, plus dwa dni treningu siłowego w każdym tygodniu.

Zmniejsz stres. Zarządzanie stresem jest kluczowym elementem dobrego samopoczucia. Stres fizyczny (np. przewlekły ból) oraz stres psychiczny lub emocjonalny (związany z dynamiką rodzinną lub pracy, trudnościami społecznymi lub przewlekłą depresją i lękiem) mogą pogarszać stan zapalny. Istnieje wiele sposobów na zmniejszenie odczuwanego stresu, w tym spotykanie się z przyjaciółmi i rodziną, spędzanie czasu w samotności, przebywanie na świeżym powietrzu, ćwiczenia fizyczne, medytacja, głębokie oddychanie lub uzyskanie wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego.

Skup się na śnie. Brak snu może prowadzić do stanów zapalnych, a także do zwiększenia masy ciała i obniżenia odporności. Uczynienie snu priorytetem jest jedną z najistotniejszych rzeczy, które możesz zrobić dla swojego zdrowia.

Uzdrow jelita. Badania naukowe niezmiennie skupiają się na poprawieniu naszego zrozumienia znaczenia zdrowego mikrobiomu (bakterii)

w przewodzie pokarmowym, zwłaszcza w dolnej części jelita i okrężnicy. Wstępne badania wskazują, że wysokobłonnikowa, przeciwzapalna dieta może pomóc we wspieraniu zdrowego przewodu pokarmowego.

Zmniejsz ekspozycję na toksyny. Nagromadzenie substancji toksycznych, takich jak rtęć, ołów, zanieczyszczenia powietrza, BPA, dioksyny, ftalany i inne, może stworzyć zapalny ładunek toksyczny u niektórych osób. Narażenie na papierosy, cygara lub e-papierosy może również prowadzić do stanu zapalnego. Chociaż we współczesnym świecie prawie niemożliwe jest całkowite wyeliminowanie toksyn, ważne jest, aby podjąć kroki w celu zmniejszenia ekspozycji na nie.

Korzyści wynikające ze stosowania się do diety przeciwzapalnej

Niezależnie od tego, czy masz przewlekły stan zapalny, czy nie, korzystanie z diety przeciwzapalnej może przynieść niezliczone korzyści twojemu zdrowiu. Dzieje się tak dlatego, że dieta przeciwzapalna składa się z pokarmów, które są, co tu wiele mówić, zdrowe! Maksymalizuje ona spożycie pokarmów bogatych w składniki odżywcze, pełne błonnika, witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Z tego powodu dieta przeciwzapalna może przynieść korzyści ludziom w każdym wieku i z każdym rodzajem potrzeb zdrowotnych.

Jeśli rzeczywiście doświadczasz przewlekłego stanu zapalnego w organizmie i cierpisz na związane z nim choroby lub zmęczenie, dieta przeciwzapalna może zmienić twoje życie. Możesz zobaczyć, jak poprawiają się twoje wyniki testów na CRP lub inne markery stanu zapalnego. Możesz zauważyć poprawę poziomu energii, zmniejszyć przewlekły ból, doświadczyć mniejszej ilości objawów i zyskać spokojniejszy sen. Może się okazać, że jesteś w stanie powrócić do robienia rzeczy, które kochałeś, ale z których musiałeś zrezygnować ze względu na samopoczucie.

Gdy przyzwyczaisz się już do jedzenia pokarmów przeciwzapalnych, znacznie ci to przychodzić z większą łatwością i bez wysiłku. Zacznesz odczuwać kontrolę nad sobą i radość z tego, że wiesz, czym karmisz swoje ciało. Polecam wypróbowanie tego planu posiłków przez cztery do sześciu tygodni i śledzenie rezultatów, tak abyś mógł lepiej zauważyć zmiany, których doświadczasz.







Rzeczy niezbędne w meal-prep, czyli przygotowywaniu żywności z wyprzedzeniem

Niezależnie od tego, czy dopiero uczysz się przygotowywać posiłki z wyprzedzeniem, czy nie, przygotowywanie dużych partii zdrowej żywności ułatwi ci życie. Kiedy otworzysz lodówkę lub zamrażarkę, będziesz mieć mnóstwo zdrowych opcji gotowych do użycia, eliminując zależność od fast foodów i niezdrowych przekąsek. Ten rozdział przygotowuje cię do rozpoczęcia swojej przygody z przygotowywaniem posiłków. Przejdę po kolei od planu, który pokaże ci, jak sprawić, by przygotowywanie posiłków było wykonalne, dostarczę informacji na temat przechowywania i niezbędnego sprzętu oraz wyjaśnię, jak skonstruowane są przepisy i dlaczego oferują one korzyści przeciwzapalne.

INDEKS PRZEPISÓW

B

- Bezglutenowa sałatka tabbouleh, 216
- Bezzbożowe pancakes bananowe z sosem owocowym, 134
- Bowl z pikantnym taco i ciecierzycą, 188
- Bowl z tofu, ciecierzycą i warzywami, 164
- Bowl ze słodkim ziemniakiem i łososiem, 170

C

- Crema z awokado, 122
- Curry z soczewicy i kalafiora podawane na brązowym ryżu, 178
- Cytrynowa sałatka z soczewicy, 159
- Cytrynowa zupa grochowa, 46
- Czekoladowy pudding z nasionami chia, 206
- Czosnkowo-limonkowa czarna fasola, 215
- Czosnkowy tempeh z warzywami, 90

D

- Dal z soczewicy podany z brązowym ryżem, 108
- Domowe batoniki granoli z orzechami i owocami, 208
- Domowy sos do enchilady, 123

E

- Enchilady z dynią piżmową, szpinakiem i białą fasolą, 106
- Energetyczne ciasteczka bananowe, 205
- Energetyczne smoothie z zielonej herbaty, 130

F

- Faszerowane pieczarki portobello, 184

G

- Granola imbirowo-jagodowa, 100
- Gulasz z ciecierzycy z kurkumą i imbirem, 176

H

- Hummus z edamame, 214

J

- Jajecznicza z chili i kminem rzymskim, 140
- Jajecznicza z tofu z warzywami, 137

K

- Kanapki z masłem migdałowym i jagodami, 165
- Kasza owsiana z bananem, wiśniami i migdałami, 136
- Komosa ryżowa w ziołach, 125
- Kremowy dressing z awokado, 119

Ł

- Łatwy burger z fasoli, 200
- Łosoś z komosą ryżową w ziołach i fasolką szparagową, 56
- Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatą rzymską, 88

M

- Makaron z krewetkami, cytryną i czosnkiem, 78
- Marynata ze świeżym koperkiem, 117
- Miodowo-limonkowy sos winegret ze świeżymi ziołami, 115
- Mleczna herbata z kurkumą, 204
- Muffinki jajeczne z brokułem i ziołami, 63
- Muffinki śniadaniowe z cukinią, 138

N

- Nadziewane słodkie ziemniaki, 67
- Nocna owsianka z cynamonem, jagodami i napojem sojowym, 45

P

- Pieczona ciecierzycza z czosnkiem, 210
- Pieczona owsianka z jagodami, 74
- Pieczone czerwone ziemniaki z ziołami, 212
- Pieczone krokieciki z łososiem, 196
- Pieczone teriyaki tofu z warzywami, 76
- Pieczone warzywa z tempeh i brązowym ryżem, 180
- Pieczony łosoś z ziemniakami i szparagami, 194
- Pieczony makaron z krewetkami i świeżymi warzywami, 192
- Pikantny wegański sos Cezar, 118
- Pizza z warzywami, 182
- Podstawowy przepis na brązowy ryż, 124
- Proste wrapy śniadaniowe, 144
- Prosty cytrusowy sos winegret, 116
- Prosty imbirowy sos teriyaki, 120
- Proteinowy bowl z komosą ryżową i jabłkiem, 162
- Pudding ryżowy z cynamonem i orzechami włoskimi, 133

R

- Risotto z karczochami i cytryną, 186
- Roladki lasagne, 69
- Ryż kalafiorowy z ziołami, 218

S

- Sałatka owocowa z ziołami, 132
- Sałatka z białą fasolą, 53
- Sałatka z ciecierzycy z kremowym dressingiem z awokado, 80
- Sałatka z ciecierzycy, buraków i cytrusów ze świeżymi ziołami, 102
- Sałatka z fasolą, kukurydzą i komosą ryżową, 156

- Sałatka z makaronem strączkowym i świeżymi warzywami, 160
- Sałatka z tempeh, 48
- Smażony ryż kalafiorowy z warzywami, 104
- Smoothie z jagodami i szpinakiem, 158
- Strączkowe chili con carne, 174
- Szaszłyki z tofu i warzywami, 148
- Śniadaniowy bowl z komosą ryżową, kakao i wiśniami, 87
- Śniadaniowy bowl z czarną fasolą i komosą ryżową w ziołach, 142

T

- Taco z fasolką pinto i cremą z awokado, 94
- Taco z rybą i sławem z kapusty, 198
- Tempeh albo tofu marynowane w czosnku i ziołach, 126
- Tortille z sałatką z jarmużu, 65
- Tost ze słodkiego ziemniaka z awokado, 54

W

- Warzywne burrito z kremowym awokado, 190
- Wegański chowder ze słodkimi ziemniakami i kukurydzą, 152
- Wielozadaniowa mieszanka przeciwzapalnych przypraw, 114
- Wrapy z czarną fasolą, sałatką i mango, 166
- Wrapy z tempeh, awokado i warzywami, 168

Z

- Zupa marchewkowa z imbirem i kurkumą, 150
- Zupa minestrone z ziołami i pełnoziarnistym makaronem, 92
- Zupa z białej fasoli, 154

INDEKS



A

- Alkohol, 20–21, 23
- Awokado, 41, 50–51, 54–55, 59, 71, 73, 80, 83–84, 86, 94, 119, 122, 137, 139, 142–142, 147, 156–157, 160, 166, 168, 173, 175, 188–191, 196, 198, 200–201
- Bowl śniadaniowy z czarną fasolą i komosą ryżową w ziołach, 142
- Bowl z pikantnym taco i ciecierzycą, 188
- Crema z awokado, 122
- Kremowy dressing z awokado, Łatwy burger z fasoli, 200
- Sałatka z ciecierzycy z kremowym dresingiem z awokado, 80
- Sałatka z fasolą, kukurydzą i komosą ryżową, 156
- Taco z fasolką pinto i cremą z awokado, 94
- Tost ze słodkiego ziemniaka z awokado, 54
- Warzywne burrito z kremowym awokado, 190
- Wrapy z tempeh, awokado i warzywami, 168

B

- Banany
 - Bezzbożowe pancakes bananowe z sosem owocowym, 134
- Energetyczne ciasteczka bananowe, 205
- Energetyczne smoothie z zielonej herbaty, 130
- Kasza owsiana z bananem, wiśniami i migdałami, 136
- Nocna owsianka z cynamonem, jagodami i napojem sojowym, 45

- Smoothie z jagodami i szpinakiem, 158
- Bez glutenu
 - Bezglutenowa sałatka tabbouleh, 216
 - Bezzbożowe pancakes bananowe z sosem owocowym, 134
 - Bowl śniadaniowy z czarną fasolą i komosą ryżową w ziołach, 142
 - Bowl z pikantnym taco i ciecierzycą, 188
 - Bowl z tofu, ciecierzycą i warzywami, 164
 - Bowl ze słodkim ziemniakiem i łososem, 170
 - Crema z awokado, 122
 - Curry z soczewicy i kalafiora podawane na brązowym ryżu, 178
 - Cytrynowa sałatka z soczewicy, 159
 - Cytrynowa zupa grochowa, 46
 - Czekoladowy pudding z nasionami chia, 206
 - Czosnkowo-limonkowa czarna fasola, 215
 - Czosnkowy tempeh z warzywami, 90
 - Dal z soczewicy podany z brązowym ryżem, 108
 - Domowe batoniki granoli z orzechami i owocami, 208
 - Energetyczne ciasteczka bananowe, 205
 - Energetyczne smoothie z zielonej herbaty, 130
 - Faszerowane pieczarki portobello, 184
 - Granola imbirowo-jagodowa, 100
 - Gulasz z ciecierzycy z kurkumą i imbirem, 176
 - Hummus z edamame, 214
 - Jajecznica z chili i kminem rzymskim, 140

- Jajecznicza z tofu i z warzywami, 137
- Kasza owsiana z bananem, wiśniami i migdałami, 136
- Komosa ryżowa w ziołach, 125
- Kremowy dressing z awokado, 119
- Łosoś z komosą ryżową w ziołach i fasolką szparagową, 56
- Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatą rzymską, 88
- Makaron z krewetkami, cytryną i czosnkiem, 78
- Marynata ze świeżym koperkiem, 117
- Miodowo-limonkowy sos winegret ze świeżymi ziołami, 115
- Mleczna herbata z kurkumą, 204
- Muffinki jajeczne z brokułem i ziołami, 63
- Nadziewane słodkie ziemniaki, 67
- Nocna owsianka z cynamonem, jagodami i napojem sojowym, 45
- Pieczona ciecierzycza z czosnkiem, 210
- Pieczona owsianka z jagodami, 74
- Pieczone czerwone ziemniaki z ziołami, 212
- Pieczone teriyaki tofu z warzywami, 76
- Pieczone warzywa z tempeh i brązowym ryżem, 180
- Pieczony łosoś z ziemniakami i szparagami, 194
- Pikantny wegański sos Cezar, 118
- Podstawowy przepis na brązowy ryż, 124
- Proste wrapy śniadaniowe, 144
- Prosty cytrusowy sos winegret, 116
- Prosty imbirowy sos teriyaki, 120
- Proteinowy bowl z komosą ryżową i jabłkiem, 162
- Pudding ryżowy z cynamonem i orzechami włoskimi, 133
- Ryż kalafiorowy z ziołami, 218
- Sałatka owocowa z ziołami, 132
- Sałatka z białą fasolą, 53
- Sałatka z ciecierzycy z kremowym dressingiem z awokado, 80
- Sałatka z ciecierzycy, buraków i cytrusów ze świeżymi ziołami, 102
- Sałatka z fasolą, kukurydzą i komosą ryżową, 156
- Sałatka z makaronem strączkowym i świeżymi warzywami, 160
- Sałatka z tempeh, 48
- Smażony ryż kalafiorowy z warzywami, 104
- Smoothie z jagodami i szpinakiem, 158
- Strączkowe chili con carne, 174
- Szaszłyki z tofu i warzywami, 148
- Śniadaniowy bowl z komosą ryżową, kakao i wiśniami, 87
- Taco z fasolką pinto i cremą z awokado, 94
- Taco z rybą i sławem z kapusty, 198
- Tempeh albo tofu marynowane w czosnku i ziołach, 126
- Tortille z sałatką z jarmużu, 65
- Tost ze słodkiego ziemniaka z awokado, 54
- Wegański chowder ze słodkimi ziemniakami i kukurydzą, 152
- Wielozadaniowa mieszanka przeciwzapalnych przypraw, 114
- Wrapy z czarną fasolą, sałatą i mango, 166
- Wrapy z tempeh, awokado i warzywami, 168
- Zupa marchewkowa z imbirem i kurkumą, 150
- Zupa minestrone z ziołami i pełnoziarnistym makaronem, 92
- Zupa z białej fasoli, 154
- Bez nabiału
- Bezglutenowa sałatka tabbouleh, 216
- Bezzbożowe pancakes bananowe z sosem owocowym, 134
- Bowl śniadaniowy z czarną fasolą i komosą ryżową w ziołach, 142
- Bowl z pikantnym taco i ciecierzycą, 188
- Bowl z tofu, ciecierzycą i warzywami, 164

- Bowl ze słodkim ziemniakiem i łoso-
siem, 170
- Crema z awokado, 122
- Curry z soczewicy i kalafiora podawa-
ne na brązowym ryżu, 178
- Cytrynowa sałatka z soczewicy, 159
- Cytrynowa zupa grochowa, 46
- Czekoladowy pudding z nasionami
chia, 206
- Czosnkowo-limonkowa czarna
fasola, 215
- Czosnkowy tempeh z warzywami, 90
- Dal z soczewicy podany z brązowym
ryżem, 108
- Domowe batoniki granoli z orzechami
i owocami, 208
- Domowy sos do enchilady, 123
- Energetyczne ciasteczka bananowe,
205
- Energetyczne smoothie z zielonej
herbaty, 130
- Faszerowane pieczarki portobello, 184
- Granola imbirowo-jagodowa, 100
- Gulasz z ciecierzycy z kurkumą
i imbirem, 176
- Hummus z edamame, 214
- Jajecznica z chili i kminem rzym-
skim, 140
- Jajecznica z tofu z warzywami, 137
- Kanapki z masłem migdałowym
i jagodami, 165
- Kasza owsiana z bananem, wiśniami
i migdałami, 136
- Komosa ryżowa w ziołach, 125
- Kremowy dressing z awokado, 119
- Łatwy burger z fasoli, 200
- Łosoś z komosą ryżową w ziołach
i fasolką szparagową, 56
- Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatą
rzymską, 88
- Makaron z krewetkami, cytryną
i czosnkiem, 78
- Marynata ze świeżym koperkiem, 117
- Miodowo-limonkowy sos winegret ze
świeżymi ziołami, 115
- Mleczna herbata z kurkumą, 204
- Muffinki śniadaniowe z cukinią, 138
- Nadziewane słodkie ziemniaki, 67
- Nocna owsianka z cynamonem, jago-
dami i napojem sojowym, 45
- Pieczona ciecierzycza z czosnkiem, 210
- Pieczona owsianka z jagodami, 74
- Pieczone czerwone ziemniaki z zioła-
mi, 212
- Pieczone krokieciki z łososiem, 196
- Pieczone teriyaki tofu z warzywami, 76
- Pieczone warzywa z tempeh i brązo-
wym ryżem, 180
- Pieczony łosoś z ziemniakami i szpara-
gami, 194
- Pikantny wegański sos Cezar, 118
- Podstawowy przepis na brązowy
ryż, 124
- Prosty cytrusowy sos winegret, 116
- Prosty imbirowy sos teriyaki, 120
- Proteinowy bowl z komosą ryżową
i jabłkiem, 162
- Pudding ryżowy z cynamonem i orze-
chami włoskimi, 133
- Risotto z karczochami i cytryną, 186
- Ryż kalafiorowy z ziołami, 218
- Sałatka z białą fasolą, 53
- Sałatka z ciecierzycy z kremowym
dressingiem z awokado, 80
- Sałatka z ciecierzycy, buraków i cytru-
sów ze świeżymi ziołami, 102
- Sałatka z fasolą, kukurydzą i komosą
ryżową, 156
- Sałatka z makaronem strączkowym
i świeżymi warzywami, 160
- Sałatka z tempeh, 48
- Smażony ryż kalafiorowy z warzywa-
mi, 104
- Smoothie z jagodami i szpinakiem, 158
- Strączkowe chili con carne, 174
- Szaszłyki z tofu i warzywami, 148
- Śniadaniowy bowl z komosą ryżową,
kakao i wiśniami, 87
- Taco z fasolką pinto i cremą z awoka-
do, 94

- Taco z rybą i sławem z kapusty, 198
- Tempeh albo tofu marynowane w czosnku i ziołach, 126
- Tortille z sałatką z jarmużu, 65
- Tost ze słodkiego ziemniaka z awokado, 54
- Warzywne burrito z kremowym awokado, 190
- Wegański chowder ze słodkimi ziemniakami i kukurydzą, 152
- Wielozadaniowa mieszanka przeciwzapalnych przypraw, 114
- Wrapy z czarną fasolą, sałatką i mango, 166
- Wrapy z tempeh, awokado i warzywami, 168
- Zupa marchewkowa z imbirem i kurkumą, 150
- Zupa minestrone z ziołami i pełnoziarnistym makaronem, 92
- Zupa z białej fasoli, 154
- Bez orzechów
- Bezglutenowa sałatka tabbouleh, 216
- Bezzbożowe pancakes bananowe z sosem owocowym, 134
- Bowl śniadaniowy z czarną fasolą i komosą ryżową w ziołach, 142
- Bowl z pikantnym taco i ciecierzycą, 188
- Bowl z tofu, ciecierzycą i warzywami, 164
- Bowl ze słodkim ziemniakiem i łososiem, 170
- Crema z awokado, 122
- Curry z soczewicy i kalafiora podawane na brązowym ryżu, 178
- Cytrynowa sałatka z soczewicy, 159
- Cytrynowa zupa grochowa, 46
- Czekoladowy pudding z nasionami chia, 206
- Czosnkowo-limonkowa czarna fasola, 215
- Czosnkowy tempeh z warzywami, 90
- Dal z soczewicy podany z brązowym ryżem, 108
- Domowy sos do enchilady, 123
- Enchilady z dynią piżmową, szpinakiem i białą fasolą, 106
- Energetyczne ciasteczka bananowe, 205
- Energetyczne smoothie z zielonej herbaty, 130
- Faszerowane pieczarki portobello, 184
- Gulasz z ciecierzycy z kurkumą i imbirem, 176
- Hummus z edamame, 214
- Jajecznica z chili i kminem rzymskim, 140
- Jajecznica z tofu z warzywami, 137
- Komosa ryżowa w ziołach, 125
- Kremowy dressing z awokado, 119
- Łatwy burger z fasoli, 200
- Łosoś z komosą ryżową w ziołach i fasolką szparagową, 56
- Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatką rzymską, 88
- Makaron z krewetkami, cytryną i czosnkiem, 78
- Marynata ze świeżym koperkiem, 117
- Miodowo-limonkowy sos winegret ze świeżymi ziołami, 115
- Mleczna herbata z kurkumą, 204
- Muffinki jajeczne z brokułem i ziołami, 63
- Muffinki śniadaniowe z cukinią, 138
- Nadziewane słodkie ziemniaki, 67
- Nocna owsianka z cynamonem, jagodami i napojem sojowym, 45
- Pieczona ciecierzycza z czosnkiem, 210
- Pieczona owsianka z jagodami, 74
- Pieczone czerwone ziemniaki z ziołami, 212
- Pieczone krokietki z łososiem, 196
- Pieczone teriyaki tofu z warzywami, 76
- Pieczone warzywa z tempeh i brązowym ryżem, 180
- Pieczony łosoś z ziemniakami i szparagami, 194
- Pieczony makaron z krewetkami i świeżymi warzywami, 192

- Pikantny wegański sos Cezar, 118
- Pizza z warzywami, 182
- Podstawowy przepis na brązowy ryż, 124
- Proste wrapy śniadaniowe, 144
- Prosty cytrusowy sos winegret, 116
- Prosty imbirowy sos teriyaki, 120
- Proteinowy bowl z komosą ryżową i jabłkiem, 162
- Roladki lasagne, 69
- Ryż kalafiorowy z ziołami, 218
- Salatka owocowa z ziołami, 132
- Salatka z białą fasolą, 53
- Salatka z ciecierzycy z kremowym dressingiem z awokado, 80
- Salatka z ciecierzycy, buraków i cytrusów ze świeżymi ziołami, 102
- Salatka z fasolą, kukurydzą i komosą ryżową, 156
- Salatka z makaronem strączkowym i świeżymi warzywami, 160
- Salatka z tempeh, 48
- Smażony ryż kalafiorowy z warzywami, 104
- Strączkowe chili con carne, 174
- Szaszłyki z tofu i warzywami, 148
- Śniadaniowy bowl z komosą ryżową, kakao i wiśniami, 87
- Taco z fasolką pinto i cremą z awokado, 94
- Taco z rybą i sławem z kapusty, 198
- Tempeh albo tofu marynowane w czosnku i ziołach, 126
- Tortille z sałatką z jarmużu, 65
- Tost ze słodkiego ziemniaka z awokado, 54
- Warzywne burrito z kremowym awokado, 190
- Wegański chowder ze słodkimi ziemniakami i kukurydzą, 152
- Wielozadaniowa mieszanka przeciwzapalnych przypraw, 114
- Wrapy z czarną fasolą, sałatką i mango, 166
- Wrapy z tempeh, awokado i warzywami, 168
- Zupa marchewkowa z imbirem i kurkumą, 150
- Zupa minestrone z ziołami i pełnoziarnistym makaronem, 92
- Zupa z białej fasoli, 154
- Bez soi
- Bezglutenowa sałatka tabbouleh, 216
- Bezzbożowe pancakes bananowe z sosem owocowym, 134
- Bowl śniadaniowy z czarną fasolą i komosą ryżową w ziołach, 142
- Bowl z pikantnym taco i ciecierzycą, 188
- Bowl ze słodkim ziemniakiem i łososem, 170
- Crema z awokado, 122
- Curry z soczewicy i kalafiora podawane na brązowym ryżu, 178
- Cytrynowa sałatka z soczewicy, 159
- Cytrynowa zupa grochowa, 46
- Czosnkowo-limonkowa czarna fasola, 215
- Dal z soczewicy podany z brązowym ryżem, 108
- Domowe batoniki granoli z orzechami i owocami, 208,
- Domowy sos do enchilady, 123
- Enchilady z dynią piżmową, szpinakiem i białą fasolą, 106
- Energetyczne ciasteczka bananowe, 205
- Energetyczne smoothie z zielonej herbaty, 130
- Faszerowane pieczarki portobello, 184
- Granola imbirowo-jagodowa, 100
- Gulasz z ciecierzycy z kurkumą i imbirem, 176
- Jajecznica z chili i kminem rzymskim, 140
- Kanapki z masłem migdałowym i jagodami, 165
- Kasza owsiana z bananem, wiśniami i migdałami, 136

- Komosa ryżowa w ziołach, 125
- Kremowy dressing z awokado, 119
- Łatwy burger z fasoli, 200
- Łosoś z komosą ryżową w ziołach i fasolką szparagową, 56
- Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatą rzymską, 88
- Makaron z krewetkami, cytryną i czosnkiem, 78
- Marynata ze świeżym koperkiem, 117
- Miodowo-limonkowy sos winegret ze świeżymi ziołami, 115
- Mleczna herbata z kurkumą, 204
- Muffinki jajeczne z brokułem i ziołami, 63
- Muffinki śniadaniowe z cukinią, 138
- Nadziewane słodkie ziemniaki, 67
- Pieczona ciecierzycza z czosnkiem, 210
- Pieczona owsianka z jagodami, 74
- Pieczone czerwone ziemniaki z ziołami, 212
- Pieczone krokietki z łososiem, 196
- Pieczony łosoś z ziemniakami i szparagami, 194
- Pieczony makaron z krewetkami i świeżymi warzywami, 192
- Pikantny wegański sos Cezar, 118
- Podstawowy przepis na brązowy ryż, 124
- Prosty cytrusowy sos winegret, 116
- Pudding ryżowy z cynamonem i orzechami włoskimi, 133
- Roladki lasagne, 69
- Ryż kalafiorowy z ziołami, 218
- Sałatka owocowa z ziołami, 132
- Sałatka z białą fasolą, 53
- Sałatka z ciecierzycy z kremowym dressingiem z awokado, 80
- Sałatka z ciecierzycy, buraków i cytrusów ze świeżymi ziołami, 102
- Sałatka z fasolą, kukurydzą i komosą ryżową, 156
- Sałatka z makaronem strączkowym i świeżymi warzywami, 160
- Strączkowe chili con carne, 174
- Taco z fasolką pinto i cremą z awokado, 94
- Taco z rybą i sławem z kapusty, 198
- Tost ze słodkiego ziemniaka z awokado, 54
- Warzywne burrito z kremowym awokado, 190
- Wielozadaniowa mieszanka przeciwdziałających przypraw, 114
- Wrapy z czarną fasolą, sałatą i mango, 166
- Zupa marchewkowa z imbirem i kurkumą, 150
- Zupa minestrone z ziołami i pełnoziarnistym makaronem, 92
- Bez warzyw psiankowatych
- Bezglutenowa sałatka tabbouleh, 216
- Bezzbożowe pancakes bananowe z sosem owocowym, 134
- Bowl śniadaniowy z czarną fasolą i komosą ryżową w ziołach, 142
- Bowl z tofu, ciecierzycą i warzywami, 164
- Bowl ze słodkim ziemniakiem i łososiem, 170
- Crema z awokado, 122
- Curry z soczewicy i kalafiora podawane na brązowym ryżu, 178
- Cytrynowa sałatka z soczewicy, 159
- Czekoladowy pudding z nasionami chia, 206
- Czosnkowo-limonkowa czarna fasola, 215
- Czosnkowy tempeh z warzywami, 90
- Dal z soczewicy podany z brązowym ryżem, 108
- Domowe batoniki granoli z orzechami i owocami, 208
- Energetyczne ciasteczka bananowe, 205
- Energetyczne smoothie z zielonej herbaty, 130
- Faszerowane pieczarki portobello, 184
- Granola imbirowo-jagodowa, 100

- Gulasz z ciecierzycy z kurkumą i imbirem, 176
- Hummus z edamame, 214
- Jajecznica z tofu z warzywami, 137
- Kanapki z masłem migdałowym i jagodami, 165
- Kasza owsiana z bananem, wiśniami i migdałami, 136
- Komosa ryżowa w ziołach, 125
- Kremowy dressing z awokado, 119
- Łatwy burger z fasoli, 200
- Łosoś z komosą ryżową w ziołach i fasolką szparagową, 56
- Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatą rzymską, 88
- Makaron z krewtkami, cytryną i czosnkiem, 78
- Marynata ze świeżym koperkiem, 117
- Miodowo-limonkowy sos winegret ze świeżymi ziołami, 115
- Mleczna herbata z kurkumą, 204
- Muffinki jajeczne z brokułem i ziołami, 63
- Muffinki śniadaniowe z cukinią, 138
- Nadziewane słodkie ziemniaki, 67
- Nocna owsianka z cynamonem, jagodami i napojem sojowym, 45
- Pieczona ciecierzycza z czosnkiem, 210
- Pieczona owsianka z jagodami, 74
- Pieczone czerwone ziemniaki z ziołami, 212
- Pieczone kroleciki z łososiem, 196
- Pieczone teriyaki tofu z warzywami, 76
- Pieczone warzywa z tempeh i brązowym ryżem, 180
- Pieczony łosoś z ziemniakami i szparagami, 194
- Pieczony makaron z krewtkami i świeżymi warzywami, 192
- Pikantny wegański sos Cezar, 118
- Podstawowy przepis na brązowy ryż, 124
- Proste wrapy śniadaniowe, 144
- Prosty cytrusowy sos winegret, 116
- Proteinowy bowl z komosą ryżową i jabłkiem, 162
- Pudding ryżowy z cynamonem i orzechami włoskimi, 133
- Ryż kalafiorowy z ziołami, 218
- Sałatka owocowa z ziołami, 132
- Sałatka z białą fasolą, 53
- Sałatka z ciecierzycy z kremowym dressingiem z awokado, 80
- Sałatka z ciecierzycy, buraków i cytrusów ze świeżymi ziołami, 102
- Sałatka z fasolą, kukurydzą i komosą ryżową, 156
- Sałatka z makaronem strączkowym i świeżymi warzywami, 160
- Smażony ryż kalafiorowy z warzywami, 104
- Smoothie z jagodami i szpinakiem, 158
- Szaszłyki z tofu i warzywami, 148
- Śniadaniowy bowl z komosą ryżową, kakao i wiśniami, 87
- Taco z fasolką pinto i cremą z awokado, 94
- Taco z rybą i sławem z kapusty, 198
- Tempeh albo tofu marynowane w czosnku i ziołach, 126
- Tortille z sałatką z jarmużu, 65
- Tost ze słodkiego ziemniaka z awokado, 54
- Warzywne burrito z kremowym awokado, 190
- Wegański chowder ze słodkimi ziemniakami i kukurydzą, 152
- Wrapy z czarną fasolą, sałatką i mango, 166
- Wrapy z tempeh, awokado i warzywami, 168
- Zupa marchewkowa z imbirem i kurkumą, 150
- Zupa z białej fasoli, 154
- Bowl
- Bowl śniadaniowy z czarną fasolą i komosą ryżową w ziołach, 142
- Bowl z pikantnym taco i ciecierzycą, 188

Bowl z tofu, ciecierzycą i warzywami, 164
Bowl ze słodkim ziemniakiem i łoso-
siem, 170
Proteinowy bowl z komosą ryżową
i jabłkiem, 162
Śniadaniowy bowl z komosą ryżową,
kakao i wiśniami, 87

Brokuł
Czosnkowy tempeh z warzywami, 90
Makaron z krewetkami, cytryną
i czosnkiem, 78
Muffinki jajeczne z brokułem i zioła-
mi, 63

Buraki
Pieczone warzywa z tempeh i brązo-
wym ryżem, 180
Sałatka z ciecierzycy, buraków i cytru-
sów ze świeżymi ziołami, 102

C

Ciecierzycza
Bowl z pikantnym taco i ciecierzy-
cą, 188
Bowl z tofu, ciecierzycą i warzywami,
164
Gulasz z ciecierzycy z kurkumą
i imbirem, 176
Łatwy burger z fasoli, 200
Pieczona ciecierzycza z czosnkiem, 210
Sałatka z ciecierzycy z kremowym
dressinglem z awokado, 80
Sałatka z ciecierzycy, buraków i cytru-
sów ze świeżymi ziołami, 102
Sałatka z makaronem strączkowym
i świeżymi warzywami, 160
Strączkowe chili con carne, 174
Tortille z sałatką z jarmużu, 65

Cukier, 21, 23, 120, 182

Cukinia
Bowl ze słodkim ziemniakiem i łoso-
siem, 170
Czosnkowy tempeh z warzywami, 90
Faszerowane pieczarki portobello, 184
Muffinki śniadaniowe z cukinią, 138

Szaszłyki z tofu i warzywami, 148
Warzywne burrito z kremowym
awokado, 190
Zupa minestrone z ziołami i pełnoziar-
nistym makaronem, 92
Chroniczny stan zapalny, 10–11, 16–18,
20, 22, 24–26

Cytryna
Cytrynowa zupa grochowa, 46
Makaron z krewetkami, cytryną
i czosnkiem, 78
Prosty cytrusowy sos winegret, 116
Risotto z karczochami i cytryną, 186

Czekolada
Czekoladowy pudding z nasionami
chia, 206
Energetyczne ciasteczka banano-
we, 205
Śniadaniowy bowl z komosą ryżową,
kakao i wiśniami, 87

Ć
Ćwiczenia, 25

D

Daktyl
Domowe batoniki granoli z orzechami
i owocami, 208

Dieta przeciwzapalna. Sprawdź także
meal-prep
korzyści, 26, 29, 48, 69
produkty, które warto pokochać/ogra-
niczyć/unikać, 17–23
wskazówki, 24–26

Dressingi
Kremowy dressing z awokado, 119
Marynata ze świeżym koperkiem, 117
Miodowo-limonkowy sos winegret ze
świeżymi ziołami, 115
Pikantny wegański sos Cezar, 118
Prosty cytrusowy sos winegret, 116

E

Edamame
Hummus z edamame, 214

F

Fasola. Sprawdź także ciecierzycę, fasola szparagowa

Bowl śniadaniowy z czarną fasolą i komosą ryżową w ziołach, 142

Bowl z pikantnym taco i ciecierzycą, 188

Czosnkowo-limonkowa czarna fasola, 215

Enchilady z dynią piżmową, szpinakiem i białą fasolą, 106

Łatwy burger z fasoli, 200

Nadziewane słodkie ziemniaki, 67

Sałatka z białą fasolą, 53

Sałatka z fasolą, kukurydzą i komosą ryżową, 156

Sałatka z tempah, 48

Strączkowe chili con carne, 174

Taco z fasolką pinto i cremą z awokado, 94

Warzywne burrito z kremowym awokado, 190

Wrapy z czarną fasolą, sałata i mango, 166

Zupa minestrone z ziołami i pełnoziarnistym makaronem, 92

Zupa z białej fasoli, 154

Fasolka szparagowa

Łosoś z komosą ryżową w ziołach i fasolką szparagową, 56

Zupa minestrone z ziołami i pełnoziarnistym makaronem, 92

G

Gluten, 45, 65, 70, 78, 107, 121, 123, 134, 138, 144, 160, 168, 183, 191, 196, 200–201, 203, 216, 218

Granola

Granola imbirowo-jagodowa, 100

Sałatka owocowa z ziołami, 132

Groch

Risotto z karczochami i cytryną, 186

Smażony ryż kalafiorowy z warzywami, 104

Groch łuskany

Cytrynowa zupa grochowa, 46

H

Herbata

Energetyczne smoothie z zielonej herbaty, 130

Mleczna herbata z kurkumą, 204

K

Krewetki

Pieczony makaron z krewetkami i świeżymi warzywami, 192

Makaron z krewetkami, cytryną i czosnkiem, 78

J

Jabłka

Proteinowy bowl z komosą ryżową i jabłkiem, 162

Sałatka owocowa z ziołami, 132

Jajka

Bezzbożowe pancakes bananowe z sosem owocowym, 134

Bowl śniadaniowy z czarną fasolą i komosą ryżową w ziołach, 142

Jajecznica z chili i kminem rzymskim, 140

Muffinki jajeczne z brokułem i ziołami, 63

Proste wrapy śniadaniowe, 144

Smażony ryż kalafiorowy z warzywami, 104

Tost ze słodkiego ziemniaka z awokado, 54

Jarmuż

Gulasz z ciecierzycy z kurkumą i imbirem, 176

Tortille z sałatką z jarmużu, 65

„Jeść tęczę”, 18, 59

Jogurt

Sałatka owocowa z ziołami, 132

K

Kabaczek. Sprawdź także cukinia

Czosnkowy tempeh z warzywami, 90
Enchilady z dynią piżmową, szpinakiem i białą fasolą, 106
Faszerowane pieczarki portobello, 184
Szaszłyki z tofu i warzywami, 148
Zupa marchewkowa z imbirem i kurkumą, 150
Kakao, 17, 20, 23, 83–84, 85–86, 87, 204, 206, Sprawdź także czekolada
Kalafior
Curry z soczewicy i kalafiora podawane na brązowym ryżu, 178
Pieczone teriyaki tofu z warzywami, 76
Ryż kalafiorowy z ziołami, 218
Smażony ryż kalafiorowy z warzywami, 104
Kanapki. Sprawdź także wrapy
Kanapki z masłem migdałowym i jagodami, 165
Łatwy burger z fasoli, 200
Tost ze słodkiego ziemniaka z awokado, 54
Kapusta
Taco z fasolką pinto i cremą z awokado, 94
Taco z rybą i sławem z kapusty, 198
Warzywne burrito z kremowym awokado, 190
Kiełki
Wrapy z tempeh, awokado i warzywami, 168
Komosa ryżowa
Bezglutenowa sałatka tabbouleh, 216
Bowl śniadaniowy z czarną fasolą i komosą ryżową w ziołach 142
Czosnkowy tempeh z warzywami, 90
Faszerowane pieczarki portobello, 184
Komosa ryżowa w ziołach, 125
Proteinowy bowl z komosą ryżową i jabłkiem, 162
Sałatka z fasolą, kukurydzą i komosą ryżową, 156
Śniadaniowy bowl z komosą ryżową, kakao i wiśniami, 87

Kukurydza
Nadziewane słodkie ziemniaki, 67
Sałatka z fasolą, kukurydzą i komosą ryżową, 156
Strączkowe chili con carne, 174
Wegański chowder ze słodkimi ziemniakami i kukurydzą, 152
Kwasy tłuszczowe omega-3, 19–20, 21, 23–24, 53, 88, 133, 194, 196, 206, 224
Kwasy tłuszczowe omega-6, 20–21, 224

L

Limonka
Czosnkowo-limonkowa czarna fasola, 215
Miodowo-limonkowy sos winegret ze świeżymi ziołami, 115

Ł

Łosoś
Bowl ze słodkim ziemniakiem i łososiem, 170
Łosoś z komosą ryżową w ziołach i fasolką szparogową, 56
Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatą rzymską, 88
Pieczone krokietki z łososiem, 196
Pieczony łosoś z ziemniakami i szparogami, 194

M

Makaron
Makaron z krewetkami, cytryną i czosnkiem, 78
Pieczony makaron z krewetkami i świeżymi warzywami, 192
Roladki lasagne, 69
Sałatka z makaronem strączkowym i świeżymi warzywami, 160
Zupa minestrone z ziołami i pełnoziarnistym makaronem, 92
Mango
Wrapy z czarną fasolą, sałatą i mango, 166

- Marchewka
 Bowl z tofu, ciecierzycą i warzywami, 164
 Curry z soczewicy i kalafiora podawane na brązowym ryżu, 178
 Cytrynowa zupa grochowa, 46
 Dal z soczewicy podany z brązowym ryżem, 108
 Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatą rzymską, 88
 Pieczone teriyaki tofu z warzywami, 76
 Pieczone warzywa z tempeh i brązowym ryżem, 180
 Smażony ryż kalafiorowy z warzywami, 104
 Taco z rybą i sławem z kapusty, 198
 Tortille z sałatką z jarmużu, 65
 Wrapy z tempeh, awokado i warzywami, 168
 Zupa marchewkowa z imbirem i kurkumą, 150
 Zupa minestrone z ziołami i pełnoziarnistym makaronem, 92
- Masło migdałowe
 Domowe batoniki granoli z orzechami i owocami, 208
 Kanapki z masłem migdałowym i jagodami, 165
- Meal prepping
 korzyści, 29–32
 kroki, 31–32
 podstawy planu, 36
 tydzień 1, 42–48
 tydzień 2, 50–56
 tydzień 3, 60–69
 tydzień 4, 71–80
 tydzień 5, 84–94
 tydzień 6, 96–108
 wskazówki, 24–25
- Mleko kokosowe
 Crema z awokado, 122
 Gulasz z ciecierzycy z kurkumą i imbirem, 176
 Pieczona owsianka z jagodami, 74
- Zupa marchewkowa z imbirem i kurkumą, 150
- N**
 Napoje. Sprawdź także smoothie
 Mleczna herbata z kurkumą, 204
 Nasiona, 19, 23–24, 55. Sprawdź także nasiona chia
 Nasiona chia
 Czekoladowy pudding z nasionami chia, 206
 Energetyczne smoothie z zielonej herbaty, 130
 Granola imbirowo-jagodowa, 100
 Nocna owsianka z cynamonem, jagodami i napojem sojowym, 45
 Nawodnienie, 19
- O**
 Ogórki
 Bezglutenowa sałatka tabbouleh, 216
 Bowl z tofu, ciecierzycą i warzywami, 164
 Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatą rzymską, 88
 Sałatka z ciecierzycy z kremowym dressingiem z awokado, 80
 Sałatka z makaronem strączkowym i świeżymi warzywami, 160
- Oliwki
 Sałatka z ciecierzycy z kremowym dressingiem z awokado, 80
 Sałatka z makaronem strączkowym i świeżymi warzywami, 160
- Orzechy
 Domowe batoniki granoli z orzechami i owocami, 208
 Energetyczne ciasteczka bananowe, 205
 Granola imbirowo-jagodowa, 100
 Kasza owsiana z bananem, wiśniami i migdałami, 136
 Pudding ryżowy z cynamonem i orzechami włoskimi, 133

Owoce jagodowe
Bezzbożowe pancakes bananowe z sosem owocowym, 134
Domowe batoniki granoli z orzechami i owocami, 208
Energetyczne ciasteczka bananowe, 205
Energetyczne smoothie z zielonej herbaty, 130
Granola imbirowo-jagodowa, 100
Kanapki z masłem migdałowym i jagodami, 165
Nocna owsianka z cynamonem, jagodami i napojem sojowym, 45
Pieczona owsianka z jagodami, 74
Sałatka owocowa z ziołami, 132
Smoothie z jagodami i szpinakiem, 158
Ostry stan zapalny, 10
Owoce, 17–19, 23–24, 35, 59; Sprawdź także poszczególne

P

Papryczka chili
Jajecznicza z chili i kminem rzymskim, 140
Papryka
Strączkowe chili con carne, 174
Pełnowartościowa żywność, 11, 17, 21, 30, 83, 94, 158,
Pełnoziarniste, 56, 61, 65, 69, 78, 84, 85, 87, 92, 97, 107, 123, 138, 144, 156, 160, 162, 165, 168, 182, 191, 196, 200, 214;
Sprawdź także poszczególne
Pieczarki
Faszerowane pieczarki portobello, 184
Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatą rzymską, 88
Pizza z warzywami, 182
Roladki lasagne, 69
Szaszłyki z tofu i warzywami, 148
Płatki owsiane
Energetyczne ciasteczka bananowe, 205
Granola imbirowo-jagodowa, 100

Kasza owsiana z bananem, wiśniami i migdałami, 136
Łatwy burger z fasoli, 200
Nocna owsianka z cynamonem, jagodami i napojem sojowym, 45
Pieczona owsianka z jagodami, 74
Smoothie z jagodami i szpinakiem, 158
Podgrzewanie żywności, 45, 47, 54, 55, 64, 77, 89, 95, 105, 108, 120–121, 127, 135, 136, 140, 144, 149, 151, 153, 159, 174, 179, 189, 191, 197, 214, 215
Pojemniki do przechowywania, 31, 33–34
Pomarańcze
Bezzbożowe pancakes bananowe z sosem owocowym, 134
Sałatka owocowa z ziołami, 132
Sałatka z ciecierzycy, buraków i cytrusów ze świeżymi ziołami, 102
Pomidory
Bowl z pikantnym taco i ciecierzycą, 188
Zupa minestrone z ziołami i pełnoziarnistym makaronem, 92
Por
Wegański chowder ze słodkimi ziemniakami i kukurydzą, 152
Produkty, które warto pokochać/ograniczyć/unikać, 23
Przeciwutleniacze, 48, 59, 74, 83, 87, 88, 92, 122, 137–138, 158, 174, 194, 206, 216
Przetwory mleczne, 22, 74, 132
Przetworzona żywność, 9, 18, 20–21, 23, 30, 36, 41–42, 50, 59, 200
Przyprawy, 17, 20, 23, 24
Wielozadaniowa mieszanka przeciwzapalnych przypraw, 114
Pszenica, 18, 22–23

R

Rośliny strączkowe, 17, 18, 23. Sprawdź także poszczególne
Rukola
Bowl z pikantnym taco i ciecierzycą, 188

- Pizza z warzywami, 182
- Ryby
- Łosoś z komosą ryżową w ziołach i fasolką szparagową, 56
 - Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatą rzymską, 88
 - Pieczone krokietki z łososiem, 196
 - Pieczony łosoś z ziemniakami i szparagami, 194
 - Taco z rybą i sławem z kapusty, 198
 - Bowl ze słodkim ziemniakiem i łososiem, 170
- Ryż
- Curry z soczewicy i kalafiora podawane na brązowym ryżu, 178
 - Dal z soczewicy podany z brązowym ryżem, 108
 - Pieczone warzywa z tempeh i brązowym ryżem, 180
 - Podstawowy przepis na brązowy ryż, 124
 - Pudding ryżowy z cynamonem i orzechami włoskimi, 133
 - Risotto z karczochami i cytryną, 186
- Rzodkiewki
- Tost ze słodkiego ziemniaka z awokado, 54
- S**
- Sałata
- Łatwy burger z fasoli, 200
 - Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatą rzymską, 88
 - Pieczone krokietki z łososiem, 196
 - Proteinowy bowl z komosą ryżową i jabłkiem, 162
 - Sałatka z białą fasolą, 53
 - Sałatka z ciecierzycy, buraków i cytrusów ze świeżymi ziołami, 102
 - Sałatka z tempeh, 48
 - Wrapy z czarną fasolą, sałatą i mango, 166
 - Wrapy z tempeh, awokado i warzywami, 168
- Sałatki. Sprawdź także bowl, dressingi
- Bezglutenowa sałatka tabbouleh, 216
 - Cytrynowa sałatka z soczewicy, 159
 - Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatą rzymską, 88
 - Sałatka owocowa z ziołami, 132
 - Sałatka z białą fasolą, 53
 - Sałatka z ciecierzycy z kremowym dressingiem z awokado, 80
 - Sałatka z ciecierzycy, buraków i cytrusów ze świeżymi ziołami, 102
 - Sałatka z fasolą, kukurydzą i komosą ryżową, 156
 - Sałatka z makaronem strączkowym i świeżymi warzywami, 160
 - Sałatka z tempeh, 48
- Seler naciowy
- Cytrynowa zupa grochowa, 46
 - Łosoś ze świeżymi warzywami i sałatą rzymską, 88
 - Sałatka z ciecierzycy z kremowym dressingiem z awokado, 80
 - Sałatka z makaronem strączkowym i świeżymi warzywami, 160
- Sen, 26
- Ser. Sprawdź także ser ricotta
- Enchilady z dynią piżmową, szpinakiem i białą fasolą, 106
 - Pizza z warzywami, 182
 - Proste wrapy śniadaniowe, 144
 - Roladki lasagne, 69
 - Ser ricotta
 - Roladki lasagne, 69
- Serca karczochów
- Risotto z karczochami i cytryną, 186
- Słodkie ziemniaki
- Bowl ze słodkim ziemniakiem i łososiem, 170
 - Nadziewane słodkie ziemniaki, 67
 - Pieczone warzywa z tempeh i brązowym ryżem, 180
 - Tost ze słodkiego ziemniaka z awokado, 54
 - Wegański chowder ze słodkimi ziemniakami i kukurydzą, 152
- Smoothie

Energetyczne smoothie z zielonej herbaty, 130
Smoothie z jagodami i szpinakiem, 158
Soczewica
Curry z soczewicy i kalafiora podawane na brązowym ryżu, 178
Cytrynowa sałatka z soczewicy, 159
Dal z soczewicy podany z brązowym ryżem, 108
Sosy
Crema z awokado, 122
Domowy sos do enchilady, 123
Marynata ze świeżym koperkiem, 117
Prosty imbirowy sos teriyaki, 120
Sprzęt, 29, 32
Stan zapalny, 10–11, 16–17, 18, 20–22, 24–26; Sprawdź także dieta przeciwpalna
Superżywność, 83–84, 90, 94, 96, 100, 106
Szparagi
Jajecznica z tofu z warzywami, 137
Pieczony łosoś z ziemniakami i szparagami, 194
Szpinak
Bowl śniadaniowy z czarną fasolą i komosą ryżową w ziołach, 142
Enchilady z dynią piżmową, szpinakiem i białą fasolą, 106
Energetyczne smoothie z zielonej herbaty, 130
Jajecznica z tofu z warzywami, 137
Makaron z krewetkami, cytryną i czosnkiem, 78
Proste wrapy śniadaniowe, 144
Proteinowy bowl z komosą ryżową i jabłkiem, 162
Roladki lasagne, 69
Smoothie z jagodami i szpinakiem, 158

T

Tempeh
Czosnkowy tempeh z warzywami, 90
Pieczone warzywa z tempeh i brązowym ryżem, 180

Sałatka z tempeh, 48
Tempeh albo tofu marynowane w czosnku i ziołach, 126
Wrapy z tempeh, awokado i warzywami, 168
Tłuszcze trans, 21, 23
Tofu
Bowl z tofu, ciecierzycą i warzywami, 164
Pieczone teriyaki z tofu i warzywami, 76
Proste wrapy śniadaniowe, 144
Proteinowy bowl z komosą ryżową i jabłkiem, 162
Smoothie z jagodami i szpinakiem, 158
Szaszłyki z tofu i warzywami, 148
Tempeh albo tofu marynowane w czosnku i ziołach, 126
Jajecznica z tofu z warzywami, 137
Toksyiny środowiskowe, 17, 26
Tortille
Enchilady z dynią piżmową, szpinakiem i białą fasolą, 106
Proste wrapy śniadaniowe, 144
Taco z fasolką pinto i cremą z awokado, 94
Taco z rybą i sławem z kapusty, 198
Tortille z sałatką z jarmużu, 65
Warzywne burrito z kremowym awokado, 190
Wrapy z tempeh, awokado i warzywami, 168

W

Warzywa, 18–20, 22–23, 24–25, 35, 59, 64, 71, 73, 88, 90, 92, 104, 120, 137, 148, 160, 164, 165, 168, 180, 182, 186, 190, 192, 214. Sprawdź także poszczególne
Warzywa liściaste, 23, 59, 159, 193.
Sprawdź także poszczególne
Cytrynowa sałatka z soczewicy, 159
Pieczony makaron z krewetkami i świeżymi warzywami, 192
Warzywa psiankowate, 20, 22, 49, 92, 107, 123, 142, 155, 161, 169, 178, 183, 217

Wegańskie

Bezglutenowa sałatka tabbouleh, 216
Bowl z pikantnym taco i ciecierzycą, 188
Crema z awokado, 122
Curry z soczewicy i kalafiora podawane na brązowym ryżu, 178
Cytrynowa sałatka z soczewicy, 159
Cytrynowa zupa grochowa, 46
Czekoladowy pudding z nasionami chia, 206
Czosnkowo-limonkowa czarna fasola, 215
Czosnkowy tempeh z warzywami, 90
Dal z soczewicy podany z brązowym ryżem, 108
Domowe batoniki granoli z orzechami i owocami, 208
Domowy sos do enchilady, 123
Energetyczne ciasteczka bananowe, 205
Energetyczne smoothie z zielonej herbaty, 130
Gulasz z ciecierzycy z kurkumą i imbirem, 176
Hummus z edamame, 214
Jajecznica z tofu z warzywami, 137
Kanapki z masłem migdałowym i jagodami, 165
Kasza owsiana z bananem, wiśniami i migdałami, 136
Komosa ryżowa w ziołach, 125
Kremowy dressing z awokado, 119
Nadziewane słodkie ziemniaki, 67
Nocna owsianka z cynamonem, jagodami i napojem sojowym, 45
Pieczona ciecierzycza z czosnkiem, 210
Pieczone czerwone ziemniaki z ziołami, 212
Pieczone warzywa z tempeh i brązowym ryżem, 180
Pikantny wegański sos Cezar, 118
Podstawowy przepis na brązowy ryż, 124
Prosty cytrusowy sos winegret, 116

Proteinowy bowl z komosą ryżową i jabłkiem, 162
Ryż kalafiorowy z ziołami, 218
Sałatka z białą fasolą, 53
Sałatka z ciecierzycy z kremowym dressingiem z awokado, 80
Sałatka z ciecierzycy, buraków i cytrusów ze świeżymi ziołami, 102
Sałatka z fasolą, kukurydzą i komosą ryżową, 156
Sałatka z makaronem strączkowym i świeżymi warzywami, 160
Smoothie z jagodami i szpinakiem, 158
Strączkowe chili con carne, 174
Szaszłyki z tofu i warzywami, 148
Śniadaniowy bowl z komosą ryżową, kakao i wiśniami, 87
Taco z fasolką pinto i cremą z awokado, 94
Tempeh albo tofu marynowane w czosnku i ziołach, 126
Tortille z sałatką z jarmużu, 65
Warzywne burrito z kremowym awokado, 190
Wegański chowder ze słodkimi ziemniakami i kukurydzą, 152
Wielozadaniowa mieszanka przeciwzapalnych przypraw, 114
Wrapy z czarną fasolą, sałatką i mango, 166
Wrapy z tempeh, awokado i warzywami, 168
Zupa marchewkowa z imbirem i kurkumą, 150
Zupa minestrone z ziołami i pełnoziarnistym makaronem, 92
Zupa z białej fasoli, 154
Wegetariańskie. Sprawdź także wegańskie
Bezzbożowe pancakes bananowe z sosem owocowym, 134
Bowl śniadaniowy z czarną fasolą i komosą ryżową w ziołach, 142
Bowl z tofu, ciecierzycą i warzywami, 164

- Enchilady z dynią piżmową, szpinakiem i białą fasolą, 106
- Faszerowane pieczarki portobello, 184
- Granola imbirowo-jagodowa, 100
- Jajecznica z chili z kminem rzymskim, 140
- Łatwy burger z fasoli, 200
- Marynata ze świeżym koperkiem, 117
- Miodowo-limonkowy sos winegret ze świeżymi ziołami, 115
- Mleczna herbata z kurkumą, 204
- Muffinki jajeczne z brokułem i ziołami, 63
- Muffinki śniadaniowe z cukinią, 138
- Pieczona owsianka z jagodami, 74
- Pieczone teriyaki tofu z warzywami, 76
- Pizza z warzywami, 182
- Proste wrapy śniadaniowe, 144
- Prosty imbirowy sos teriyaki, 120
- Pudding ryżowy z cynamonem i orzechami włoskimi, 133
- Roladki lasagne, 69
- Salatka owocowa z ziołami, 132
- Salatka z tempheh, 48
- Smażony ryż kalafiorowy z warzywami, 104
- Tost ze słodkiego ziemniaka z awokado, 54
- Wiśnie
- Domowe batoniki granoli z orzechami i owocami, 208
- Kasza owsiana z bananem, wiśniami i migdałami, 136
- Śniadaniowy bowl z komosą ryżową, kakao i wiśniami, 87
- Woda, 19,
- Wolne rodniki, 17
- Wrapy
- Proste wrapy śniadaniowe, 144
- Taco z fasolką pinto i cremą z awokado, 94
- Taco z rybą i sławem z kapusty, 198
- Tortille z sałatką z jarmużu, 65
- Warzywne burrito z kremowym awokado, 190
- Wrapy z czarną fasolą, sałata i mango, 166
- Wrapy z tempheh, awokado i warzywami, 168
- Wybór stylu życia, 10, 16, 25, 83, 245
- Z**
- Zamrażanie jedzenia, 34, 87, 92, 100, 109, 122, 123
- Zarządzanie stresem, 25, 30
- Zdrowie jelit, 16, 25–26
- Ziemniaki. Sprawdź także słodkie ziemniaki, 43, 46, 50, 54, 59–60, 62, 66–67, 96, 108, 140, 147, 152, 170, 180, 194, 203, 212
- Cytrynowa zupa grochowa, 46
- Dal z soczewicy podany z brązowym ryżem, 108
- Łosoś z ziemniakami i szparagami, 194
- Pieczone czerwone ziemniaki z ziołami, 212
- Zioła, 17, 19–20, 23, 24, 28, 40, 41, 46, 50, 60, 64, 82, 88, 92, 102, 115, 116, 123, 125, 126, 132, 142, 144, 156, 186–187, 192, 194, 212, 218
- Zupy
- Cytrynowa zupa grochowa, 46
- Strączkowe chili con carne, 174
- Wegański chowder ze słodkimi ziemniakami i kukurydzą, 152
- Zupa marchewkowa z imbirem i kurkumą, 150
- Zupa minestrone z ziołami i pełnoziarnistym makaronem, 92
- Zupa z białej fasoli, 154



Ginger Hultin to pasjonatka zdrowia i doświadczona dietetyczka prowadząca działalność w Seattle. Ukończyła studia na University of Washington oraz Bastyr University. Jest autorką dwóch książek kucharskich, które koncentrują się na uzdrawianiu organizmu za pomocą pełnowartościowego jedzenia. Przed wami jej pierwsza książka. Autorka napisała ją na podstawie swojego doświadczenia jako dietetyka klinicznego. Jej celem było pomóc klientom z bólem, zmęczeniem, chorobami autoimmunologicznymi, rakiem i nie tylko poczuć się lepiej, dzięki pokarmom, które łagodzą stany zapalne.

Dieta przeciwzapalna – wypróbuj posiłki, które leczą

Czy wiesz, że stan zapalny organizmu leży u podstaw wielu schorzeń? Dzięki tej książce dowiesz się, jak przygotować proste posiłki, które świetnie smakują, a przede wszystkim redukują stany zapalne. Nauczysz się gotować na zapas zgodnie z systemem meal prep i w ten sposób zyskasz dużo wolnego czasu.

Autorka dzieli się z tobą sprawdzonymi i łatwymi do wykonania przepisami. Znajdziesz tutaj plan posiłków na **6 tygodni** oraz ponad **80 przepisów** na szybkie śniadania, lunchy, obiady i dodatki. Oprócz tego otrzymasz instrukcję, jak planować posiłki, robić zakupy i przygotować te pyszne i pożywne dania, bogate w składniki odżywcze, pełne błonnika, witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Opisana w książce dieta pomoże ci w odzyskaniu zdrowia niezależnie od tego czy masz stan zapalny spowodowany nowotworem, chorobą autoimmunologiczną, chorobą serca, cukrzycą, czy ogólnymi problemami z poziomem cukru we krwi, kłopotami trawiennymi, czy też jakkolwiek inną chorobą. Stosowanie tej diety przeciwzapalnej jest łatwe, oszczędza pieniądze i czas. A dodatkowo pomoże utrzymać zdrowie niezależnie od wieku.

Proste i szybkie techniki MEAL PREP, długotrwała korzyść z diety przeciwzapalnej!

Patroni:

Cena: 74,70 zł

