

MAGICZNE PRZECIWZAPALNE

Produkty spożywcze



Spis treści

Wprowadzenie	5
Rozdział 1. Dieta przeciwzapalna, która uchroni cię przed wszystkimi chorobami	7
Wewnętrzne funkcjonowanie układu odpornościowego	7
Co powoduje przewlekły stan zapalny?	8
Rozdział 2. Czym jest stan zapalny?	11
Objawy stanu zapalnego	11
Kroki, które możesz podjąć, aby zmniejszyć stan zapalny.....	14
Wybory dietetyczne	14
Zmiany stylu życia.....	15
Utrata masy ciała.....	16
Rozdział 3. Ostra czy przewlekła: Różnice	17
Jak pozbyć się stanu zapalnego	17
Regularne ćwiczenia	17
Dowiedz się, jak radzić sobie ze stresem.....	17
Osiągnij zdrową wagę	17
Rozważ post	18
Nie pozwól sobie na "głód.....	18
Przerwa na alkohol	18
Zapewnij sobie wystarczającą ilość snu każdej nocy.....	19
Bądź wybredny	19
Wybieraj żywność przeciwzapalną	19
Rozdział 4. Żywność i substancje eliminujące przyczyny stanów zapalnych	20
Jajka.....	20
Ryby i skorupiaki	20
Owoce.....	21
Zdrowe tłuszcze	21
Zioła i przyprawy	22
Chude mięso (lub białe mięso).....	23
Rośliny strączkowe, orzechy i nasiona	23
Mięso organiczne.....	23
Probiotyki.....	24
Warzywa.....	24

Pełne ziarna	26
Inne pokarmy i napoje	26
Rozdział 5. Jakie pokarmy są zabronione w diecie przeciwzapalnej?	28
Jakość żywności mięsnej.....	29
Grupy odżywcze żywności.....	30
Rozdział 6. Przepisy na detoks dla 24-godzinne go dobrego samopoczucia	32
Śniadanie.....	32
Parfait z sałatką owocowo-ziołową.....	32
Cynamonowo-orzechowy pudding z brązowego ryżu	34
Owsianka z bananem, wiśniami i migdałami na kuchenke mikrofalowej.....	36
Proste bezzbożowe naleśniki bananowe z kompotem owocowym	38
Tofu z warzywami	40
Muffinki śniadaniowe z cukinii	42
Jajecznica z chili i kminkiem.....	44
Śniadaniowe miseczki fiesta z czarną fasolą i pikantną komosą ryżową	46
Proste wrapy śniadaniowe	48
Lunch.....	50
Białkowe lunchowe smoothie z jagodami i zieleniną.....	50
Szaszłyki z tofu i warzyw.....	52
Zupa marchewkowa z imbirem i kurkumą.....	54
Wegańska zupa ze słodkich ziemniaków i kukurydzy.....	56
Pikantna zupa z białej fasoli	58
Sałatka z fasoli, kukurydzy i komosy ryżowej	60
Cytrynowa sałatka z soczewicy	62
Kremowa sałatka z makaronem fasolowym i świeżymi warzywami	64
Miseczki proteinowe z komosą ryżową i jabłkiem.....	66
Miseczki z tofu, ciecierzycą i warzywami	68
Kanapki z masłem migdałowym i jagodami	70
Wrapy z czarnej fasoli i sałaty z mango	72
Wrapy z tempehu z awokado i warzywami	74
Miseczki ze słodkimi ziemniakami i łososiem	76
Sałatka z białej fasoli	78
Wrapy z sałatką Cezar z jarmużu	80
Tosty ze słodkich ziemniaków i awokado.....	82
Łosoś z pikantną komosą ryżową i fasolką szparagową	84
Kolacja.....	86

Rosół z kości kurczaka	86
Rosół z kości kurczaka z imbirem i cytryną	88
Bulion warzywny	90
Zupa warzywna z kurczakiem	92
Zupa marchewkowo-imbirowa	94
Puree ziemniaczane z indyka	96
Łódeczki sałatkowe z taco z indyka	98
Pieczeń z indykiem i zieleniną	100
Prosta włoska pierś z indyka z przyprawami	102
Przyprawiony kurczak i warzywa	104
Pierś z indyka z czosnkiem cytrynowym	106
Domowy kurczak z warzywami	108
Przetwory z kurczaka z sosem miodowo-musztardowym	110
Piersi z kurczaka z kapustą i grzybami	112
Kurczak kokosowo-limonkowy z ryżem	114
Koktajle i herbaty	116
Smoothie z zielonej herbaty	116
Miska zielonego smoothie	118
Smoothie kurkuma-migdały	120
Mleko kurkumowe	122
Mrożona herbata rozmarynowo-cytrynowa	124
Podsumowanie	126

Wprowadzenie

Wszyscy wiemy, że zdrowa dieta jest dobra dla organizmu i pomaga w utracie wagi. Ale czy wiesz, że może również pomóc zmniejszyć obrzęk, ból stawów, obrzęk po operacji, a nawet ból mięśni?

Dieta przeciwzapalna polega na jedzeniu, które kładzie nacisk na pokarmy bogate w przeciwutleniacze. Pokarmy te obejmują owoce, warzywa i rośliny. Przeciwutleniacze pomagają neutralizować wolne rodniki w organizmie i pomagają w zapobieganiu różnym przewlekłym stanom zapalnym.

Dieta ta nie zabrania spożywania zwierząt, o których wiadomo, że wywołują stany zapalne, takich jak czerwone mięso czy jaja. Zaleca jednak ograniczenie spożycia tego typu zwierząt do dwóch razy w tygodniu. Oznacza to spożywanie czerwonego mięsa w poniedziałki i środy oraz jajek co drugi dzień.

Jeśli chcesz zmniejszyć stan zapalny, wybierz dietę bogatą w przeciwzapalne składniki odżywcze. Pokarmy przeciwzapalne są pełne składników odżywczych, które pomagają zmniejszyć stan zapalny w całym organizmie.

Staraj się jeść dużo pokarmów bogatych w przeciwzapalne składniki odżywcze, takie jak kwasy tłuszczowe omega-3, które znajdują się w rybach, soi i oleju rzepakowym. Te pokarmy zmniejszą stan zapalny i pomogą naprawić uszkodzenia tkanek.

Powinieneś jeść więcej owoców i warzyw o niskiej zawartości związków zapalnych. Należą do nich dynia, marchew, zielona papryka, jabłka i jeżyny. Owoce bogate w przeciwzapalne składniki odżywcze to jagody, śliwki i gruszki. Warzywa obejmują brokuły i seler. Innym świetnym sposobem na uzyskanie większej ilości przeciwzapalnych składników odżywczych jest picie zielonej herbaty.

Wykazano, że zielona herbata ma znaczące działanie przeciwzapalne na organizm po spożyciu.

Zielona herbata może również pomóc zmniejszyć ryzyko rozwoju wielu rodzajów raka.

Ludzie zawsze pytają o najlepszą dietę na zapalenie stawów, ale istnieje wiele różnych rodzajów zapalenia stawów. Każda osoba z zapaleniem stawów ma inne potrzeby dietetyczne, ale istnieje kilka rzeczy, które są wspólne dla osób z zapaleniem stawów.

Mają trudności z trawieniem pokarmów bogatych w białka, takich jak mięso i jaja. Dzieje się tak dlatego, że pokarmy te są trudne do wchłonięcia i wykorzystania przez organizm

energii. Z tego powodu osoba z zapaleniem stawów często stosuje dietę o niższej zawartości białka, taką jak dieta przeciwzapalna opisana poniżej.

Dieta przeciwzapalna to plan żywieniowy, który pomaga zmienić kwaśne środowisko organizmu. Organizm naturalnie utrzymuje kwaśne środowisko w postaci kwasu solnego w żołądku. Ludzki układ trawienny potrzebuje tej kwasowości do niszczenia szkodliwych bakterii i zarazków.

Jednakże, gdy ludzie cierpią na schorzenia takie jak reumatoidalne zapalenie stawów lub toczeń, kwasowość ta może stać się niezrównowazona i zbyt wysoka. W takim przypadku organizm uwalnia substancje chemiczne zwane prostaglandynami, które powodują stan zapalny. Dieta przeciwzapalna została opracowana, aby pomóc zrównoważyć poziom pH organizmu poprzez zmniejszenie ilości pokarmów zawierających białko i spożywanie większej ilości pokarmów alkalicznych, w tym warzyw i owoców. Ponieważ jednak dieta ta nie musi być skuteczna dla każdego, przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w nawykach żywieniowych należy skonsultować się z lekarzem.

Rozdział 1. Dieta przeciwzapalna, która ratuje przed wszystkimi chorobami

Zanim zagłębimy się w specyfikę diety przeciwzapalnej, musisz najpierw zrozumieć, na czym polega stan zapalny. Być może zastanawiasz się teraz, dlaczego ta dieta jest tak ważna lub dlaczego musisz jej przestrzegać. Termin "stan zapalny" zazwyczaj kojarzy się negatywnie, ale prawda jest taka, że stan zapalny jest naturalną reakcją lub procesem zachodzącym w organizmie. Bez niego organizm nie jest w stanie chronić się przed szkodliwymi czynnikami. Ale gdy stan zapalny wymknie się spod kontroli, sprawy zaczną iść w dół. W tym rozdziale poznasz prawdę o stanie zapalnym, a także wprowadzenie do diety przeciwzapalnej i dowiesz się, jak zacząć ją stosować.

Wewnętrzne działanie systemu odpornościowego

Stan zapalny nie odnosi się tylko do czegoś, co powiększa swój rozmiar. Stan zapalny jest zdrową reakcją układu odpornościowego na wirusy, urazy i infekcje. Za każdym razem, gdy organizm jest uszkodzony lub zostaje zainfekowany, układ odpornościowy wywołuje stan zapalny jako część procesu gojenia. Zapalenie może być również reakcją ochronną, która obejmuje mediatory molekularne, komórki odpornościowe i naczynia krwionośne. W tym przypadku stan zapalny ma na celu wyeliminowanie uszkodzonych tkanek, usunięcie pierwotnych przyczyn urazów komórek, oczyszczenie martwych komórek i zainicjowanie procesu naprawy tkanek. Jak widać, stan zapalny jest bardzo ważny. Ten rodzaj naturalnego i korzystnego stanu zapalnego znany jest jako ostry stan zapalny. Nasz organizm potrzebuje ostrego stanu zapalnego, który zawsze wygasa, gdy organizm wraca do normy.

Jednakże, gdy stan zapalny w organizmie utrzymuje się pomimo braku infekcji lub innych zagrożeń, jest to znane jako przewlekły stan zapalny - zły rodzaj stanu zapalnego, który jest związany z różnymi schorzeniami. Istnieje kilka powodów, dla których może wystąpić przewlekły stan zapalny, w tym

- Obecność pewnego rodzaju zaburzeń autoimmunologicznych, takich jak na przykład stwardnienie rozsiane, celiakia lub cukrzyca typu 1.
- Gdy organizm nie jest w stanie wyeliminować czynnika wywołującego stan zapalny, jak w przypadku nadwrażliwości pokarmowej.

- Gdy doświadczasz przewlekłego stresu.
- Gdy jesteś stale narażony na niski poziom czynników drażniących, takich jak zanieczyszczenia środowiska lub toksyczne chemikalia, których nie jesteś świadomy.

Jeśli jesteś w stanie zidentyfikować przyczynę przewlekłego stanu zapalnego, możesz określić, jak go przezwyciężyć. Jeśli uważasz, że cierpisz na przewlekły stan zapalny, powinieneś porozmawiać o tym z lekarzem. Tak właśnie zrobiłem, gdy czułem, że zawsze coś jest ze mną nie tak. Kiedy mój lekarz powiedział mi, że jestem już w grupie ryzyka, otworzyło mi to oczy i zmusiło do ponownej oceny moich wyborów dotyczących stylu życia. Przejście na dietę przeciwzapalną jeszcze przed zdiagnozowaniem przewlekłego stanu zapalnego lub innego rodzaju choroby związanej ze stanem zapalnym jest najzdrowszą opcją. Oznacza to, że można całkowicie uniknąć przewlekłego stanu zapalnego, dzięki czemu organizm może prawidłowo wykorzystać stan zapalny.

Dieta przeciwzapalna koncentruje się na owocach, warzywach, produktach pełnoziarnistych, zdrowych tłuszczach, chudym białku, ziołach, przyprawach i żywności zawierającej kwasy tłuszczowe omega-3. Ma również na celu zminimalizowanie lub wyeliminowanie spożycia nadmiaru alkoholu, czerwonego mięsa i przetworzonych produktów spożywczych. Chociaż nazywana jest "dietą", koncentrowanie się na żywności przeciwzapalnej jest bardziej stylem odżywiania. Nie musisz przestrzegać ścisłych wytycznych. Zamiast tego uczysz się, jak świadomie dokonywać zdrowszych wyborów dotyczących żywności.

Co powoduje przewlekłe zapalenie ?

Teraz, gdy wiesz, że stan zapalny jest naturalną reakcją organizmu, nie musisz postrzegać go jako czegoś negatywnego. Zamiast tego musisz zaakceptować fakt, że stan zapalny występuje i upewnić się, że występuje tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przeciwnym razie, jeśli stan zapalny stale występuje w organizmie lub nigdy nie ustępuje, oznacza to, że cierpisz już na przewlekły stan zapalny.

"Dobry" rodzaj zapalenia, ostre zapalenie, to ból, obrzęk, ciepło i zaczerwienienie, które pojawiają się wokół stawów lub tkanek po urazie. Dzieje się tak, gdy układ odpornościowy uwalnia białe krwinki w odpowiedzi na uraz. Te białe krwinki otaczają miejsce urazu, aby chronić cały obszar. Dzięki ostremu zapaleniu urazy i infekcje mogą goić się szybciej i skuteczniej.

Gdy stan zapalny wzrasta do nadmiernego poziomu lub nie ustępuje nawet po ustąpieniu infekcji lub urazów, jest to uważane za przewlekły stan zapalny. W tym przypadku układ odpornościowy

Układ odpornościowy nieustannie produkuje białe krwinki i inne przekaźniki chemiczne, które utrzymują stan zapalny. Innymi słowy, twoje ciało czuje się tak, jakby było nieustannie atakowane, dlatego też twój układ odpornościowy nieustannie walczy. Z czasem ten rodzaj stanu zapalnego zacznie mieć niekorzystny wpływ na organizm, a nawet może prowadzić do kilku poważnych schorzeń.

Dzieje się tak, ponieważ białe krwinki, które są stale produkowane przez układ odpornościowy, zaczynają atakować zdrowe narządy i tkanki. Na przykład, jeśli masz nadwagę lub jesteś otyły, w Twoim ciele znajduje się wiele trzewnych komórek tłuszczowych. Jeśli cierpisz na przewlekły stan zapalny, twój układ odpornościowy może uznać te komórki za zagrożenie, więc wytwarzane przez niego białe krwinki zaczną atakować te trzewne komórki tłuszczowe. W takim przypadku, tak długo jak będziesz mieć nadwagę lub otyłość, twoje ciało będzie nadal doświadczać przewlekłego stanu zapalnego.

Z natury przewlekły stan zapalny może utrzymywać się przez dłuższy czas. Powoduje to występowanie innych chorób, a z kolei te choroby mogą również powodować stan zapalny. Rozpoczyna to błędne koło szkód w organizmie, które należy powstrzymać, wprowadzając zmiany w diecie i stylu życia. Oprócz chorób, przewlekły stan zapalny może być spowodowany innymi czynnikami, takimi jak:

- Długotrwałe (i często nieświadome) narażenie na rzeczy, które powodują podrażnienia lub reakcje alergiczne w organizmie. Mogą to być substancje chemiczne, zanieczyszczenia, a nawet spożywane pokarmy.
- Zaburzenie autoimmunologiczne, w którym układ odpornościowy atakuje zdrowe tkanki w organizmie.
- Nieleczony uraz lub infekcja. Naturalną reakcją na taki stan jest ostry stan zapalny, ale bez leczenia może on prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego.
- Niezdrowe nawyki, takie jak na przykład palenie tytoniu i nadmierne spożywanie alkoholu.

Wyzwanie związane z przewlekłym stanem zapalnym polega na tym, że u każdego przebiega on inaczej. Niektórzy ludzie mogą doświadczać poważnych objawów, które zakłócają ich życie, podczas gdy inni w ogóle nie zauważają żadnych objawów. Dla tych drugich może to być bardziej niebezpieczne, ponieważ nie będą wiedzieć, że już cierpią na przewlekły stan zapalny. Z czasem może to prowadzić do rozwoju przewlekłego zaburzenia, z którym znacznie trudniej będzie sobie poradzić. Istnieją również przypadki, w których przewlekły stan zapalny występuje bez żadnej oczywistej przyczyny. Jeśli się tym martwisz (a powinieneś), niektóre z najczęstszych objawów, na które należy zwrócić uwagę, obejmują ból brzucha, gorączkę, zmęczenie, ból w klatce piersiowej, owrzodzenia jamy ustnej lub wysypkę. Jeśli doświadczasz

Jeśli objawy te nie ustępują, być może cierpisz już na przewlekły stan zapalny.

Jeśli wystąpi ostry stan zapalny, na ogół nie trzeba się tym martwić, ponieważ jest to naturalna reakcja organizmu. Zwykle można przespać objawy, zastosować zimny kompres lub wziąć lek przeciwbólowy, aby złagodzić dyskomfort. Jeśli jednak jesteś w stanie poradzić sobie z bólem, najlepiej pozwolić ciału na samodzielne wyleczenie. Przewlekły stan zapalny jest większym wyzwaniem, zwłaszcza jeśli nie występują żadne objawy. Dlatego zaleca się regularne wizyty kontrolne u lekarza, aby mógł on ustalić, czy cierpisz na przewlekły stan zapalny, nawet jeśli nic nie czujesz. Oczywiście, jeśli chcesz uniknąć przewlekłego stanu zapalnego i wszystkich związanych z nim zagrożeń, musisz wyprzedzić grę. Zacznij wprowadzać zmiany w swoim stylu życia i diecie. Dobrą wiadomością jest to, że czytasz tę książkę, co oznacza, że jesteś już na dobrej drodze do nauczenia się, jak żyć zdrowiej.

Rozdział 2. Czym jest zapalenie ?

Ostry lub krótkotrwały stan zapalny jest zdrową częścią naturalnego procesu gojenia się organizmu. Z drugiej strony, przewlekły stan zapalny stał się bardziej powszechny z powodu długotrwałej ekspozycji na żywność i toksyny środowiskowe, które powodują reakcję zapalną. Przyczynia się do tego również wysoki poziom stresu fizycznego i emocjonalnego, zły sen, siedzący tryb życia i przedłużające się okresy nadwagi lub otyłości. Kiedy nasze ciała są chronicznie w stanie zapalnym, reaktywnym, może to być podstawową przyczyną wielu schorzeń, w tym alergii, astmy, raka, cukrzycy, chorób autoimmunologicznych i niektórych zwyrodnieniowych zaburzeń neurologicznych, takich jak choroba Parkinsona i Alzheimer.

Ważne jest, aby pamiętać, że podczas gdy przedłużające się nieleczone ataki ostrego stanu zapalnego mogą z czasem prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego, ostre reakcje zapalne nie są rzadkością i są naturalną częścią zdrowego, aktywnego stylu życia. Nawyki i rutyna są kontrolowanymi zmiennymi w naszym życiu, które mają wpływ na zdrowie. Możesz zapobiec i odwrócić wiele przewlekłych stanów zapalnych, wprowadzając teraz znaczące zmiany w stylu życia.

Objawy zapalenia

Stan zapalny często objawia się w różny sposób u poszczególnych osób. Objawy różnią się w zależności od przyczyny, głównego dotkniętego obszaru i czasu trwania stanu. Objawy ostrego stanu zapalnego są również łatwiejsze do zidentyfikowania i dotyczą tylko zlokalizowanego obszaru. Obejmują one ból i tkliwość, obrzęk lub zatrzymanie płynów (obrzęk), zaczerwienienie lub wysypkę, duszność (np. w przypadku reakcji alergicznej) i bezruch (np. w przypadku urazu).

Przewlekły stan zapalny może objawiać się w podobny sposób, ale prezentuje szerszy zakres objawów, które wiele osób pomija lub nie kojarzy ze stanem zapalnym. Objawy te obejmują mgłę mózgową; zmiany nastroju; chroniczne zmęczenie i wyczerpanie; dysfunkcję jelit, taką jak wzdęcia, gazy, biegunka i / lub zaparcia; zwiększoną nietolerancję pokarmową; przewlekłą wysypkę skórną lub trądzik; przyrost masy ciała; podwyższone ciśnienie krwi; i brak kontroli poziomu cukru we krwi.

	OSTRY STAN ZAPALNY	PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY

PRZYCZYNY	• Krótkotrwała choroba • Krótkotrwała ekspozycja na toksyny lub niektóre pokarmy • Uraz (taki jak upadek, rana kłuta lub operacja) • Stres fizyczny (taki jak intensywne ćwiczenia lub nadmierny wysiłek mięśni)	• Ostra reakcja zapalna, która nie jest leczona i staje się stanem długotrwałym • Zmniejszona funkcja odpornościowa • Utlenianie komórek w wyniku długotrwałego narażenia na toksyczne pokarmy lub zanieczyszczenia środowiska • Złe wybory żywieniowe skutkujące długotrwałą nadwagą lub otyłością • Długotrwały stres fizyczny lub emocjonalny i/lub brak snu.
POCZĄTEK	Natychmiastowy	Przedłużony
PRZYKŁADY	• Reakcja alergiczna na żywność lub substancję • Skręcenie kostki, naderwanie mięśni lub inne urazy stawów • Stłuczenie lub otarcie • Oparzenie słoneczne • Trujący bluszcz lub ukąszenie owada	• Insulinooporność, zespół metaboliczny i wynikająca z nich cukrzyca typu 2 • Choroby autoimmunologiczne, takie jak toczeń i reumatoidalne zapalenie stawów, które powodują, że organizm atakuje własne komórki. • Choroba zapalna jelit (IBD) • Choroby skóry, takie jak łuszczyca i egzema

CZAS TRWANIA	Mniej niż jeden miesiąc; często mniej niż jeden dzień podczas leczenia	Ponad miesiąc i do kilku lat
POWSZECHNE METODY LECZENIA	• Dostępne bez recepty niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), takie jak aspiryna i ibuprofen • Kortykosteroidy, takie jak miejscowy lub doustny kortyzol • Protokół RICE dla urazów stawów lub mięśni: Odpoczynek, lód, ucisk, uniesienie	• Protokół diety przeciwzapalnej • Leki na receptę ukierunkowane na określone stany chorobowe i związane z nimi objawy • Doustne suplementy naturopatyczne, takie jak kurkumina, olej rybny, olej CBD

Poziomy zarówno ostrego, jak i przewlekłego stanu zapalnego można zidentyfikować za pomocą badania krwi na biomarker białka C-reaktywnego (CRP). CRP jest ostrym białkiem zapalnym, które ulega koncentracji w miejscach zapalenia lub w obecności chorób przewlekłych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, choroby układu krążenia i infekcje. Bardzo niewiele leków farmaceutycznych przepisanych w celu "leczenia" chorób przewlekłych obniża poziom CRP, chociaż mogą one zmniejszać objawy choroby. Dopóki reakcja zapalna nie zostanie wygaszona, choroba lub stan nigdy nie zostaną w pełni wyleczone, a jedynie tymczasowo wyciszone przez interwencje farmakologiczne.

Tak wiele objawów przewlekłego stanu zapalnego jest bardziej znanych dzięki zdiagnozowanej chorobie przewlekłej. Przyrost masy ciała= otyłość. Podwyższone ciśnienie krwi= nadciśnienie. Podwyższony poziom cukru we krwi lub hiperglikemia= stan przedcukrzycowy lub cukrzyca. Dysfunkcja jelit = zespół nieswoistego zapalenia jelit (IBS). Przewlekła wysypka= łuszczyca. Mgła umysłowa lub obniżone funkcjonowanie mózgu= wczesna postać choroby Alzheimera. Rola stanu zapalnego w rozwoju i progresji niektórych rodzajów raka była również szeroko badana. Wyniki łączą reakcję zapalną z 15 do 20 procentami wszystkich zgonów z powodu raka na całym świecie. Zamiast diagnozować i przepisywać leki, przyjrzyjmy się tym schorzeniom: objawom przewlekłego stanu zapalnego w organizmie. Gdy zrozumiemy pierwotne przyczyny tych objawów, możemy zatrzymać stan zapalny i odwrócić ten stan.

Kroki, które możesz podjąć, aby zmniejszyć stan zapalny

Dobłą wiadomością jest to, że istnieją kroki, które można proaktywnie podjąć, aby zmniejszyć stan zapalny w organizmie i zmniejszyć objawy przewlekłego stanu zapalnego. Od dodania pewnych pokarmów do diety po zbadanie wyborów dotyczących stylu życia, oto kilka rozważań dotyczących wprowadzenia w życie planu działania przeciwzapalnego.

Dieta Wybory

"Jesteś tym, co jesz", jak głosi popularne powiedzenie. Im więcej badamy wpływ niektórych pokarmów na organizm, tym bardziej to powiedzenie staje się prawdziwe. Niestety, standardowa amerykańska dieta (SAD) jest wypełniona przetworzoną, wysokosłodzoną, nafaszerowaną chemią i sztucznie wzbogacaną "fałszywą" żywnością, która powoduje, że zbyt wiele osób czuje się nieszczęśliwie na co dzień. Gdybyś kupił nowy samochód, na którym polegałbyś w kwestii bezpiecznego i niezawodnego transportu dla swojej rodziny i chciałbyś, aby wytrzymał co najmniej 10 lat, czy wlałbyś do niego rozwodnione paliwo? Nigdy nie wymieniałbyś oleju? Oczywiście, że nie. Dlaczego więc nie mielibyśmy traktować naszych ciał z taką samą troską i dbałością, z jaką traktujemy nasze samochody? Jeśli podajemy naszym ciałom pokarmy, które powodują więcej szkody niż pożytku, jak możemy oczekiwać, że będą one funkcjonować z maksymalną wydajnością?

W ostatnich latach większa społeczność medyczna lepiej zrozumiała silny związek między odpowiednim i prawidłowym odżywianiem a zmniejszeniem liczby chorób i zgonów. Widzimy silną korelację między spożyciem niektórych pokarmów a zwiększonymi wskaźnikami zachorowań, a także znaczenie wprowadzania zmian w diecie w celu poprawy i przywrócenia zdrowia. Wiemy, że diety bogate w cukry i rafinowane przetworzone węglowodany prowadzą do zwiększonego wskaźnika otyłości, cukrzycy, nadciśnienia i chorób sercowo-naczyniowych, a także innych powikłań. American Heart Association (AHA) ustaliło limity dziennych zaleceń dotyczących dodanych cukrów w diecie, a w 2020 r. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) zmieniła etykietę wartości odżywczej na żywności, aby uwzględnić dodane cukry wraz z procentem dziennych zaleceń, aby pomóc Amerykanom w przestrzeganiu tych wytycznych. Większość ludzi akceptuje i rozumie, że te pokarmy są "niezdrowe", ale pomija ich związek ze stanem zapalnym jako powód.

Odniosłem wielki sukces w leczeniu moich pacjentów za pomocą zmodyfikowanego protokołu diety ketogenicznej, który eliminuje wiele prozapalnych pokarmów zwykle akceptowanych jako przyjazne dla keto i obejmuje szeroką gamę przeciwzapalnych tłuszczów, kolorowych owoców i warzyw oraz wysokiej jakości źródeł białka. Skupiając się na tych pokarmach i znacznie zmniejszając liczbę węglowodanów w diecie, mój przeciwzapalny protokół diety ketogenicznej jest bardzo skuteczny.

przeciwwzapalny protokół diety ketogenicznej jest niezwykle skuteczny w zmniejszaniu stanu zapalnego i poprawie zdrowia przy jednoczesnym zachowaniu różnorodności żywieniowej, smakowitości i trwałości.

Styl życia Zmiany

Ważne jest, aby przyjrzeć się nie tylko temu, co jesz, ale także temu, jak żyjesz na co dzień. Pozytywne nawyki i rutyna mogą również wpływać na stan zapalny.

Sen

Sen nie jest luksusem, ale koniecznością dla prawidłowego funkcjonowania komórek i mózgu, regulacji poziomu cukru we krwi, zdrowego zarządzania wagą i stabilnego nastroju. Badania pokazują, że niewystarczająca ilość snu podnosi poziom cukru we krwi niezależnie od interwencji dietetycznych lub na receptę, co prowadzi do przyrostu masy ciała i insulinooporności. Zalecam dążenie do sześciu do ośmiu godzin snu w ciągu nocy. Jeśli późne chodzenie spać jest twoim normalnym nawykiem, staraj się kłaść spać 15 minut wcześniej każdego tygodnia, aż naturalnie zmienisz swój harmonogram i wydłużysz czas snu.

Aktywność fizyczna

Aktywność niekoniecznie musi oznaczać ćwiczenia. Znajdź aktywność, która sprawia Ci przyjemność i stwórz nową rutynę jej wykonywania. Spacer z przyjacielem (lub solo), jazda na rowerze, pływanie, taniec i rozciąganie to wspaniałe formy aktywności fizycznej, które poprawiają zdrowie serca, zmniejszają stres i stany zapalne oraz poprawiają nastrój. Jeśli ruch jest dla Ciebie nowością, ustal cel na 5 do 10 minut dziennie i zwiększaj go w miarę potrzeb. Ważną częścią jest ustalenie rutyny i nawyku, a nie skupianie się na intensywności lub czasie trwania. Gdy rutyna zostanie zakorzeniona, łatwo będzie ją kontynuować jako praktykę na całe życie.

Redukcja stresu

Niezależnie od tego, czy jest to stres fizyczny (intensywne ćwiczenia lub wymagająca fizycznie praca), czy emocjonalny (terminy w pracy, zmagania rodzinne, zmartwienia finansowe), stresujące sytuacje wprowadzają nasze ciała w tryb "walki lub ucieczki", powodując skoki insuliny, obniżone tempo metabolizmu i podwyższone ciśnienie krwi. Gdy jest to tymczasowe, te naturalne mechanizmy obronne nie powodują długotrwałych szkód, ale gdy stres jest przewlekły, prowadzi do zwiększonego ryzyka chorób spowodowanych przewlekłym stanem zapalnym. W naszym szybko zmieniającym się świecie uniknięcie stresu jest prawie niemożliwe, ale możemy pomóc naszemu ciału złagodzić jego negatywny wpływ. Czy to poprzez ćwiczenia, medytację, czytanie, prowadzenie dziennika, muzykę, masaż lub inne relaksujące czynności, ważne jest, aby pomóc swojemu ciału uwolnić się i poradzić sobie z codziennym stresem.

Waga Utrata

Osiągnięcie i utrzymanie zdrowej wagi od dawna wiąże się z pozytywnymi wynikami zdrowotnymi. Mniejsza waga nie tylko zmniejsza obciążenie stawów, serca, płuc i innych ważnych narządów, ale także poprawia nasze samopoczucie emocjonalne, co może mieć bardzo pozytywny wpływ na nasz styl życia i wybory żywieniowe.

Kiedy organizm ma nadmiar zmagazynowanych makroskładników odżywczych (więcej tkanki tłuszczowej niż potrzebuje), stymuluje to uwalnianie czynników prozapalnych do krwiobiegu. Powodują one stres oksydacyjny w komórkach, co może prowadzić do wielu schorzeń, w tym raka, insulinooporności, zespołu metabolicznego i chorób sercowo-naczyniowych. Zmniejszenie nadmiaru tłuszczu poprzez zdrową utratę wagi może zatrzymać ten proces zapalny i zmniejszyć ryzyko chorób.

Rozdział 3. Ostre czy przewlekłe: Różnice

Jak pozbyć się zapalenia

Wprowadzenie pozytywnych zmian w diecie i stylu życia może obniżyć ryzyko wystąpienia przewlekłego stanu zapalnego. Jeśli stale spożywasz pokarmy wywołujące stan zapalny, zaczną one negatywnie wpływać na twoje ciało. W ten sam sposób, jeśli stale praktykujesz niezdrowe nawyki, przewlekły stan zapalny z pewnością podąży za nimi. Dieta przeciwzapalna to tylko jeden z aspektów prowadzenia zdrowszego życia. Omówmy najbardziej praktyczne i skuteczne wskazówki, jak zmniejszyć stan zapalny.

Regularne ćwiczenia

Regularne ćwiczenia są niezbędne, jeśli chcesz zmniejszyć lub zapobiec stanom zapalnym. Aby uzyskać najlepsze wyniki, staraj się ćwiczyć każdego dnia. Urozmaicaj swoje treningi i staraj się czerpać z nich przyjemność! Jeśli nie czujesz się zmotywowany do samodzielnych ćwiczeń, możesz spróbować dołączyć do zajęć online lub na siłowni, gdzie możesz ćwiczyć z innymi ludźmi. Jeśli ćwiczenia nie są częścią twojego obecnego stylu życia, możesz zacząć stopniowo, dodając więcej aktywności fizycznych do swojego dnia, takich jak chodzenie do pracy, chodzenie po schodach zamiast korzystania z windy, a nawet chodzenie po biurze co 30 minut siedzenia przy biurku.

Dowiedz się, jak radzić sobie ze stresem

Wspomniałem już, że stres może powodować lub przyczyniać się do przewlekłego stanu zapalnego. Chcesz uniknąć wysokiego poziomu stresu i możesz to zrobić, ucząc się, jak skuteczniej zarządzać stresem. Istnieje na to wiele sposobów, takich jak nauka zarządzania czasem, medytacja, biofeedback lub joga. Wypróbuj różne metody, aby zobaczyć, która z nich jest dla Ciebie najlepsza.

Osiągnij zdrową wagę

Osoby otyłe lub z nadwagą są bardziej podatne na stany zapalne. Jeśli wiesz, że należysz do tych kategorii, to mam dla Ciebie świetną wiadomość! Stosując się do zaleceń określonych w tej książce i trzymając się tej diety, możesz zacząć zrzucać te uparte nadprogramowe kilogramy. Ponieważ dieta ta jest zdrowa i zbilansowana, twoje ciało z radością pozbędzie się zbędnych zapasów, które zwykle pojawiają się w organizmie.

w postaci nadmiaru tłuszczu i wody. Kiedy zaczniesz tracić na wadze, możesz również zmniejszyć stan zapalny w swoim ciele - i związane z nim ryzyko.

Rozważ post

Czy kiedykolwiek rozważałeś stosowanie przerywanego postu (IF)? Post może być bardzo korzystny pod względem zmniejszania stanu zapalnego. A wspaniałą rzeczą w IF jest to, że istnieje kilka sposobów, aby to zrobić. Połączenie przerywanego postu z dietą przeciwzapalną może przynieść wspaniałe rezultaty. Warto spróbować, zaczynając od spontanicznego pomijania posiłków i przechodząc do dłuższych okresów postu. Twoje ciało będzie Ci za to wdzięczne.

Nie pozwól sobie na "głód"

Jeśli chodzi o post, należy robić to stopniowo. W przeciwnym razie możesz poczuć się "głodny". Dzieje się tak, gdy czujesz się tak głodny, że złościsz się na każdą drobnostkę. Chociaż "głodny" nie jest terminem technicznym, doskonale opisuje sytuację. Kiedy jesteś głodny, masz tendencję do przejadania się. Co gorsza, będziesz mieć ochotę na niezdrową żywność, która zazwyczaj ma charakter zapalny.

Zrób sobie przerwę na alkohol

Ponieważ nadmierne spożycie alkoholu może powodować stany zapalne, warto zrobić sobie (tymczasową) przerwę od alkoholu. Jeśli jesteś osobą, która lubi wypić kieliszek wina, butelkę piwa lub koktajl każdego wieczoru, rozważ ograniczenie tego impulsu na kilka dni. Pomoże to organizmowi uspokoić się, jednocześnie zmniejszając wszelkie stany zapalne występujące w organizmie. Następnie możesz wrócić do swojej rutyny - ale tym razem wybierz zdrowsze napoje alkoholowe, które nie zawierają dodatku cukru.

Oczywiście, jeśli chcesz zmniejszyć stan zapalny i poprawić swoje zdrowie na dłuższą metę, możesz całkowicie zrezygnować ze spożywania alkoholu. Rozumiem, że jest to jedna z trudniejszych rzeczy do zrobienia, zwłaszcza że delektowanie się kieliszkiem czerwonego wina po długim, męczącym dniu wydaje się bardzo relaksujące, ale twoje ciało z pewnością ci za to podziękuje! Jeśli nadal nie jesteś pewien, dlaczego nie przeprowadzisz eksperymentu? Spróbuj podjąć "10-dniowe wyzwanie", w którym zrezygnujesz z alkoholu i zastąpisz go zdrowszym nawykiem, takim jak wcześniejsze chodzenie spać. Rób to przez dziesięć dni i zobacz, jak poprawia to twoje zdrowie. Następnie spróbuj utrzymać ten nawyk przez dłuższy czas...

Wystarczająca ilość snu każdej nocy

W dzisiejszych czasach czujemy, że nie mamy wystarczająco dużo czasu w ciągu dnia, aby zrobić wszystko, co chcemy lub musimy. Z tego powodu mamy tendencję do zostawiania do późna, próbując ukończyć wszystkie nasze zadania na czas. W niektórych przypadkach ludzie nie śpią, ponieważ jest to ich jedyny czas na relaks i odpoczynek. Ale czy nie jest o wiele bardziej relaksujące wczesne zasypianie? Jest to również zdrowsze. Wystarczająca ilość snu każdej nocy (od siedmiu do ośmiu godzin) pomaga organizmowi odpocząć i zregenerować się. Ale jeśli rutynowo śpisz mniej niż zalecane godziny snu, może to zaostriżyć stan zapalny w organizmie - a nawet prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego.

Bądź wybredny

Chociaż bycie wybrednym nie jest dobrą rzeczą dla dzieci, jako dorosły musisz zacząć to praktykować. Niezależnie od tego, czy wybierasz składniki do gotowania, czy szukasz gotowej do spożycia żywności, ważne jest, aby sprawdzać etykiety, aby upewnić się, że otrzymujesz tylko zdrowe produkty.

Wybieraj żywność przeciwzapalną

Wreszcie, powinieneś zacząć stosować dietę przeciwzapalną. Jest to bardzo łatwa dieta, ponieważ nie jest zbyt rygorystyczna ani restrykcyjna. Musisz po prostu nauczyć się dokonywać zdrowszych wyborów żywieniowych i przestrzegać kilku prostych wskazówek, które sprawią, że będziesz zdrowszy. Na przykład, będziesz musiał zwiększyć ilość owoców i warzyw, doprawić swoje posiłki ziołami i przyprawami, wprowadzić probiotyki do swojej diety, zminimalizować spożycie nabiału i wprowadzić kilka innych zmian, aby "oczyścić" swoją dotychczasową dietę.

Dzięki tym wszystkim wskazówkom jesteś teraz gotowy, aby dowiedzieć się więcej o diecie przeciwzapalnej. Spośród wszystkich zmian w stylu życia, które musisz wprowadzić, ta jest prawdopodobnie najważniejsza, więc czytaj dalej!

Rozdział 4. Żywność i substancje, które eliminują przyczyny stanów zapalnych

Pokarmy zwalczające stany zapalne są również nazywane pokarmami przeciwzapalnymi. Naturalnie są to te, które zmniejszają stan zapalny w organizmie. Ogólnie rzecz biorąc, żywność ta zawiera ważne składniki odżywcze, takie jak polifenole, przeciwutleniacze i inne związki przeciwzapalne, które pomagają uczynić cię zdrowszym, zapewniając jednocześnie działanie ochronne. Pokarmy przeciwzapalne, na których należy się skupić, to

Jajka

Jajka są uważane za "żywność funkcjonalną", ponieważ zawierają niezbędne składniki i substancje odżywcze, które wpływają na reakcje zapalne organizmu. W szczególności zawartość witaminy D w jajach sprawia, że jest to niesamowita opcja przeciwzapalna.

Ryby i skorupiaki

Ryby i skorupiaki są wspaniałym źródłem białka. Zawierają również niezbędne składniki odżywcze, takie jak kwasy tłuszczowe omega-3, które pomagają zmniejszyć stan zapalny. Wybierając ryby, najlepiej zdecydować się na dziko złowione, a nie hodowlane. Oczywiście te ostatnie są nadal lepszą opcją niż żywność, która promuje stany zapalne. Należy dążyć do spożywania ryb i skorupiaków co najmniej trzy razy w tygodniu. Oto kilka opcji, z których możesz wybierać:

- Sardele
- Śledź
- Makrela
- Ostrygi
- Łosoś
- Sardynki

- Pstrąg
- Tuńczyk

Owoce

Owoce są niezbędne dla zdrowia. Uważane za "słodczyce natury", owoce są pyszne, orzeźwiające i zawierają wiele składników odżywczych, które mogą pomóc w zapobieganiu stanom zapalnym. Na przykład awokado jest bogate w witaminę E i jednonienasycone tłuszcze, które mają właściwości przeciwzapalne. Jagody są pełne witamin, minerałów, błonnika i antocyjanów, rodzaju przeciwutleniaczy, które mają działanie przeciwzapalne. Najlepsze rodzaje jagód do chrupania to jeżyny, borówki i maliny.

Następnie są wiśnie - pyszne owoce zawierające katechiny i antocyjany, przeciwutleniacze, które zwalczają stany zapalne. Cierpkie wiśnie są najlepsze, jeśli chcesz zmniejszyć stan zapalny. Winogrona są również wysoce przeciwzapalne, ponieważ również zawierają antocyjany. Zawierają również resweratrol, związek, który oferuje szereg korzyści zdrowotnych. Oprócz tego, oto więcej przykładów owoców, które warto włączyć do swojej diety:

- Jabłka
- Morele
- Banany
- Pomarańcze
- Ananas
- Truskawki

Zdrowe Tłuszcze

Używanie zdrowych tłuszczów podczas gotowania to świetny sposób na włączenie do diety produktów przeciwzapalnych. Zdrowe tłuszcze zawierają kwasy tłuszczowe omega-9, które pomagają zmniejszyć stan zapalny. Używanie tych olejów do sosów sałatkowych, gotowania, a nawet pieczenia może pomóc poprawić stan zdrowia. Włącz te zdrowe tłuszcze do swojej diety:

- Olej z awokado
- Olej kokosowy
- Olej z pestek winogron
- Oliwa z oliwek

Zioła i Przyprawy

Zioła i przyprawy są ważnymi dodatkami do diety, ponieważ dodają składniki odżywcze i smak do potraw. Podczas gotowania różnych przepisów można dodać te zioła i przyprawy, aby zwiększyć ich działanie przeciwzapalne. Na przykład czosnek jest bardzo często stosowany w potrawach ze względu na jego smak i aromat. Ale oprócz tego, oferuje również przeciwzapalne i inne korzyści dla zdrowia. Cebula jest również bardzo popularna, ponieważ zmniejsza stan zapalny, poziom cholesterolu i ryzyko rozwoju chorób serca.

Kurkuma jest jedną z bardziej egzotycznych przypraw i ma bardzo silny i ziemisty smak. Zazwyczaj stosowana jest w daniach kuchni indyjskiej, takich jak curry. Przyprawa ta zawiera silny związek znany jako kurkumina, który pomaga w znacznym stopniu zmniejszyć stan zapalny. Różne zioła również zmniejszają stan zapalny, dodając jednocześnie wspaniałych nowych smaków do potraw. Gdy staniesz się świetnym kucharzem, eksperymentuj z użyciem ziół i przypraw, aby wzbogacić swoje potrawy. Oto przykłady ziół i przypraw, które warto włączyć do swojej diety:

- Cynamon
- Goździki
- Imbir
- Rozmaryn
- Szałwia
- Tymianek

Chude mięso (lub białe mięso)

Jeśli jesteś fanem mięsa, nie musisz całkowicie eliminować go ze swojej diety. Należy jednak wybierać chude mięso wysokiej jakości, gdy tylko jest to możliwe. Wybieraj również mięso hodowane na pastwiskach, dzikie i karmione trawą, aby uniknąć związków w mięsie, które mają tendencję do wywoływania stanów zapalnych w organizmie.

Rośliny strączkowe, orzechy, i nasiona

Orzechy i nasiona zawierają kwasy tłuszczowe omega-3. Zapewniają one korzyści przeciwzapalne. Niektóre rośliny strączkowe, takie jak fasola, również oferują te korzyści, a także są dobrym źródłem białka. Włącz te rośliny strączkowe, orzechy i nasiona do swojej diety:

- Migdały
- Len
- Orzechy laskowe
- Fasola nerkowata
- Fasola navy
- Pistacje
- Soja
- Nasiona słonecznika
- Orzechy włoskie

Organy Mięso

Chociaż czerwone mięso nie jest zalecane w diecie przeciwzapalnej, narządy i podroby są bardziej akceptowane. W rzeczywistości, im więcej możesz jeść, tym lepiej! Powinieneś spróbować pokarmów bogatych w glicynę, takich jak skóra, stawy, tkanki łączne i bulion kostny, ponieważ zawierają one składniki odżywcze, które mogą pomóc zmniejszyć stan zapalny.

Probiotyki

Zazwyczaj żywność bogata w probiotyki występuje w postaci sfermentowanej. Chociaż niektórzy ludzie mogą nie doceniać smaku tego rodzaju żywności, powinieneś włączyć je do swojej diety, jeśli chcesz zapobiec stanom zapalnym. Oto przykłady pokarmów bogatych w probiotyki, które warto włączyć do swojej diety:

- Kefir z mleka kokosowego
- Jogurt z mleka kokosowego
- Sfermentowane owoce
- Sfermentowane warzywa
- Kombucha
- Kefir wodny

Warzywa

Podobnie jak owoce, warzywa są istotną częścią każdej diety, nawet diety przeciwzapalnej. Warzywa mogą być spożywane na surowo lub gotowane i występują w szerokiej gamie opcji. Każdy rodzaj warzyw ma swoje własne składniki odżywcze, które pomagają zwalczać stany zapalne, zapewniając jednocześnie inne korzyści dla zdrowia. Na przykład brokuły to rodzaj warzyw krzyżowych, które są niezwykle bogate w składniki odżywcze i zawierają przeciwutleniacze zmniejszające stan zapalny.

Grzyby są również niesamowitym dodatkiem do potraw i występują w różnych odmianach, takich jak portobello, shiitake i trufle. Zawierają one przeciwutleniacze i fenole, które chronią organizm przed stanami zapalnymi. Papryki, takie jak chili i papryka, są również świetne - pełne przeciwutleniaczy, takich jak witamina C, które oferują silne właściwości przeciwzapalne. Jeśli chcesz zacząć dokonywać zdrowszych wyborów żywieniowych, włącz do swoich posiłków dużo warzyw. Staraj się spożywać do ośmiu porcji takich warzyw tygodniowo:

- Kabaczek żółtobielony
- Rukola

- Buraki
- Brukselka
- Kapusta
- Marchew
- Maniok
- Kalafior
- Liście selera
- Collards
- Koper włoski
- Jarmuż
- Pory
- Sałata
- Gorczyca
- Okra
- Pasternak
- Brukiew
- Szalotka
- Warzywa morskie
- Kabaczek spaghetti
- Szpinak
- Słodki ziemniak

- Rzepa
- Rukiew wodna
- Kabaczek zimowy

Cale ziarna

Pełne ziarna dostarczają pożywnego błonnika. Ponieważ błonnik może pomóc zmniejszyć stan zapalny, możesz również włączyć do swojej diety całe ziarna.

- Jęczmień
- Brązowy ryż
- Bulgur
- Płatki owsiane
- Komosa ryżowa
- Mąka pełnoziarnista

Należy pamiętać, że niektóre zboża, takie jak pszenica, jęczmień i żyto, nie są odpowiednie dla osób cierpiących na nietolerancję glutenu lub celiakię.

Inne produkty spożywcze i napoje

Inne rodzaje żywności nie należą do powyższych kategorii, ale nadal mogą pasować do diety. Należą do nich:

- Kakao i ciemna czekolada zawierają flawanole - związki o właściwościach przeciwzapalnych. Można je wykorzystać w różnych przepisach, aby uczynić je bardziej dekadentnymi i korzystnymi.
- Kawa to napój, który zawiera związki przeciwzapalne, takie jak polifenole. Jeśli planujesz zmienić swoją dietę, nie będziesz musiał żegnać się z poranną filiżanką Joe.

- Herbata, zwłaszcza zielona, również zawiera przeciwutleniacze i inne zdrowe związki, które zwalczają stany zapalne. Dodaj cytrynę lub miód do herbaty, aby uczynić ją bardziej aromatyczną.

Jeśli chodzi o wybór żywności przeciwzapalnej, staraj się znaleźć wysokiej jakości składniki, ponieważ nie zawierają one żadnych zbędnych dodatków, które mogłyby wywołać odwrotne skutki. Aby utrzymać zainteresowanie żywnością przeciwzapalną, należy jak najbardziej urozmaicać swoją dietę. Nauka gotowania i wypróbowywanie różnych przepisów pomoże ci odnieść sukces w diecie przeciwzapalnej.

Rozdział 5. Jakie pokarmy są zabronione na diecie przeciw zapalnej?

Oczywiście jedzenie jest ważne dla naszego przetrwania i jest pożywne; dobra dieta pomoże nam zachować zdrowie. Niemniej jednak, niektórzy ludzie całkowicie lekceważą swoją dietę i często całkowicie rezygnują z jedzenia.

Założmy, że pomyślisz przez chwilę o tym, co robi twoje ciało podczas czytania tej książki. Twój mózg przetwarza wszystko, Twoje płuca pomagają Ci oddychać, a Twoje serce nieustannie pompuje. Wszystkie te czynności pochłaniają mnóstwo energii i właśnie wtedy zwalniasz!

Ciało, podobnie jak samochód, potrzebuje paliwa do wydajnej pracy. Układ trawienny jest odpowiedzialny za przekształcanie pożywienia w energię dla organizmu. Część energii jest magazynowana i wykorzystywana później, a część jest zużywana od razu - pamiętaj, że Twoje ciało zużywa energię (nawet podczas snu), nawet gdy wydaje Ci się, że nic nie robisz.

Jak można się domyślić, jedzenie jest niezbędne dla zachowania zdrowia, więc jakiegokolwiek znaczące ograniczenie spożycia żywności jest zazwyczaj kiepskim (i niebezpiecznym) pomysłem. Wiele osób ogranicza spożycie żywności, aby spróbować schudnąć. Jest to bardzo zły pomysł z kilku powodów, ale może doprowadzić do poważnych chorób.

Inni ludzie po prostu pracują zbyt ciężko i nie zawsze pamiętają o prawidłowym odżywianiu. Oszczędzają na lunchu podczas spotkania i mają czas tylko na płynny lunch. Kobiety potrzebują 2000 kalorii dziennie, a mężczyźni 2500, ale nie można ich znaleźć w koktajlu zastępującym posiłek!

Im bardziej jesteś aktywny, tym więcej energii potrzebujesz i tym więcej jedzenia potrzebujesz. Nie powinieneś jednak jeść wszystkiego, na co masz ochotę; zamiast tego musisz stosować zbilansowaną dietę białkową, węglowodanową i tłuszczową. Staraj się zawsze mieć czas na jedzenie, nasze gorączkowe życie nie zawsze pozwala nam zwracać uwagę na to, co jemy, ale z pewnością możesz spróbować trzech głównych posiłków dziennie.

Jedzenie jest podstawową potrzebą nas wszystkich i wszyscy zarabiamy pieniądze na tę podstawową potrzebę. Musimy jeść trzy posiłki dziennie, aby nasze ciała mogły wykonywać codzienne zadania. Wiele osób "je, aby żyć", podczas gdy inni "żyją, aby jeść". W rzeczywistości odżywianie odgrywa szczególną rolę w każdym życiu.

Wybory dotyczące konsumpcji żywności są zwykle podzielone na następujące dwie główne kategorie:

1- Żywność wegetariańska: Żywność ta obejmuje mleko, owoce i produkty roślinne. Są to rzeczy uzyskane z roślin i drzew.

2- Żywność niewegetariańska: Obejmują one mięso i produkty mięsne, kurczaka, indyka, ryby, kalmary itp. Zazwyczaj żywność niewegetariańska jest uzyskiwana poprzez zabijanie zwierząt.

Żywność mięsna Jakość

Pożywienie jest niezbędne, a zwierzęta nie mogą żyć przez długi czas bez codziennej dawki pożywienia. Jest niezbędna do podtrzymania życia, ponieważ uzyskana żywność pomaga naszym komórkom wykonywać ich rutynowe funkcje. Różne materiały mają różne ilości składników odżywczych. Składniki odżywcze są sklasyfikowane w następujących sześciu klasach:

1. Węglowodany: Dają organizmowi siłę, znajdują się w chlebie, ryżu i innych produktach zbożowych.
2. Tłuszcze: Składają się z grupy związków nierozpuszczalnych w wodzie. Można je znaleźć w produktach takich jak ghee, masło, olej rybny, smalec itp. Tłuszcze są zatrzymywane w organizmie w celu późniejszego wykorzystania energii.
3. Minerale: Są one wymagane do prawidłowego funkcjonowania organizmu, takiego jak transport tlenu w organizmie, normalizacja układu nerwowego, stymulowanie wzrostu itp. Wiele produktów spożywczych, w tym produkty pszenne, takie jak chleb, ryby, mleko i mleko w proszku, może zawierać minerały.
4. Białko: Są to ważne składniki mięśni, skóry i włosów. Białka mogą być pomocne w produkcji różnych enzymów w organizmie, które kontrolują różne ważne funkcje. Mleko, mięso, ryby, jaja i warzywa są głównymi źródłami białka.
5. Witaminy: Niezbędny składnik odżywczy dla dobrego zdrowia. Jest to niezbędny związek organiczny będący składnikiem odżywczym. Owoce, warzywa, zboża, mleko i jaja są dobrym źródłem witamin.
6. Woda: Popularnie nazywana "eliksirem życia". Ludzkie ciało składa się w 55-78% z wody. Jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania różnych ważnych części ludzkiego ciała.

Odzwierciedla to znaczenie żywności i składników odżywczych w naszej diecie. Dopóki człowiek żyje, potrzebuje odpowiedniej ilości wody i pożywienia. Niezdrowe nawyki żywieniowe prowadzą do niezdrowego i chorego ciała. Jedzenie, które spożywamy, zawiera niezbędne składniki odżywcze, które wspierają metabolizm naszego organizmu.

Zbilansowana i pożywna dieta pomaga utrzymać dobry wskaźnik masy ciała (BMI) i zapewnia dobre odżywianie. Niedobory żywieniowe mogą przyczyniać się do gromadzenia się toksyn w naszym organizmie. Może to prowadzić do długotrwałych chorób przewlekłych.

Zwiększa to ryzyko innych chorób, takich jak cukrzyca, osteoporoza, zaburzenia sercowo-naczyniowe, rak i udar. Ważne jest, aby ustanowić dobre nawyki żywieniowe, a także niezwykle ważne jest, aby jeść właściwe jedzenie.

Spożywanie niewłaściwego rodzaju żywności, takiej jak smażona, szara, przetworzona żywność, może również zmniejszyć ilość składników odżywczych. Pożywna dieta jest zatem bardzo ważna, aby uniknąć lub wyleczyć różne problemy zdrowotne i choroby.

Odżywcza żywność Grupy:

Żadna pojedyncza kategoria dietetyczna nie jest w stanie zaspokoić potrzeb żywieniowych naszego organizmu. Niezwykle ważne jest, abyśmy dodawali do naszych posiłków szereg pożywnych pokarmów, aby zapewnić wszystkie rodzaje składników odżywczych, których potrzebuje nasz organizm. Pięć podstawowych grup żywności jest niezwykle odżywczych:

- Mięso i warzywa
- Rośliny uprawne
- Ziarna i rośliny strączkowe
- Produkty mleczne
- Ryby i owoce morza

Pięć wymienionych powyżej grup zapewnia wystarczającą podaż witamin, minerałów i błonnika pokarmowego dla organizmu, gdy są spożywane w bezpiecznej, zbilansowanej diecie. Jednakże, podawana kategoria żywności różni się w zależności od osoby, ponieważ zależy od czynników takich jak wiek, wymiary ciała, płeć i poziom aktywności. W grupie i między grupami ważne jest, aby spożywać różnorodne produkty spożywcze.

Ponieważ każdy produkt spożywczy w każdej grupie żywności zapewnia różne ilości składników odżywczych, niektóre produkty z danej grupy żywności mają więcej kalorii niż inne produkty z tej samej kategorii żywności. Taki schemat odżywiania zapewnia, że każda grupa żywności zapewnia maksymalne zalecane wartości odżywcze. Poza tym, szeroka gama produktów spożywczych może również zapewnić przyjemny i smaczny posiłek!

Przyjmując wyżej wymienione nawyki żywieniowe, organizm jest chroniony przed wieloma problemami zdrowotnymi i chorobami. Pomaga to nie tylko zapobiegać, ale także leczyć wiele chorób. Pamiętaj, że lepiej zapobiegać niż leczyć.

Należy pamiętać, że leki leczą jedynie objawy choroby, a nie jej przyczynę. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe są przyczyną większości chorób i nowotworów. Powoduje to gromadzenie się toksyn w organizmie, co pogarsza stan zdrowia. Natomiast dobrze zbilansowana, odżywcza dieta leczy pierwotną przyczynę chorób i przywraca ogólny stan zdrowia organizmu.

Chciałbym, abyś zaczął się nad tym zastanawiać: "Czy to, co jem, czyni mnie lepszym, czy bardziej chorym?".

Nie jesteś bezsilny w walce ze stanem zapalnym. Chcę, aby Twoja dieta aktywowała lub tłumiła białko zwane cytokinami, które wywołuje stan zapalny. Istnieje niewielka lub żadna neutralna gleba. To tak, jakby wszystko, co pijesz, wysyłało ostrzeżenie do twojego układu odpornościowego, aby wywołać większy lub mniejszy stan zapalny.

Rozdział 6. Przepisy na detoks dla 24-godzinnego dobrego samopoczucia

Śniadanie

Salatka owocowo-ziolowa Parfait

Salatka owocowa to siła przeciwzapalna i satysfakcjonujący, sycący sposób na rozpoczęcie dnia. Ten zbiór owoców zwiększa spożycie błonnika, witamin i minerałów z samego rana i jest zrównoważony przeciwzapalnymi tłuszczami nienasyconymi i białkiem. Dzięki temu będziesz syty i pełen energii przez cały dzień.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 0 minut

Porcje: 3

Składniki:

- 1 filiżanka granoli imbirowo-jagodowej
- 1 szklanka jeżyn
- 1 filiżanka malin
- 1 szklanka pokrojonych truskawek
- 1 jabłko, posiekane
- 2 mandarynki lub pomarańcze klementynki, podzielone na części
- 3 duże liście świeżej bazylii, posiekane
- 3 duże liście świeżej mięty, posiekane

- 1½ szklanki zwykłego jogurtu mlecznego lub bezmlecznego
- 1 łyżka miodu

Wskazówki:

1. Przygotuj granolę zgodnie z instrukcją.
2. W dużej misce połącz jeżyny i maliny, truskawki, jabłko, mandarynki, bazylię i miętę i wymieszaj do połączenia.
3. Przełóż sałatkę owocową do 3 zakręcanych szklanych słoików i uzupełnij każdy z nich ½ szklanki jogurtu.
4. Skropić każdą z nich 1 łyżeczką miodu i posypać ⅓ szklanki granoli.

Wartości odżywcze:***Na porcję:***

- Kalorie: 434 kcal
- Tłuszcz całkowity: 14 g
- Tłuszcz nasycony: 4 g
- Białko: 12 g
- Węglowodany ogółem: 70 g
- Błonnik: 13 g
- Cukier: 40 g
- Cholesterol: 16 mg

Cynamonowo-orzechowy brązowy ryż Pudding

Ten rozgrzewający, pocieszający pudding ryżowy to zdrowa odmiana klasyki. To danie z brązowego ryżu, o niskiej zawartości dodanego cukru i wysokiej zawartości przeciwutleniaczy i węglowodanów złożonych, będzie doskonałym posiłkiem o poranku. Cynamon i bogate w kwasy omega-3 orzechy włoskie nadają temu przepisowi głębi smaku i tekstury. Aby uzyskać wyższą zawartość białka, użyj mleka sojowego.

Czas przygotowania: 45 minut

Czas gotowania: 20 minut

Porcje: 4

Składniki:

- Podstawowy ryż brązowy
- 2 szklanki niesłodzonego mleka bezmlecznego, podzielone
- ⅓ szklanki syropu klonowego
- ¼ łyżeczki soli
- 1 duże jajko, ubite
- ½ łyżeczki czystego ekstraktu waniliowego
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- ¼ szklanki posiekanych orzechów włoskich

Wskazówki:

1. Przygotować brązowy ryż zgodnie z instrukcją.
2. Połączyć ryż z 1½ szklanki mleka w rondlu, syropem klonowym i solą. Gotować na średnim ogniu przez 15 do 20 minut lub do uzyskania gęstej konsystencji.
3. Wlać pozostałe ½ szklanki mleka i jajko. Kontynuować gotowanie przez 2 do 3 minut, ciągle mieszając. Zdjąć pudding z ognia, dodać wanilię, cynamon i orzechy włoskie.

4. Przełóż pudding ryżowy do 4 średnich pojemników do przechowywania.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 339 kcal
- Tłuszcz całkowity: 9 g
- Tłuszcz nasycony: 1 g
- Białko: 10 g
- Węglowodany ogółem: 54 g
- Błonnik: 2 g
- Cukier: 21 g
- Cholesterol: 47 mg

Płatki owsiane z bananem, wiśniami i migdałami

Obfite płatki owsiane można przygotować na kuchence w mniej niż 30 minut. Naturalnie słodzone bananem, te płatki owsiane są pełne błonnika i uzupełnione pysznymi przeciwzapalnymi wiśniami i migdałami. Aby zaoszczędzić czas, ugotuj płatki owsiane z wyprzedzeniem, a ten przepis przygotujesz w zaledwie 5 minut!

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 15 minut

Porcje: 5

Składniki:

- 2 filiżanki płatków owsianych ciętych ze stali
- 4½ szklanki mleka bezmlecznego
- 1 bardzo dojrzały duży banan, świeży lub mrożony
- 2 szklanki wiśni, świeżych lub mrożonych, przepołowionych i wydrylowanych
- ½ szklanki posiekanych migdałów

Wskazówki:

1. Połącz płatki owsiane i mleko w rondelku i doprowadź do wrzenia na średnim ogniu. Zmniejszyć ogień do średnio-niskiego. Gotować na wolnym ogniu przez 15 minut lub do momentu, aż płatki owsiane będą miękkie.
2. Zdjąć z ognia i dodać banana. Przykryj garnek, aby banan zmiękł w uwięzionym cieple. Rozgnieć lub wymieszaj zmiękczonego banana z płatkami owsianymi. Dodaj wiśnie i migdały, mieszając do połączenia.
3. Całkowicie ostudzić płatki owsiane, a następnie przełożyć je do 5 zakręcanych szklanych słoików i udekorować wiśniami lub migdałami.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 380 kcal
- Tłuszcz ogółem: 11 g
- Białko: 14 g
- Węglowodany ogółem: 55 g
- Błonnik: 9 g
- Cukier: 20 g
- Cholesterol: 0 mg

Proste bezzbożowe naleśniki bananowe z kompotem owocowym

Czy wiesz, że naleśniki mogą być zdrowe? Te bezzbożowe naleśniki bananowe są naturalnie bezglutenowe i bezzbożowe oraz bogate w białko. Do naleśników nie dodaje się syropu klonowego, a przeciwwzapalny i naturalnie słodki kompot owocowy.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 5 minut

Porcje: 2

Składniki:

- 2 szklanki jagód (truskawek, borówek lub wiśni), świeżych lub mrożonych
- Sok z 1 średniej pomarańczy
- 2 banany, rozgniecione
- 2 duże jajka, ubite
- ¼ łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżka oleju kokosowego

Wskazówki:

1. Połączyć jagody i sok pomarańczowy w małym rondelku. Doprowadzić do wrzenia na średnim ogniu. Zmniejszyć ogień do średnio niskiego i gotować przez 10 do 12 minut, mieszając od czasu do czasu trzepaczką lub tłuczkiem i rozgniatając owoce, aż mieszanina lekko zgęstnieje. Zdjąć z ognia. Po ostygnięciu mieszanina jeszcze bardziej zgęstnieje.
2. Podczas gdy kompot się gotuje, w średniej misce połączyć banany, jajka i sodę oczyszczoną, wymieszać drewnianą łyżką.
3. Na dużej patelni rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu, aż będzie gorący. Wlej ciasto naleśnikowe na patelnię, używając ¼ szklanki ciasta na każdy naleśnik. Smażyć naleśniki, aż lekko się napuszą, staną się twarde w środku, a brzegi staną się przezroczyste przez 4 do 5 minut. Delikatnie odwróć naleśniki i smaż jeszcze przez 1 do 2 minut.

4. Przełóż ostudzone naleśniki do 2 pojemników do przechowywania. Przełóż kompot do zakręcanego szklanego słoika.

Wartości odżywcze:

Na porcję:

- Kalorie: 321 kcal
- Tłuszcz całkowity: 13 g
- Tłuszcz nasycony: 8 g
- Białko: 9 g
- Węglowodany ogółem: 48 g
- Błonnik: 8 g
- Cukier: 29 g
- Cholesterol: 186 mg

Jajecznicza z tofu z warzywami

Jajecznicza z tofu, podobnie jak z jajek, to dobry pomysł na rozpoczęcie dnia od bogatej w białko jajeczniczy pełnej ulubionych, aromatycznych warzyw. Aromatyzowana kurkumą, silnym ziołem przeciwzapalnym, ta jajecznicza nabierze żywego żółtego koloru i bogatego smaku. Możesz dowolnie wymieniać warzywa bogate w przeciwutleniacze.

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 10 minut

Porcje: 2

Składniki:

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ średniej żółtej cebuli, pokrojona w kostkę
- 1 ząbek czosnku, mielony
- 1 filiżanka posiekanych szparagów
- 1 filiżanka posiekanego szpinaku
- 1 (8-uncyjowy) blok twardego tofu, odcisnięty ręcznikiem papierowym i pokruszony
- ½ łyżeczki mielonej kurkumy
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Wskazówki:

1. Rozgrzej olej na dużej patelni.
2. Dodać cebulę, czosnek i szparagi i smażyć przez 3 do 5 minut, aż cebula się zeszkli, a szparagi zmiękną.

3. Dodaj szpinak i gotuj, ciągle mieszając, aż zmniejszy swoją objętość i połączy się z mieszanką.
4. Dodać tofu i kontynuować smażenie na średnim ogniu przez 4 do 5 minut, aż tofu lekko zbrązowieje.
5. Dodaj niewielką ilość wody i użyj szpatułki, aby zeszkrobać przywarte kawałki.
6. Dodać kurkumę, sól i pieprz i wymieszać do połączenia.
7. Zdjąć z ognia.
8. Przełóż jajecznicę do 2 pojemników do przechowywania.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 258 kcal
- Tłuszcz ogółem: 17 g
- Tłuszcz nasycony: 2 g
- Białko: 20 g
- Węglowodany ogółem: 12 g
- Błonnik: 5 g
- Cukier: 3 g
- Cholesterol: 0 mg

Śniadanie z cukinii Muffiny

Cukinia to sekretny składnik tych śniadaniowych muffinek, który wzbogaca poranek w błonnik, witaminy, minerały i przeciwutleniacze. Nie ma potrzeby rozpoczynania dnia od pełnych cukru wypieków, gdy pełnoziarniste, naturalnie słodzone i potajemnie pakowane warzywa są tak łatwe do przygotowania. Aby uczynić te wypieki bezglutenowymi, można użyć bezglutenowej mąki uniwersalnej.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 20 minut

Porcje: 12 muffinek Składniki:

- 2 filiżanki startej cukinii (około 2 małe cukinie)
- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1 szklanka mąki uniwersalnej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- ½ łyżeczki soli
- 2 duże jajka
- ½ szklanki syropu klonowego
- ½ szklanki niesłodzonego mleka bezmlecznego (owsianego, migdałowego lub sojowego)
- ¼ szklanki oleju z pestek winogron lub awokado
- 1 łyżeczka czystego ekstraktu waniliowego

Wskazówki:

1. Rozgrzej piekarnik do 375°F. Wyłóż papierem 12-kubkową formę do muffinów lub silikonowe wkładki.
2. Delikatnie odcisnij startą cukinię między ręcznikami papierowymi, aby usunąć nadmiar wilgoci. Odłóż na bok.
3. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę uniwersalną, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cynamon i sól.
4. W średniej misce wymieszaj jajka, syrop klonowy, mleko, olej i wanilię. Wlać masę jajeczną do mąki, wymieszać drewnianą łyżką do połączenia. Delikatnie wmieszaj cukinię, aż do całkowitego połączenia.
5. Rozdziel ciasto równomiernie do foremek na muffiny i piecz przez 18 do 20 minut lub do momentu, gdy wierzch muffinów będzie twardy w dotyku.
6. Ostudź muffinki, a następnie przełóż je do dużego pojemnika do przechowywania.

Wartości odżywcze:***Na porcję (2 muffinki):***

- Kalorie: 338 kcal
- Tłuszcz całkowity: 12 g
- Tłuszcz nasycony: 2 g
- Białko: 8 g
- Węglowodany ogółem: 52 g
- Błonnik: 4 g
- Cukier: 18 g
- Cholesterol: 62 mg

Jajecznicza chilijsko-kminkowa Jajka

Jajecznicza to doskonałe miejsce dla warzyw i przeciwzapalnych przypraw. Rozjaśnij swoją przeciętną jajecznicę, dodając przed podaniem kminek Savory i wyraziste chili. Jajecznicę można podawać na tostach, zawiniętą w tortillę, z owocami lub, co najlepsze, z pieczonymi czerwonymi ziemniakami z ziołami.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 10 minut

Porcje: 2

Składniki:

- ½ przepisu na pieczone czerwone ziemniaki z ziołami
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- ¼ średniej żółtej cebuli, pokrojona w kostkę
- 1 ząbek czosnku, mielony
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ¼ łyżeczki mielonego kminku
- ⅛ łyżeczki chili w proszku
- 4 duże jajka, ubite
- 1 (4 uncje) puszka pokrojonego w kostkę łagodnego zielonego chili

Wskazówki:

1. Przygotuj czerwone ziemniaki zgodnie z instrukcją i włóż je do piekarnika.
2. Rozgrzać olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę i czosnek i smaż przez 3 do 4 minut, aż cebula stanie się przezroczysta.

3. Dodać sól, pieprz, kminek i chili w proszku, mieszając je z cebulą przez około 30 sekund.
4. Dodaj jajka i chili. Szybko i stale mieszać drewnianą łyżką, aby jajka ugotowały się równomiernie. Zdjąć z ognia.
5. Wyjąć ziemniaki z piekarnika i ostudzić przed przechowywaniem.
6. Porcjować ziemniaki i jajka oddzielnie do 2 pojemników do przechowywania.

Wartości odżywcze:

Na porcję:

- Kalorie: 391 kcal
- Tłuszcz całkowity: 21 g
- Tłuszcz nasycony: 5 g
- Białko: 15 g
- Węglowodany ogółem: 34 g
- Błonnik: 5 g
- Cukier: 5 g
- Cholesterol: 372 mg

Fiesta Breakfast Bowls z czarną fasolą i pikantną ziolową quinoa

Miska śniadaniowa to szybkie, zdrowe i łatwe w przygotowaniu śniadanie, które można zabrać do pracy lub szkoły. Ta miska fiesta oferuje jasne kolory i odważne smaki dzięki przeciwzapalnym warzywom i pikantnym przyprawom, a także błonnik i białko z czarnej fasoli, komosy ryżowej i jajek na twardo. Jeśli nie masz ochoty na jajecznicę, dodaj salsę lub ostry sos jako dodatek.

Czas przygotowania: 15 minut

Czas gotowania: 15 minut

Porcje: 3

Składniki:

- 1 filiżanka pikantnej komosy ryżowej
- 3 duże jajka
- 1 (15,5 uncji) puszka czarnej fasoli
- ½ łyżeczki mielonego kminku
- Sok z 1 limonki
- 1½ szklanki młodego szpinaku
- Sól
- Świeżo zmielony czarny pieprz
- 1 małe awokado, pokrojone w plastry
- ¼ filiżanki posiekanej świeżej kolendry

Wskazówki:

1. Przygotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją.

2. Umieść jajka w średnim garnku. Przykryj wodą tak, aby były całkowicie zanurzone. Doprowadź wodę do wrzenia. Gdy woda się zagotuje, zdejmij garnek z ognia, przykryj i odstaw na 11 minut. Odcedź wodę i odstaw jajka do ostygnięcia.
3. Podczas gdy jajka się gotują, w dużym rondlu połącz czarną fasolę, kminek i sok z limonki i mieszaj na średnim ogniu, aż mieszanina zostanie podgrzana przez 3 do 5 minut. Zdjąć z ognia i ostudzić.
4. Jeśli podajesz od razu, wyłóż dno każdej miski ½ szklanki szpinaku, a następnie nałóż na jedną połowę każdej miski komosę ryżową, a na drugą połowę czarną fasolę. Obierz jajka, przekrój je na połówki i umieść po dwie połówki na wierzchu każdej miski. Dodaj sól i pieprz do smaku. Udekorować awokado i kolendrą.
5. W przypadku przechowywania na później, przechowuj komosę ryżową i fasolę razem w 3 średnich pojemnikach. Przechowuj szpinak w oddzielnym dużym pojemniku, a kolendrę i awokado razem w 3 oddzielnych małych pojemnikach lub woreczkach. Jajka przechowuj w skorupkach.

Wartości odżywcze:

Na porcję:

- Kalorie: 267 kcal
- Tłuszcz ogółem: 13 g
- Tłuszcz nasycony: 3 g
- Białko: 14 g
- Węglowodany ogółem: 4 g
- Błonnik: 10 g
- Cukier: 2 g
- Cholesterol: 140 mg

Proste śniadanie Wrapy

Nie wszystkie śniadania nadają się do przygotowania z wyprzedzeniem, ale te proste i pikantne wrapy śniadaniowe z pewnością tak. Podstawą tego przepisu są jajka lub tofu. Przepis wykorzystuje ser, ale można go łatwo wyeliminować lub zamiast niego użyć odżywczych drożdży.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 5 minut

Porcje: 4 wrapy **Składniki:**

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 4 duże jajka lub 1 (14-uncjowy) blok twardego tofu
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 2 szklanki szpinaku baby
- 4 łyżki pokruszonego sera feta
- 4 (8-calowe) tortille, bezglutenowe lub pełnoziarniste

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj jajka lub tofu, sól, pieprz i szpinak. Smaż mieszankę, ciągle mieszając (i rozbijając tofu, jeśli używasz), przez 3 do 5 minut, aż jajka się ugotują (lub tofu się podgrzeje), a szpinak zmniejszy swoją objętość i połączy się z mieszanką.
2. Aby złożyć wrapy, rozłóż 1 łyżkę stołową fety na środku każdej tortilli. Podzielić mieszankę jajek lub tofu i szpinaku między tortille na fetę, a następnie zawinąć tortille jak burrito, składając boki do środka, składając spód, a następnie zawijając górę w dół. Pozostawić do ostygnięcia.

3. Zawinąć każdy wrap w folię.

Wartości odżywcze:

Na porcję (1 wrap):

- Kalorie: 238 kcal
- Tłuszcz całkowity: 12 g
- Tłuszcz nasycony: 5 g
- Białko: 12 g
- Węglowodany ogółem: 20 g
- Błonnik: 5 g
- Cukier: 2 g
- Cholesterol: 194 mg

Lunch

Białkowy lunch Smoothie z jagodami i zieleniną

Smoothie to nie tylko śniadanie - to także świetny szybki lunch, który pozwala zachować energię i stabilny poziom cukru we krwi. Ten pyszny, sycący, całkowicie naturalny koktajl łączy w sobie pełnowartościowe białko z jedwabistego tofu, sycące węglowodany złożone z owsa i łagodzące stany zapalne przeciwutleniacze z owoców i warzyw. Składniki smoothie wystarczy zamrozić, dodać mleko i tofu, a następnie zmiksować w kilka sekund!

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 0 minut

Porcje: 4 smoothie Składniki:

- 1 filiżanka staromodnych płatków owsianych
- 2 banany, przepołowione i zamrożone
- 1 1/3 szklanki mrożonych truskawek
- 2 szklanki szpinaku
- 6 filiżanek niesłodzonego mleka migdałowego lub owsianego
- 16 uncji jedwabistego tofu

Wskazówki:

1. Do każdej z 4 torebek do zamrażania dodaj 1/4 szklanki płatków owsianych, pół banana, 1/3 szklanki truskawek i 1/2 szklanki szpinaku. Przechowuj opakowania smoothie w zamrażarce.
2. Aby przygotować pojedynczy koktajl, zmiksuj w blenderze 1 1/2 szklanki mleka i 4 uncje tofu. Dodaj zawartość 1 opakowania smoothie i miksuj do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji.

Wartości odżywcze:***Na porcję (1 smoothie):***

- Kalorie: 475 kcal
- Tłuszcz całkowity: 11 g
- Tłuszcz nasycony: 1 g
- Białko: 19 g
- Węglowodany ogółem: 81 g
- Błonnik: 10 g
- Cukier: 29 g
- Cholesterol: 0 mg

Szaszłyki z tofu i warzyw

W tym przepisie tofu i warzywa są marynowane w domowym, całkowicie naturalnym sosie, a następnie pieczone w piekarniku na szaszłykach w pysznym, niewymagającym użycia rąk stylu przygotowywania, który jest ultraprzenośny i przyjemny w jedzeniu. Podawać z brązowym ryżem jako zbilansowany, sycący posiłek.

Czas przygotowania: 20 minut

Czas gotowania: 30 minut

Porcje: 4

Składniki:

- Tempeh lub tofu marynowane w czosnku i ziołach
- Podstawowy brązowy ryż
- ½ czerwonej cebuli, pokrojonej na duże kawałki
- 1 średnia cukinia, pokrojona w plastry o grubości ½ cala
- 1 żółta dynia, pokrojona w plastry o grubości ½ cala
- 1 (8 uncji) opakowanie grzybów, łodygi usunięte

Wskazówki:

1. Marynować tofu przez 20 minut zgodnie z instrukcją.
2. Namocz 8 (6-calowych) drewnianych szaszłyków w wodzie (aby nie zwęgliły się w piekarniku) przez 20 minut.
3. W międzyczasie przygotować brązowy ryż zgodnie z instrukcją.
4. Rozgrzej piekarnik do 425°F. Wyłóż dużą blachę papierem do pieczenia.
5. Aby przygotować szaszłyki, wsuń marynowane plastry tofu (zachowaj marynatę), kawałki cebuli, plastry cukinii, plastry kabaczka i grzyby w naprzemienny wzór na szaszłyki, pozostawiając 1 cal pustego szpikulca na każdym końcu.

6. Przełożyć szaszłyki na patelnię i skropić je połową zarezerwowanej marynaty z tofu. Pozostałą marynatę odstawić na bok.
7. Piec szaszłyki przez 20 minut, a następnie obrócić je i posmarować pozostałą marynatą.
8. Piec jeszcze przez 15 do 20 minut, aż tofu zbrązowieje, a warzywa będą miękkie.
9. Zdjąć brązowy ryż z ognia i odstawić do ostygnięcia.
10. Przełóż ostudzony brązowy ryż do 4 dużych pojemników i umieść po 2 szaszłyki w każdym z nich.

Wartości odżywcze:

Na porcję (2 szaszłyki):

- Kalorie: 417 kcal
- Tłuszcz ogółem: 18 g
- Tłuszcz nasycony: 3 g
- Białko: 20 g
- Węglowodany ogółem: 45 g
- Błonnik: 3 g
- Cukier: 4 g
- Cholesterol: 0 mg

Zupa imbirowo-kurkumowa z marchewką

Ta zupa przecierowa jest pełna przeciwzapalnych składników odżywczych, które dodają jej głębi smaku. Marchew tworzy ziemistą, kremową bazę i dobrze komponuje się ze słodką dynią piżmową. Pakowana, wstępnie pokrojona dynia piżmowa (zwykle można ją znaleźć w dziale chłodniczym lub zamrażarce w sklepach spożywczych) pozwoli zaoszczędzić wiele czasu i wysiłku w tym przepisie. Zupę można łączyć z dowolnymi sałatkami z tej książki.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 40 minut

Porcje: 5

Składniki:

- 4 średnie marchewki, posiekane
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę dyni piżmowej
- ½ żółtej cebuli, pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku, rozdrobnione
- 1-calowy kawałek świeżego imbiru, starty
- 1 łyżka mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 1 (13,5 uncji) puszka mleka kokosowego lite
- ⅓ filiżanki posiekanej świeżej natki pietruszki

Wskazówki:

1. W dużym garnku dodaj marchew, kabaczek i cebulę i mieszaj od czasu do czasu przez 5 do 7 minut, aż warzywa zaczną mięknąć, a cebula stanie się półprzezroczysta.
2. Dodaj czosnek, imbir, kurkumę, sól i pieprz i stale mieszaj przez kolejne 2 minuty. Dodać bulion i mleko kokosowe.
3. Doprowadzić mieszaninę do wrzenia. Zmniejszyć ogień. Przykryj garnek i gotuj zupę na wolnym ogniu przez 20 minut.
4. Gdy warzywa będą miękkie, zmiksuj zupę partiami w blenderze stojącym (lub w garnku za pomocą blendera zanurzeniowego) na gładką masę. Pozostaw do ostygnięcia przed przechowywaniem.
5. Rozlej zupę do 5 średnich pojemników do przechowywania.
6. Przechowuj pietruszkę w osobnym pojemniku.

Wartości odżywcze:***Na porcję:***

- Kalorie: 277 kcal
- Tłuszcz całkowity: 24 g
- Tłuszcz nasycony: 17 g
- Białko: 3 g
- Węglowodany ogółem: 17 g
- Błonnik: 4 g
- Cukier: 7 g
- Cholesterol: 0 mg

Wegańska zupa ze słodkich ziemniaków i kukurydzy Chowder

Zwykły chowder jest bogaty w tłuszcze nasycone pochodzące z masła i śmietany. Na szczęście istnieje inny sposób na zrobienie zupy, która jest przeciwzapalna, a jednocześnie pikantna, bogata i pyszna. Słodkie ziemniaki, kukurydza i bogate w białko mleko sojowe tworzą bogatą, kremową bazę dla tego naturalnie wegańskiego dania.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 40 minut

Porcje: 5

Składniki:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża żółta cebula, pokrojona w kostkę
- 1 duży por, pokrojony w cienkie plasterki
- 3 duże słodkie ziemniaki, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 łyżka wody
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 4 szklanki bulionu warzywnego
- 1 szklanka niesłodzonego mleka sojowego
- 4 szklanki ziaren kukurydzy, świeżych, z puszki lub mrożonych
- 8 świeżych liści bazylii, posiekanych

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzać olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę, pora i słodkie ziemniaki i gotuj, mieszając od czasu do czasu, przez 6 do 8 minut lub do momentu, aż warzywa zaczną mięknąć, a cebula stanie się półprzezroczysta. Dodawaj 1 łyżkę wody na raz. Jeśli mieszanina przywiera do patelni, zeszkrob przywierające kawałki drewnianą łyżką.
2. Dodać tymianek, sól i pieprz. Gotować jeszcze przez 2 minuty, stale mieszając. Dodać bulion, zwiększyć ogień do wysokiego i doprowadzić mieszaninę do wrzenia. Zmniejszyć ogień do średnio-niskiego. Gotować na wolnym ogniu przez 30 do 35 minut, aż słodkie ziemniaki będą miękkie.
3. Dodać mleko sojowe. Zmiksować zupę partiami w blenderze stojącym (lub w garnku za pomocą blendera zanurzeniowego) do uzyskania gładkiej konsystencji. Przełóż puree do garnka i dodaj kukurydzę. Jeśli kukurydza jest mrożona, mieszać ją na średnim ogniu przez 5 do 10 minut w celu rozmrożenia. Ostudzić przed przechowywaniem.
4. Rozlej zupę do 5 średnich pojemników do przechowywania. Przechowuj bazylię w oddzielnym małym pojemniku.

Wartości odżywcze:

Na porcję:

- Kalorie: 331 kcal
- Tłuszcz ogółem: 11 g
- Tłuszcz nasycony: 2 g
- Białko: 8 g
- Węglowodany ogółem: 57 g
- Błonnik: 7 g
- Cukier: 9 g
- Cholesterol: 6 mg

Pikantna zupa z białej fasoli

Zupa fasolowa to idealny sposób na zmaksymalizowanie ilości białka i błonnika, a także przeciwzapalnych witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Pikantny czosnek i rozmaryn tworzą ziemisty posmak, który sprawia, że ta pyszna i sycąca zupa jest idealna na każdą porę roku. Zupa fasolowa dobrze się mrozi, więc przygotuj porcję (lub nawet podwójną!) i zamroź ją na lunch, kiedy tylko będziesz jej potrzebować.

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 20 minut

Porcje: 5

Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża żółta cebula, pokrojona w kostkę
- 3 ząbki czosnku, rozdrobnione
- ½ łyżeczki suszonego rozmarynu
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- 1 łyżeczka soli
- ¾ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżka wody
- 4 szklanki bulionu warzywnego
- 3 (15,5 uncji) puszki białej fasoli (wielka północna lub cannellini), odsączone i opłukane
- ½ filiżanki posiekanej świeżej natki pietruszki

Wskazówki:

1. Rozgrzać olej na średnim ogniu. Dodać cebulę i smażyć przez 4 do 6 minut, mieszając od czasu do czasu, aż cebula stanie się półprzezroczysta i miękka. Dodać czosnek i smażyć jeszcze przez 2 minuty lub do momentu, aż czosnek będzie miękki i aromatyczny.
2. Dodać rozmaryn, tymianek, sól i pieprz i gotować jeszcze przez 2 minuty, ciągle mieszając. Dodawać 1 łyżkę wody na raz. Jeśli mieszanina przywiera do patelni, zeskrobać przywierające kawałki drewnianą łyżką. Dodać bulion i fasolę. Zwiększyć ogień do wysokiego i doprowadzić mieszaninę do wrzenia. Następnie zmniejszyć ogień do średnio-niskiego, przykryć i gotować na wolnym ogniu przez 20 minut.
3. Za pomocą blendera zanurzeniowego zmiksuj lub rozgnieć około połowy zupy, pozostawiając drugą połowę o konsystencji. Schłodzić przed przechowywaniem.
4. Rozlej zupę do 5 średnich pojemników do przechowywania. Przechowuj pietruszkę w osobnym małym pojemniku.

Wartości odżywcze:***Na porcję:***

- Kalorie: 263 kcal
- Tłuszcz ogółem: 6 g
- Tłuszcz nasycony: 1 g
- Białko: 14 g
- Węglowodany ogółem: 39 g
- Błonnik: 12 g
- Cukier: 3 g
- Cholesterol: 0 mg

Salatka z fasoli, kukurydzy i komosy ryżowej

Ta łatwa do przygotowania sałatka to idealne danie na cały tydzień. Jest pełna białka i błonnika z fasoli, kukurydzy i pełnoziarnistej komosy ryżowej. Dodaj różne warzywa i baw się przyprawami, aby uzyskać niekończącą się różnorodność. Prosty dressing sprawia, że smaki w tym daniu są wyczuwalne, a przeciwzapalne zioła dodają korzyści zdrowotnych i lekkiego, orzeźwiającego smaku.

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 20 minut

Porcje: 5

Składniki:

- 1 szklanka opłukanej komosy ryżowej
- 2 szklanki wody
- ½ szklanki pokrojonej w kostkę czerwonej cebuli
- 2½ łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 2 limonek
- 2 łyżeczki mielonego kminku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1½ szklanki ziaren kukurydzy, świeżych lub mrożonych
- 2 (15,5 uncji) puszki czarnej fasoli
- ½ szklanki posiekanej świeżej kolendry
- 3 awokado, przepołowione

Wskazówki:

1. Połącz komosę ryżową i wodę w rondlu.
2. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu. Zmniejszyć ogień do średnio-niskiego. Gotować przez 15 minut lub do momentu wchłonięcia wody i uzyskania puszystej konsystencji.
3. W międzyczasie wymieszać cebulę, olej, sok z limonki, kminek, sól i pieprz.
4. Przełóż ugotowaną komosę ryżową do miski i dodaj kukurydzę oraz fasolę. Dobrze wymieszać, aby równomiernie pokryć i ostudzić przed przechowywaniem.
5. Przełóż sałatkę z komosy ryżowej do 5 średnich pojemników do przechowywania. Rozłóż kolendrę i pół awokado do każdego z 5 małych pojemników. (Zachowaj pozostałą połowę awokado do innego przepisu lub innego zastosowania).

Wartości odżywcze:***Na porcję:***

- Kalorie: 498 kcal
- Tłuszcz ogółem: 20 g
- Tłuszcz nasycony: 3 g
- Białko: 18 g
- Węglowodany ogółem: 69 g
- Błonnik: 19 g
- Cukier: 4 g
- Cholesterol: 0 mg

Cytrynowa sałatka z soczewicy

Soczewica to idealny przeciwzapalny dodatek do sałatek. To proste danie z soczewicy rozjaśnia aromatyczny cytrusowy winegret. Aby sałatka dobrze się przechowywała przez cały tydzień, wybrałam bardziej wytrzymałą soczewicę, taką jak czarna, brązowa i francuska soczewica zielona. Inne soczewice (zwłaszcza czerwona) ugotują się szybciej, ale będą miały bardziej miękką konsystencję.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 40 minut

Porcje: 5

Składniki:

- 2 szklanki czarnej, brązowej lub francuskiej zielonej soczewicy, opłukanej
- 4 szklanki bulionu warzywnego
- Prosty cytrusowy sos winegret
- 10 filiżanek sałaty do wyboru
- ¼ filiżanki posiekanego świeżego koperku

Wskazówki:

1. Połącz soczewicę i bulion w dużym garnku i doprowadź do wrzenia na dużym ogniu. Zmniejszyć ogień do średnio-niskiego. Gotować na wolnym ogniu przez 25 do 30 minut, aż soczewica będzie miękka, a woda zostanie wchłonięta.
2. W międzyczasie przygotować winegret zgodnie z instrukcją.
3. Gdy soczewica będzie gotowa, polej ją dressingiem i dobrze wymieszaj. Odstawić do ostygnięcia.
4. Przełóż soczewicę z dressingiem do 5 średnich pojemników. Przełóż 2 filiżanki sałaty do każdego z 5 średnich pojemników. Przechowuj koperek w 5 oddzielnych małych pojemnikach.

Wartości odżywcze:***Na porcję:***

- Kalorie: 420 kcal
- Tłuszcz ogółem: 7 g
- Tłuszcz nasycony: 1 g
- Białko: 23 g
- Węglowodany ogółem: 68 g
- Błonnik: 18 g
- Cukier: 5 g
- Cholesterol: 0 mg

Kremowa sałatka z makaronem fasolowym i świeżymi warzywami

Jeśli jeszcze nie próbowałeś makaronu z fasoli, nadszedł czas! Zawiera on więcej błonnika i białka niż makaron pełnoziarnisty, ale ma prawie taki sam smak i konsystencję, a ponadto jest naturalnie bezglutenowy. Jeśli nie unikasz glutenu, możesz zastąpić go makaronem pełnoziarnistym. Kremowy wegański dressing w tej sałatce makaronowej uzupełnia wszystkie świeże, bogate w błonnik, przeciwzapalne warzywa w daniu.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 12 minut

Porcje: 4

Składniki:

- 1 (8 uncji) opakowanie makaronu fasolowego (np. z ciecierzycy), rotini lub kolanka
- Kremowy sos z awokado
- 1 (15,5 uncji) puszka ciecierzycy
- 12 oliwek kalamata, drylowanych i posiekanych
- ¼ szklanki pokrojonej w kostkę czerwonej cebuli
- 1 średni ogórek, pokrojony w kostkę
- 1 duża łodyga selera naciowego, pokrojona w kostkę
- ¼ filiżanki posiekanej świeżej pietruszki

Sposób przygotowania:

1. Doprowadzić do wrzenia duży garnek wody na dużym ogniu. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, starając się, aby był al dente (zwykle od 8 do 10 minut). Odcedź i pozostaw do ostygnięcia.
2. W międzyczasie przygotować dressing z awokado zgodnie z instrukcją.
3. W dużej misce połączyć ciecierzycę, oliwki, cebulę, ogórek, seler naciowy i dressing z awokado, a następnie wymieszać drewnianą łyżką do dokładnego pokrycia. Dodaj makaron i delikatnie wymieszaj, aż połączy się z pozostałymi składnikami. Dodać natkę pietruszki i mieszać do momentu połączenia.

4. Przełożyć do 4 średnich pojemników do przechowywania.

Wartości odżywcze:

Na porcję:

- Kalorie: 419 kcal
- Tłuszcz całkowity: 14 g
- Tłuszcz nasycony: 3 g
- Białko: 10 g
- Węglowodany ogółem: 67 g
- Błonnik: 15 g
- Cukier: 7 g
- Cholesterol: 0 mg

Quinoa and Apple Protein Bowls

Ta sałatka łączy w sobie bogate w białko tofu i pełnoziarnistą komosę ryżową z dużą ilością świeżej zieleni i słodkimi jabłkami, aby dodać jeszcze więcej witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Komosa ryżowa dobrze się mrozi, więc można ją przygotować i zamrozić z wyprzedzeniem, aby zaoszczędzić trochę czasu podczas przygotowywania tego dania.

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 15 minut

Porcje: 4

Składniki:

- 1 (14 uncji) blok twardego lub bardzo twardego tofu
- 1 szklanka opłukanej komosy ryżowej
- 2 szklanki wody
- $\frac{1}{3}$ szklanki oliwy z oliwek
- $\frac{1}{4}$ szklanki octu jabłkowego
- 2 łyżeczki musztardy Dijon
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 3 szklanki szpinaku baby lub posiekanej sałaty rzymskiej
- 1 średnie jabłko, posiekane

Sposób przygotowania:

1. Odsącz płyn z tofu. Delikatnie dociśnij tofu ze wszystkich stron ręcznikiem papierowym lub czystym ręcznikiem kuchennym. Przekroić na pół poziomo. Pokrój na 6 grubych pasków, a następnie pokrój je w poprzek w przeciwnym kierunku, 4 razy, aby uzyskać kostki.
2. W garnku połącz komosę ryżową z wodą i doprowadź do wrzenia na dużym ogniu. Zmniejszyć ogień do średnio-niskiego, przykryć i gotować przez 15 minut lub do momentu, aż woda zostanie wchłonięta, a quinoa będzie puszysta. Zdjąć z ognia i ostudzić.
3. W międzyczasie w średniej misce wymieszać olej, ocet, musztardę, syrop klonowy, sól i pieprz.
4. Jeśli podajesz od razu, napełnij każdą z 4 misek $\frac{3}{4}$ szklanki szpinaku i posyp jedną porcją komosy ryżowej. Na wierzchu quinoa z jedną czwartą pokrojonego jabłka i jedną czwartą pokrojonego w kostkę tofu. Skropić dressingiem.
5. W przypadku przechowywania na później, przełożyć komosę ryżową, jabłko, tofu i warzywa do 4 średnich pojemników. Podzielić dressing równo na 4 oddzielne małe pojemniki.

Wartości odżywcze:

Na porcję:

- Kalorie: 444 kcal
- Tłuszcz ogółem: 26 g
- Tłuszcz nasycony: 3 g
- Białko: 17 g
- Węglowodany ogółem: 39 g
- Błonnik: 5 g
- Cukier: 7 g
- Cholesterol: 0 mg

Tofu, ciecierzycy i warzywa Bowls

Pełne białka danie z tofu i ciecierzycy, pełne przeciwzapalnych ziół, takich jak czosnek, pietruszka i imbir. Bądź kreatywny ze swoimi składnikami i dodaj tyle warzyw, ile chcesz! Rozważ brokuły, brukselkę, kalafior, grzyby, fasolkę szparagową, pomidorki koktajlowe lub paprykę.

Czas przygotowania: 30 minut

Czas gotowania: 45 minut

Porcje: 4

Składniki:

- Czosnkowo-ziołowy marynowany tempeh lub tofu
- Podstawowy brązowy ryż
- Prosty sos imbirowy teriyaki
- 1 (15,5 uncji) puszka ciecierzycy
- 2 duże marchewki, poszatowane
- 2 ogórki, posiekane
- 1 filiżanka posiekanej świeżej pietruszki

Wskazówki:

1. Zamarynuj tofu i rozgrzej piekarnik zgodnie z instrukcjami podanymi w przepisie na tofu.
2. W międzyczasie ugotuj brązowy ryż i przygotuj sos teriyaki zgodnie z instrukcją.
3. Podczas gdy ryż się gotuje, przenieś tofu do piekarnika i dokończ jego gotowanie.
4. Zdejmij brązowy ryż z ognia.

5. Jeśli podajesz od razu, w każdej z 4 misek ułóż bazę z brązowego ryżu. Na wierzchu ułożyć tofu, ciecierzycę, marchewkę i ogórki. Skropić miseczki sosem teriyaki i udekorować natką pietruszki.
6. W przypadku przechowywania na później, podziel tofu, ryż i fasolę na 4 średnie pojemniki. Przechowuj świeże warzywa i pietruszkę oddzielnie w 4 małych pojemnikach. Sos teriyaki przechowywać w zakręcanym szklanym słoiku.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 485 kcal
- Tłuszcz ogółem: 15 g
- Tłuszcz nasycony: 2 g
- Białko: 22 g
- Węglowodany ogółem: 68 g
- Błonnik: 8 g
- Cukier: 13 g
- Cholesterol: 0 mg

Kanapki z masłem migdałowym i jagodami

Prosta, ale wyrafinowana kanapka to doskonały wybór do przygotowania posiłku. Zarówno dorośli, jak i dzieci będą zachwyceni tą zdrową wersją ulubionego komfortowego jedzenia, wykonaną w całości ze składników przeciwzapalnych. Podawać z pełnoziarnistymi krakersami lub frytkami, hummusem Edamame lub pokrojonymi surowymi warzywami, takimi jak paluszki marchewkowe.

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 0 minut

Porcje: 5 kanapek **Składniki:**

- 10 kromek chleba pełnoziarnistego lub bezglutenowego
- 10 łyżek naturalnego masła migdałowego (bez dodatku oleju, cukru i soli)
- 5 łyżek wybranego dżemu jagodowego bez dodatku cukru
- 10 dużych truskawek, cienko pokrojonych

Wskazówki:

1. Na każdą kanapkę połóż 2 kromki chleba na płaskiej powierzchni. Nałóż 2 łyżki masła migdałowego na jedną z kromek i rozsmaruj je aż po brzegi. Na masło migdałowe nałóż 1 łyżkę dżemu jagodowego i rozsmarować. Dodaj pokrojone truskawki na wierzch dżemu w jednej warstwie. Ułóż na wierzchu drugi kawałek chleba i przekrój na pół po przekątnej.
2. Przechowuj kanapki w zamykanych plastikowych torebkach lub pojemnikach do przechowywania. Zachowaj wszystkie pozostałe składniki w porcjach do wygodnego wykorzystania do przygotowania dodatkowych kanapek.

Wartości odżywcze:

Na porcję (1 kanapka):

- Kalorie: 369 kcal
- Tłuszcz ogółem: 20 g

- Tłuszcz nasycony: 2 g
- Białko: 15 g
- Węglowodany ogółem: 36 g
- Błonnik: 8 g
- Cukier: 6 g
- Cholesterol: 0 mg

Salata z czarną fasolą i mango Wrapy

Ten prosty przepis na wrapy jest odważny zarówno w kolorze, jak i smaku, z przeciwzapalną czarną fasolą, mango, kolendrą i limonką. Przyozdobione bogatą **cremą z awokado**, te wrapy są łatwe w przygotowaniu na sycący, bogaty w białko lunch. Prawdopodobnie będziesz mieć resztki sałaty z tego przepisu; użyj go, aby stworzyć prostą przystawkę do jedzenia w ciągu tygodnia.

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 20 minut

Porcje: 12 wrapów (4 porcje)

Składniki:

- Czarna fasola czosnkowo-cytrynowa
- ½ szklanki Avocado Crema
- 1 główka sałaty masłowej
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sok z 1 limonki
- ¼ łyżeczki soli
- 1 świeże mango lub 1 filiżanka rozmrożonych kawałków mango
- szalotki, cienko pokrojone
- ¾ filiżanki posiekanej świeżej kolendry

Wskazówki:

1. Ugotuj czarną fasolę zgodnie z zaleceniami i odstaw ją do ostygnięcia. Podczas gdy fasola stygnie, przygotuj krem z awokado zgodnie z instrukcją.
2. Usunąć 12 dużych zewnętrznych liści sałaty, aby użyć ich do zawijania.

3. W średniej misce wymieszać olej, sok z limonki i sól. Dodać mango, cebulę dymkę i kolendrę i wymieszać do połączenia.
4. Jeśli podajesz od razu, umieść $\frac{1}{3}$ filiżanki mieszanki czarnej fasoli na środku każdego liścia sałaty. Na wierzchu ułożyć 1 do 2 łyżek mieszanki mango i 1 do 2 łyżeczek kremu z awokado.
5. W przypadku przechowywania na później, liście sałaty, czarną fasolę, mieszankę mango i krem z awokado należy przechowywać w oddzielnych pojemnikach.

Wartości odżywcze:

Na porcję (3 wrapy):

- Kalorie: 379 kcal
- Tłuszcz całkowity: 16 g
- Tłuszcz nasycony: 4 g
- Białko: 14 g
- Węglowodany ogółem: 53 g
- Błonnik: 17 g
- Cukier: 18 g
- Cholesterol: 0 mg

Tempeh Wraps z awokado i warzywami

Czosnkowy tempeh wrap ze świeżymi warzywami i kremowym, przeciwzapalnym awokado to idealny lunch, który zapewni ci energię przez całe popołudnie. Uzupełniony domowym wegańskim dressingiem Cezar, jest to pełen smaku wrap, który będziesz robić wielokrotnie.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 20 minut

Porcje: 4

Składniki:

- Czosnkowo-ziołowy marynowany tempeh lub tofu
- Ostry wegański sos cezarski
- 4 duże wrapy lub tortille (pełnoziarniste lub kukurydziane, jeśli nie zawierają glutenu)
- 4 duże liście sałaty rzymskiej
- 2 średnie marchewki, cienko pokrojone wzdłuż
- 1 filiżanka świeżych kiełków (kiełki fasoli, rzodkiewki lub brokułów)
- 2 awokado, pokrojone w plasterki

Wskazówki:

1. Zamarynować i upiec tempeh zgodnie z instrukcją.
2. W międzyczasie przygotować dressing zgodnie z instrukcją.
3. Jeśli podajesz od razu, połóż tortillę na płaskiej powierzchni. Umieść liść sałaty na tortilli. Rozprowadź na nim ¼ filiżanki dressingu za pomocą szpatułki. Dodaj jedną porcję plasterków marchewki i ¼ filiżanki kiełków do każdej tortilli. Dodaj 2 do 3 plasterków tempehu, a następnie pół awokado. Owinąć tortillę wokół nadzienia jak burrito, pozostawiając otwartą górę.

4. W przypadku przechowywania na później, zawiń tortille pojedynczo w folię, a następnie zawiń je w folię. Przełóż tempeh, sałatę rzymską, marchew, kiełki i połówki awokado do 4 dużych pojemników. Przechowuj dressing w 4 pojedynczych małych pojemnikach lub zakręcanym słoiku.

Wartości odżywcze:

Na porcję:

- Kalorie: 597 kcal
- Tłuszcz ogółem: 40 g
- Tłuszcz nasycony: 8 g
- Białko: 23 g
- Węglowodany ogółem: 48 g
- Błonnik: 15 g
- Cukier: 6 g
- Cholesterol: 0 mg

Miseczki ze słodkich ziemniaków i

łososia Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 20 minut Porcje: 4

Składniki:

- Marynata ze świeżego kopru
- 1 filet z łososia bez skóry
- słodkich ziemniaków, obranych i pokrojonych w krążki o grubości ¼ cala
- łyżki oliwy z oliwek, podzielone
- ½ łyżeczki mielonego kminku
- ½ łyżeczki soli, podzielone
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu, podzielone
- 2 duże cukinie, przekrojone wzdłuż na pół i w poprzek na półksiężycy

Wskazówki:

1. Rozgrzać piekarnik do 400° F. Wyłożyć 1 lub 2 duże blachy papierem do pieczenia.
2. Przygotuj marynatę koperkową zgodnie z zaleceniami i przenieś ją do szklanego naczynia do pieczenia o wymiarach 9 na 12 cali.
3. Pokrój łososia na cztery porcje po 4 uncje i umieść w marynacie mięszem do dołu. Marynować przez co najmniej 20 minut.
4. W międzyczasie ułóż kawałki słodkich ziemniaków na patelni. Skropić 2 łyżkami oliwy z oliwek i posypać kminkiem, ¼ łyżeczki soli i ⅛ łyżeczki pieprzu. Piec przez 30 minut lub do miękkości. Przełożyć na kratkę do studzenia.
5. Umieść papier pergaminowy na blasze.

6. Umieść cukinię po jednej stronie patelni, a kawałki łososia po drugiej stronie, skórą do dołu.
Wlać pozostałą marynatę na wierzch łososia. Skropić cukinię pozostałą 1 łyżką oliwy z oliwek i posypać pozostałą $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli i $\frac{1}{8}$ łyżeczki soli.
 $\frac{1}{8}$ łyżeczki pieprzu. Piec przez 14 do 18 minut. Aż łosoś będzie ugotowany, a cukinia będzie złotobrązowa. Ostudzić przed przechowywaniem.
7. Rozłóż łososia, cukinię i plastry słodkich ziemniaków do 4 dużych pojemników do przechowywania.

Wartości odżywcze:

Na porcję:

- Kalorie: 363 kcal
- Tłuszcz ogółem: 18 g
- Tłuszcz nasycony: 3 g
- Białko: 26 g
- Węglowodany ogółem: 25 g
- Błonnik: 5 g
- Cukier: 8 g
- Cholesterol: 62 mg

Salatka z białej fasoli Czas

przygotowania: 20 minut **Czas**

gotowania: 0 minut **Porcje:**

Składniki:

- (15,5 uncji) puszki białej fasoli, odsączone i opłukane
- ½ średniej czerwonej cebuli, pokrojona w kostkę
- 1 pęczek natki pietruszki, drobno posiekana
- Prosty cytrusowy sos winegret
- filiżanki posiekanej sałaty

Sposób przygotowania:

1. Umieść fasolę, cebulę i pietruszkę w dużej misce.
2. Przygotować winegret zgodnie z instrukcją. Wlej go na mieszankę fasoli. Użyj drewnianej łyżki i delikatnie wymieszaj, aby pokryć fasolę. Na dnie mieszanki pozostanie dodatkowy dressing, który pokryje sałatę, na której mieszanka zostanie później podana.
3. Przełóż $\frac{3}{4}$ szklanki mieszanki fasoli do każdego z 5 średnich pojemników. Rozłóż 1 filiżankę zielonej sałaty do 5 oddzielnych średnich pojemników.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 215 kcal
- Tłuszcz ogółem: 6 g
- Tłuszcz nasycony: 1 g
- Białko: 12 g

- Węglowodany ogółem: 31 g
- Błonnik: 8 g
- Cukier: 1 g
- Cholesterol: 0 mg

Kale Caesar Salad Wraps

Wrap wegetariański to szybki, smaczny i sycący lunch pełen składników przeciwzapalnych i białka.

Wytrzymałe liście jarmużu lepiej nadają się na resztki niż delikatniejsze warzywa, takie jak sałata masłowa czy szpinak. Aby uniknąć zawilgocenia, sałatkę z jarmużu należy przechowywać oddzielnie od tortilli, aż będzie gotowa do spożycia.

Czas przygotowania: 20 minut

Czas gotowania: 0 minut

Porcje: 3 wrapy **Składniki:**

- 1 duży pęczek jarmużu lacinato/dinozaura
- 1 (15,5 uncji) puszka ciecierzycy, odsączona i opłukana
- średnia marchew, starta na tarce
- Wegański sos Cezar
- duże tortille pełnoziarniste, kukurydziane lub bezglutenowe

Sposób przygotowania:

1. Usuń łodygi i środkowe części liści jarmużu, a następnie grubo posiekaj liście. Przełóż posiekany jarmuż do dużej miski.
2. Do miski dodać ciecierzycę i startą marchewkę.
3. Przygotuj dressing Cezar zgodnie z instrukcją i polej nim mieszankę jarmużu. Delikatnie wymieszaj jarmuż rękami lub łyżką. Jeśli lubisz bardziej chrupiący jarmuż, pomiń ten krok i ubierz jarmuż tuż przed podaniem.
4. Rozłóż jarmuż Cezar do 4 średnich pojemników (jeśli przechowujesz sos Cezar oddzielnie, rozłóż go do 4 małych pojemników). Zwiń 3 pojedyncze tortille i zawiń je w ręczniki papierowe. Zawiń je ponownie w folię i umieść w 3 zamykanych torebkach.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 314 kcal
- Tłuszcz całkowity: 10 g
- Tłuszcz nasycony: 2 g
- Białko: 13 g
- Węglowodany ogółem: 46 g
- Błonnik: 10 g
- Cukier: 9 g
- Cholesterol: 0 mg

Tosty ze słodkich ziemniaków i awokado

Zmaksymalizuj spożycie warzyw z samego rana, przygotowując "tosty" ze słodkich ziemniaków. Zachęcamy do kreatywności z dodatkami, dodając jeszcze więcej warzyw, jeśli chcesz. Przygotowanie awokado z wyprzedzeniem może być trudne, ponieważ awokado ma tendencję do brązowienia. Aby zachować świeżość przez pięć dni, dodaj wodę na wierzch mieszanki.

Czas przygotowania: 15 minut

Czas gotowania: 5 minut

Porcje: 5

Składniki:

- duże słodkie ziemniaki pokrojone wzdłuż na plastry o grubości $\frac{1}{4}$ cala
- 2 duże jajka
- awokado przepołowione i pozbawione pestki
- 1 ząbek czosnku, zmielony
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- Sok z 1 limonki
- rzodkiewki, drobno posiekane

Wskazówki:

1. Rozgrzej piekarnik do 400°F. Wyłóż 1 lub 2 duże blachy papierem do pieczenia.
2. Ułóż plastry słodkich ziemniaków na blasze i piecz przez 20 minut lub do miękkości. Ziemniaki mogą wyglądać na nie do końca upieczone - nic nie szkodzi; będziesz je później ponownie podgrzewać. Przenieś je na ruszt, aby dokładnie ostygły.

3. Podczas gdy ziemniaki się pieką, umieść jajka w garnku z wodą tak, aby były całkowicie przykryte. Doprowadź wodę do wrzenia na dużym ogniu. Gdy woda się zagotuje, zdejmij garnek z ognia, przykryj i odstaw na 11 minut. Odcedź wodę i odstaw jajka do ostygnięcia.
4. Przełóż awokado do dużej miski i lekko rozgnieć widelcem, aż stanie się grudkowate. Dodać czosnek, sól, pieprz, kminek, sok z limonki i rzodkiewki. Wymieszać drewnianą łyżką, aż wszystkie składniki się połączą.
5. Rozłóż mieszankę awokado (po około ¼ filiżanki) do 5 małych pojemników i wygładź łyżką, aby wyeliminować kieszenie powietrzne. Wlej 2 łyżki zimnej wody na awokado, aby zapobiec brązowieniu. Jajka na twardo przechowuj w średnim pojemniku ze skorupkami lub obierz je wcześniej (aby zachować świeżość obranych jajek, umieść na nich wilgotny ręcznik papierowy i wymieniaj go codziennie). Przechowuj plastry słodkich ziemniaków w średnim pojemniku.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 364 kcal
- Tłuszcz całkowity: 23 g
- Tłuszcz nasycony: 5 g
- Białko: 12 g
- Węglowodany ogółem: 32 g
- Błonnik: 13 g
- Cukier: 8 g
- Cholesterol: 186 mg

Łosoś z pikantną komosą ryżową i fasolką szparagową

Ten zbilansowany posiłek z bogatym w kwasy omega-3 łososiem, pełnoziarnistą komosą ryżową i pyszną fasolką szparagową jest szybki i łatwy w przygotowaniu, dzięki czemu nie musisz się martwić o to, co będzie na obiad przez cały tydzień.

Łosoś i fasola są pieczone na jednej blasze, którą można włożyć do piekarnika bez bałaganu.

Czas przygotowania: 20 minut

Czas gotowania: 20 minut

Porcje: 5

Składniki:

- Marynata ze świeżego kopru
- 1,5 kg fileta z łososia bez skóry
- Pikantna ziołowa komosa ryżowa
- 1 funt zielonej fasolki szparagowej, odłamane końcówki (około 3 filiżanek)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól
- Świeżo zmielony czarny pieprz

Wskazówki:

1. Przygotuj marynatę koperkową zgodnie z zaleceniami i przenieś ją do szklanego naczynia do pieczenia o wymiarach 9 na 12 cali.
2. Pokrój łososia na pięć porcji o wadze od 4 do 5 uncji i umieść go w marynacie miąższem do dołu na co najmniej 20 minut.
3. Rozgrzej piekarnik do 400°F. Wyłóż dużą blachę papierem do pieczenia.
4. Podczas gdy łosoś się marynuje, rozpocznij przepis na komosę ryżową. Podczas gdy komosa ryżowa się gotuje, wrzuć zieloną fasolkę do oleju w średniej misce i dopraw do smaku solą i pieprzem.

5. Umieść kawałki łososia skórą do dołu wzdłuż krawędzi blachy. Umieść fasolę na środku patelni. Piec przez 14 do 18 minut, aż łosoś będzie ugotowany. Czas pieczenia zależy od grubości ryby.
6. Podczas gdy łosoś się piecze, pozwól komosie ryżowej odpocząć, a następnie wymieszaj ją z przyprawami i odstaw na bok.
7. Wyjąć łososia z piekarnika do ostygnięcia.
8. Podziel komosę ryżową równomiernie na 5 dużych szklanych pojemników do przechowywania (po około $\frac{3}{4}$ szklanki w każdym). Podzielić zieloną fasolkę między pojemniki, umieszczając ją po jednej stronie komosy ryżowej. Umieść kawałek łososia po drugiej stronie.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 411 kcal
- Tłuszcz całkowity: 17 g
- Tłuszcz nasycony: 3 g
- Białko: 33 g
- Węglowodany ogółem: 29 g
- Błonnik: 5 g
- Cukier: 4 g
- Cholesterol: 75 mg

Kolacja

Kość z kurczaka Rosół

Domowy bulion kostny jest bogaty w składniki odżywcze i znany jest z właściwości leczniczych i regenerujących. Przygotowanie własnego bulionu kostnego pozwala zaoszczędzić pieniądze i zapewnić, że jest on pełen wszystkich wspólnych korzyści bez żadnych niepożądanych składników. Przygotowywanie bulionu kostnego w Instant Pot eliminuje konieczność gotowania w garnku na kuchence przez cały dzień. Przepis ten pozwala na przygotowanie bulionu w nieco ponad 2 godziny!

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 90 minut

Porcje: 8

Składniki:

- Kości z kurczaka o wadze 3-4 funtów
- 4 szklanki wody
- 2 duże marchewki, pokrojone na kawałki
- 2 duże łodygi selera
- 1 duża cebula
- świeże gałązki rozmarynu
- 3 świeże gałązki tymianku
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka soli koszernej

Wskazówki:

1. Umieścić wszystkie składniki i odstawić na 30 minut.

2. Gotować pod ciśnieniem i ustawić czas na 90 minut.
3. Uwolnij ciśnienie naturalnie, aż zawór pływakowy opadnie, a następnie odblokuj pokrywę.
4. Odcedź bulion i przelej do pojemnika do przechowywania. Bulion można przechowywać w lodówce od trzech do pięciu dni lub zamrozić do sześciu miesięcy.

Wartości odżywcze:

Na porcję:

- Kalorie: 44 kcal
- Tłuszcz: 1 g
- Białko: 7 g
- Sód: 312 mg
- Błonnik: 0 g
- Węglowodany: 0 g
- Cukier: 0 g

Rosół z kości kurczaka z imbirem i cytryną

Rosół z kości kurczaka jest już pełen składników odżywczych, ale wystarczy dodać trochę świeżego imbiru i cytryny, a efekty zdrowotne zostaną spotęgowane.

To świetna baza do wielu zup lub po prostu jako zdrowy bulion do popijania.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 90 minut

Porcje: 8

Składniki:

- Kości z kurczaka o wadze 3-4 funtów
- 8 szklanek wody
- 2 duże marchewki, pokrojone na kawałki
- 2 duże łodygi selera
- 1 duża cebula
- 3 świeże gałązki rozmarynu
- 3 świeże gałązki tymianku
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka soli koszernej
- 1½ cała świeżego imbiru, pokrojonego w plasterki (obieranie nie jest konieczne)
- 1 duża cytryna, pokrojona na ćwiartki

Wskazówki:

1. Umieść w nim wszystkie składniki i odstaw na 30 minut.
2. Gotować pod ciśnieniem i ustawić czas na 90 minut.

3. Odcedź bulion za pomocą sitka o drobnych oczkach i przelej go do pojemnika do przechowywania.
4. Może być przechowywany w lodówce przez pięć dni lub zamrożony przez sześć miesięcy.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 44 kcal
- Tłuszcz: 1 g
- Białko: 7 g
- Sód: 312 mg
- Błonnik: 0 g
- Węglowodany: 0 g
- Cukier: 0 g

Warzywo Wywar

Przygotowanie własnego bulionu warzywnego nie może być łatwiejsze ani szybsze niż przy użyciu Instant Pot. Co więcej, zaoszczędzisz również pieniądze. Użyj tego smacznego bulionu w każdej zupie, która wymaga bazy bulionu warzywnego. Możesz dostosować smak tego bulionu do swoich preferencji. Baw się używanymi warzywami, bądź kreatywny i znajdź swoją ulubioną kombinację, korzystając z tego podstawowego przepisu jako przewodnika. Warzywa należy umyć, ale nie trzeba ich obierać.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 40 minut

Porcje: 8

Składniki:

- 2 duże marchewki
- 1 duża cebula
- 2 duże łodygi selera
- 8 uncji białych pieczarek
- 5 całych ząbków czosnku
- 2 filiżanki liści pietruszki
- 2 liście laurowe
- 2 łyżeczki całych ziaren czarnego pieprzu
- 2 łyżeczki soli koszernej
- 10 filiżanek wody

Wskazówki:

1. Umieść w nim wszystkie składniki. Zamknąć pokrywę.
2. Gotować pod ciśnieniem i ustawić czas na 40 minut.

3. Odcedź bulion za pomocą sitka o drobnych oczkach i przelej go do pojemnika do przechowywania. Można przechowywać w lodówce przez trzy do pięciu dni lub zamrozić na okres do sześciu miesięcy.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 9 kcal
- Tłuszcz: 0 g
- Białko: 0 g
- Sód: 585 mg
- Błonnik: 0 g
- Węglowodany: 2 g
- Cukier: 1 g

Zupa z kurczakiem i warzywami

Mówi się, że zupa z kurczaka z makaronem to idealna zupa, gdy jesteś chory, ale lepszym pomysłem jest pominięcie makaronu i dodanie większej ilości warzyw! Ta zupa jarzynowa z kurczakiem smakuje jak Twój ulubiony klasyk, ale bez makaronu, który może przyczyniać się do stanów zapalnych.

Czas przygotowania: 23 minuty

Czas gotowania: 15 minut

Porcje: 8

Składniki:

- 2 łyżki oleju z awokado
- 1 mała żółta cebula, obrana i posiekana
- 2 duże marchewki, obrane i posiekane
- 2 duże łodygi selera, końce usunięte i pokrojone w plasterki
- 3 ząbki czosnku, rozdrobnione
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka soli
- 8 filiżanek wywaru z kurczaka
- 3 mrożone piersi z kurczaka bez kości i skóry

Wskazówki:

1. Podgrzewać olej przez 1 minutę. Dodać cebulę, marchew i seler i smażyć przez 8 minut.
2. Dodaj czosnek, tymianek i sól i smaż przez kolejne 30 sekund. Naciśnij przycisk Anuluj.
3. Dodaj bulion i zamrożone piersi z kurczaka do garnka. Zamknij pokrywę.
4. Gotuj pod ciśnieniem i ustaw czas na 6 minut.

5. Pozostawić do ostygnięcia w miseczkach do podania.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 209 kcal
- Tłuszcz: 7 g
- Białko: 21 g
- Sód: 687 mg
- Błonnik: 1 g
- Węglowodany: 12 g
- Cukier: 5 g

Zupa marchewkowo-imbirowa

Świeży imbir nadaje tej zupie lekkości, a także ma silne działanie przeciwzapalne. Imbir jest jednym z najsilniejszych środków przeciwzapalnych, jakie można stosować, i doskonale łączy się z marchewką w tej lekkiej i zdrowej zupie. Podawaj ją z sałatką z wiosennej zieleniny, aby uzyskać lunch, który będziesz chciał jeść co tydzień.

Czas przygotowania: 20 minut

Czas gotowania: 21 minut

Porcje: 4

Składniki:

- 1 łyżka oleju z awokado
- 1 duża żółta cebula, obrana i posiekana
- 1 funt marchwi, obrany i posiekany
- 1 łyżka świeżego, obranego i zmielonego imbiru
- 1½ łyżeczki soli
- 3 szklanki bulionu warzywnego

Wskazówki:

1. Wlać olej do garnka i podgrzewać przez 1 minutę.
2. Dodaj cebulę, marchew, imbir i sól i smaż przez 5 minut. Naciśnij przycisk Anuluj.
3. Dodaj bulion, zamknij pokrywkę i ustaw czas na 15 minut.
4. Poczekać kilka minut, aż zupa ostygnie, a następnie przelej ją do dużego blendera. Zmiksuj na wysokich obrotach do uzyskania gładkiej konsystencji i podawaj.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 99 kcal
- Tłuszcz: 4 g
- Białko: 1 g
- Sód: 1,348 mg
- Błonnik: 4 g
- Węglowodany: 16 g
- Cukier: 7 g

Słodki ziemniak z indykiem Hash

Ten wszechstronny przepis może być śniadaniem lub gotową opcją na lunch do pracy.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 17 minut

Porcje: 4

Składniki:

- 1½ łyżki oleju z awokado
- 1 średnia żółta cebula, obrana i pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku, zmielone
- 1 średni słodki ziemniak, pokrojony w kostkę (obieranie nie jest konieczne)
- ½ funta chudego mielonego indyka
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka włoskiej mieszanki przypraw

Wskazówki:

1. Dodaj olej i pozwól mu się podgrzać przez 1 minutę, a następnie dodaj cebulę i smaż, aż zmięknie, około 5 minut. Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 30 sekund.
2. Dodać słodkie ziemniaki, indyka, sól i włoską przyprawę i gotować przez kolejne 5 minut.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 172 kcal
- Tłuszcz: 9 g
- Białko: 12 g
- Sód: 348 mg

- Błonnik: 1 g
- Węglowodany: 10 g
- Cukier: 3 g

Salata Taco z indykiem Łódki

Po wypróbowaniu tego przepisu już nigdy nie będziesz myśleć o tacos w ten sam sposób. Zamiast muszli do taco, duży liść sałaty rzymskiej staje się domem dla wszystkich dodatków do taco. Jest to nie tylko zdrowy sposób na delectowanie się tacos, ale chłodny, chrupiący liść stanowi przyjemny kontrast dla ciepłej mieszanki taco.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 24 minuty

Porcje: 4

Składniki:

- 1 łyżka oleju z awokado
- 1 średnia cebula
- 2 duże marchewki
- 2 średnie łodygi selera
- 2 ząbki czosnku, mielone
- 1 funt chudego mielonego indyka
- 1 łyżeczka chili w proszku
- 1 łyżeczka papryki
- 1 łyżeczka kminku
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 filiżanka salsy chipotle
- 12 dużych liści rukoli
- 1 średnie awokado, obrane, pozbawione pestki i pokrojone w plastry

Wskazówki:

1. Dodać olej. Podgrzewać olej przez 1 minutę, a następnie dodać cebulę, marchew, seler i czosnek. Smażyć do miękkości, około 5 minut.
2. Dodać indyka i smażyć do zrumienienia przez około 3 minuty.
3. Dodaj chili w proszku, paprykę, kminek, sól, pieprz i salsę i wymieszaj do połączenia.
4. Aby podać, nałóż porcję mięsa taco na liść sałaty rzymskiej, a następnie dodaj pokrojone awokado.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 339 kcal
- Tłuszcz: 18 g
- Białko: 27 g
- Sód: 900 mg
- Błonnik: 8 g
- Węglowodany: 18 g
- Cukier: 8 g

Indyk i zielenina Meatloaf

Nie musisz się już martwić, że nie zdążysz ugotować klopsa w pracowity wieczór - Instant Pot skraca normalny czas gotowania! Dodanie zieleniny do pieczenia z indyka to świetny sposób na wprowadzenie do diety większej ilości składników odżywczych. Nawet wybredni niejadkowie nie będą mieli nic przeciwko temu wilgotnemu i aromatycznemu mięsu!

Czas przygotowania: 15 minut

Czas gotowania: 25 minut

Porcje: 4

Składniki:

- 1 łyżka oleju z awokado
- 1 mała cebula, obrana i pokrojona w kostkę
- ząbki czosnku, rozdrobnione
- 3 filiżanki mieszanki zielonych warzyw, drobno posiekane
- 1 funt chudego mielonego indyka
- ¼ szklanki mąki migdałowej
- 1 duże jajko
- ¾ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu

Wskazówki:

1. Dodaj olej do garnka wewnętrznego. Naciśnij przycisk Sauté i podgrzewaj olej przez 1 minutę.
2. Dodaj cebulę i smaż, aż zmięknie (3 minuty). Dodaj czosnek i zieleninę i smaż jeszcze przez 1 minutę. Naciśnij przycisk Anuluj.
3. W średniej misce wymieszaj indyka, mąkę, jajko, sól i pieprz.

4. Dodaj cebulę i zieleninę do indyka i wymieszaj do połączenia.
5. Wypłucz wewnętrzny garnek, a następnie dodaj 2 szklanki wody.
6. Przygotuj chustę z folii aluminiowej, składając duży kawałek folii na pół i zginając krawędzie do góry.
7. Uformuj mieszankę z indyka w prostokątny bochenek i umieść go na chustce z folii aluminiowej. Umieść chustkę na stojaku do gotowania na parze z uchwytami i opuść ją do wewnętrznego garnka.
8. Ostrożnie wyjąć pieczeń z garnka i odstawić na 10 minut przed pokrojeniem.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 271 kcal
- Tłuszcz: 17 g
- Białko: 25 g
- Sód: 406 mg
- Błonnik: 2 g
- Węglowodany: 5 g
- Cukier: 1 g

Prosta włoska pierś z indyka

Nie zostawiaj indyka na Święto Dziękczynienia. Ten prosty przepis sprawi, że będziesz mieć ochotę na indyka na Święto Dziękczynienia przez cały rok. Instant Pot pozwala uzyskać idealnie wilgotną i delikatną pierś indyka w ułamku czasu potrzebnego na upieczenie jej w piekarniku!

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 18 minut

Porcje: 4

Składniki:

- 1½ funta piersi z indyka bez kości i skóry
- 2 łyżki oleju z awokado, podzielone
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka włoskiej mieszanki przypraw
- ½ łyżeczki soli koszernej
- ½ łyżeczki tymianku
- ¼ łyżeczki soli czosnkowej
- ¼ łyżeczki czarnego pieprzu

Wskazówki:

1. Osusz pierś indyka ręcznikiem. Przekrój pierś indyka na pół, aby zmieściła się w Instant Pot.
2. Posmaruj obie strony piersi indyka 1 łyżką stołową oleju.
3. W małej misce wymieszaj paprykę, włoską przyprawę, sól koszerą, tymianek, sól czosnkową i pieprz. Posmaruj tą mieszanką pierś z indyka z obu stron.

4. Naciśnij przycisk Sauté i podgrzewaj pozostałą 1 łyżkę oleju w wewnętrznym garnku przez 2 minuty. Dodaj pierś z indyka i obsmaż ją z obu stron przez około 3 minuty. Naciśnij przycisk Anuluj.
5. Wyjmij indyka z garnka i umieść go na talerzu. Dodaj 1 szklankę wody do wewnętrznego garnka i użyj szpatułki, aby zeszkrobać wszelkie przywarte brązowe kawałki. Umieść stojak do gotowania na parze w garnku, a na nim pierś z indyka.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 248 kcal
- Tłuszcz: 9 g
- Białko: 40 g
- Sód: 568 mg
- Błonnik: 0 g
- Węglowodany: 0 g
- Cukier: 0 g

Przyprawiony kurczak i warzywa

Te dania z kurczaka wykorzystują odważną mieszankę przypraw, aby stworzyć aromatyczny obiad, który jest szybki i łatwy w przygotowaniu.

Danie to doskonale smakuje z podstawowym brązowym ryżem lub kokosową soczewicą curry.

Czas przygotowania: 15 minut

Czas gotowania: 15 minut

Porcje: 4

Składniki:

- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- ¼ łyżeczki mielonego imbiru
- ¼ łyżeczki mielonego ziela angielskiego
- 1 łyżeczka soli koszernej
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- 2 duże piersi z kurczaka z kością
- ½ szklanki wywaru z kurczaka
- 2 średnie cebule, obrane i pokrojone na ćwiartki
- 4 średnie marchewki

Wskazówki:

1. W małej misce wymieszaj tymianek, imbir, ziele angielskie, sól i pieprz.
2. Użyj połowy mieszanki przypraw do doprawienia piersi z kurczaka.
3. Wlej bulion z kurczaka do wewnętrznego garnka, a następnie dodaj piersi z kurczaka.

4. Umieść cebulę i marchewkę na wierzchu kurczaka i posyp je resztą mieszanki przypraw.
5. Wyjąć kurczaka z warzywami i podawać samego lub z ryżem lub soczewicą.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 337 kcal
- Tłuszcz: 5 g
- Białko: 56 g
- Sód: 755 mg
- Błonnik: 3 g
- Węglowodany: 12 g
- Cukier: 5 g

Indyk z czosnkiem cytrynowym Pierś

Piersi z indyka są tak łatwe do przygotowania w Instant Pot, że warto wypróbować różne kombinacje smakowe. Ten przepis wykorzystuje cytrynę i czosnek, klasyczne połączenie. Skórka z cytryny rozjaśnia smak, a czosnek i szalotka dodają złożoności. Cała rodzina pokocha smak tego obiadu, a Ty pokochasz łatwość jego przygotowania.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 17 minut

Porcje: 4

Składniki:

- 1 (1½ funta) pierś z indyka bez kości i skóry
- 2 łyżki oleju z awokado, podzielone
- Skórka z ½ dużej cytryny
- ½ średniej szalotki, obranej i zmielonej
- 1 duży ząbek czosnku, zmielony
- ½ łyżeczki soli koszernej
- ¼ łyżeczki czarnego pieprzu

Wskazówki:

1. Osuszyć pierś indyka ręcznikiem. Przekrój pierś indyka na pół, aby zmieściła się w Instant Pot.
2. Posmaruj obie strony piersi indyka 1 łyżką stołową oleju.
3. W małej miseczce wymieszaj skórkę z cytryny, szalotkę, czosnek, sól i pieprz. Posmaruj tą mieszanką pierś z indyka z obu stron.
4. Naciśnij przycisk Sauté i podgrzewaj pozostałą 1 łyżkę oleju w wewnętrznym garnku przez 2 minuty. Dodaj pierś z indyka i obsmaż ją z obu stron przez około 3 minuty. Naciśnij przycisk Anuluj.

5. Wyjmij indyka z garnka i umieść go na talerzu. Dodaj 1 szklankę wody do wewnętrznego garnka i użyj szpatułki, aby zeszkrobać wszelkie przywarte brązowe kawałki. Umieść stojak do gotowania na parze w garnku, a na nim pierś z indyka.
6. Pokrój i podawaj.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 250 kcal
- Tłuszcz: 9 g
- Białko: 40 g
- Sód: 445 mg
- Błonnik: 0 g
- Węglowodany: 1 g
- Cukier: 0 g

Domowy kurczak i warzywa

Domowy kurczak z warzywami to zawsze ulubiony obiad całej rodziny. Piersi kurczaka z kością pozostają wilgotne i delikatne, a marchewka i ziemniaki gotują się w tym samym czasie w tym samym garnku. Te jasnopomarańczowe marchewki zawierają również witaminę A i beta-karoten, które są uważane za silne środki przeciwzapalne. Kolacja nigdy nie była łatwiejsza i smaczniejsza.

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 15 minut

Porcje: 4

Składniki:

- 2 duże piersi z kurczaka z kością
- 1 łyżeczka soli koszernej, podzielona
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu, podzielone
- ½ szklanki wywaru z kurczaka
- 6 dużych marchewek
- 8 średnich młodych ziemniaków

Wskazówki:

1. Dopraw piersi z kurczaka ½ łyżeczki soli i ¼ łyżeczki pieprzu.
2. Wlać bulion do garnka.
3. Dodaj piersi z kurczaka i ułóż marchewki i ziemniaki na wierzchu kurczaka.
4. Doprawić resztą soli i pieprzu.
5. Przełożyć na talerze do podania i polać łyżką soku.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 398 kcal
- Tłuszcz: 5 g
- Białko: 58 g
- Sód: 822 mg
- Błonnik: 5 g

Przystawki z kurczaka z sosem miodowo-musztardowym

Wszystko jest lepsze ze smacznym sosem, a ten przepis nie jest wyjątkiem. Przetwory z kurczaka gotują się szybko i doskonale w Instant Pot, a są jeszcze lepsze dzięki prostemu dwuskładnikowemu sosowi do maczania. Jest to obiad przyjazny dzieciom, który spodoba się całej rodzinie.

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 7 minut

Porcje: 4

Składniki:

- 1 funt filetów z kurczaka
- 1 łyżka świeżych liści tymianku
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 łyżka oleju z awokado
- 1 szklanka wywaru z kurczaka
- ¼ szklanki musztardy Dijon
- ¼ szklanki surowego miodu

Wskazówki:

1. Osusz filety z kurczaka ręcznikiem, a następnie dopraw je tymiankiem, solą i pieprzem.
2. Dodać olej i podgrzewać przez 2 minuty. Dodaj filety z kurczaka i smaż je na brązowo z obu stron, około 1 minuty na stronę. Naciśnij przycisk Anuluj.
3. Wyjmij kawałki kurczaka i odłóż je na bok. Dodaj bulion do garnka. Użyj łyżki, aby zeskrobać małe kawałki z dna garnka.

4. Umieść ruszt do gotowania na parze w wewnętrznym garnku i połóż na nim kawałki kurczaka.
5. Podczas gdy kurczak się gotuje, przygotuj sos miodowo-musztardowy.
6. W małej miseczce wymieszać musztardę Dijon z miodem i wymieszać do połączenia.
7. Podawać polędwiczki z kurczaka z sosem miodowo-musztardowym.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 223 kcal
- Tłuszcz: 5 g
- Białko: 22 g
- Sód: 778 mg
- Błonnik: 0 g
- Węglowodany: 19 g
- Cukier: 18 g

Piersi z kurczaka z kapustą i grzybami

Jeśli myślisz, że piersi z kurczaka bez kości i skóry muszą być mdłe lub nudne, pomyśl jeszcze raz. Kapusta i grzyby dodają pikanterii temu jednogarnkowemu daniu. Kapusta i grzyby zawierają również związki zwalczające stany zapalne, dzięki czemu ten posiłek jest idealny do diety przeciwzapalnej.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 18 minut

Porcje: 4

Składniki:

- 2 łyżki oleju z awokado
- 1 funt pokrojonych grzybów Baby Bella
- 1-½ łyżeczki soli, podzielone
- 2 ząbki czosnku, mielone
- 8 filiżanek posiekanej zielonej kapusty
- 1½ łyżeczki suszonego tymianku
- ½ szklanki wywaru z kurczaka
- 1,5 kg piersi z kurczaka bez kości i skóry

Wskazówki:

1. Dodać olej. Podgrzewać przez 1 minutę. Dodaj grzyby i ¼ łyżeczki soli i smaż, aż się ugotują i wypuszczą płyn, około 10 minut.
2. Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 30 sekund. Naciśnij przycisk Anuluj.
3. Dodaj kapustę, ¼ łyżeczki soli, tymianek i bulion do wewnętrznego garnka i wymieszaj.

4. Osuszyć piersi z kurczaka i posypać z obu stron pozostałą solą. Umieścić na wierzchu mieszanki kapusty.
5. Przełożyć na talerze i polać łyżką soku.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 337 kcal
- Tłuszcz: 10 g
- Białko: 44 g
- Sód: 1,023 mg
- Błonnik: 4 g
- Węglowodany: 14 g
- Cukier: 2 g

Kurczak z limonką kokosową i ryż

Kurczak z ryżem to klasyczny faworyt, a tutaj nadano mu odrobinę karaibskiego charakteru. Mleko kokosowe nadaje temu daniu kremową, bogatą konsystencję. Podczas gdy pełnotłuste mleko kokosowe dodaje najwięcej smaku, wersja lite działa równie dobrze. Suszony imbir dodaje pikanterii temu przepisowi, ale to nie wszystko. Imbir zawiera gingerole, które posiadają silne właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające.

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: 5 minut

Porcje: 4

Składniki:

- 1 filiżanka ryżu jaśminowego
- 1 puszka niesłodzonego pełnotłustego mleka kokosowego
- ½ szklanki wywaru z kurczaka
- 1¼ kg piersi z kurczaka bez kości i skóry
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki mielonego kminku
- ¼ łyżeczki mielonego imbiru
- Sok z 1 średniej limonki
- ½ szklanki posiekanych liści i łodyg kolendry

Wskazówki:

1. Umieść ryż, mleko kokosowe, bulion, kurczaka, sól, kminek i imbir w wewnętrznym garnku i wymieszaj do połączenia.
2. Dodać sok z limonki i przełożyć do czterech misek. Każdą miskę posypać taką samą ilością kolendry i podawać.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 527 kcal
- Tłuszcz: 22 g
- Białko: 38 g
- Sód: 702 mg
- Błonnik: 1 g
- Węglowodany: 38 g
- Cukier: 1 g

Smoothies i herbaty

Moc zielonej herbaty Smoothie

Zielona herbata jest idealną bazą dla porannego smoothie. Ma właściwości nawilżające i przeciwzapalne dzięki zawartości przeciwutleniaczy, a także zawiera kofeinę, która dodaje energii. Koktajle to świetny sposób na zmaksymalizowanie porannego spożycia owoców i warzyw, a także zdrowych tłuszczów i białek. Ten przepis pozwala na przygotowanie tylko jednej porcji - w celu przygotowania posiłku, pomnożenia przepisu przez 5 (lub więcej) i przechowywania składników w postaci "opakowań" smoothie (patrz wskazówka dotycząca przechowywania) oraz przechowywania w zamrażarce do późniejszego wykorzystania. Do każdego smoothie należy zaparzyć świeżą zieloną herbatę.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 0 minut

Porcje: 1

Składniki:

- 1 filiżanka wrzącej wody
- 1 torebka zielonej herbaty
- ½ pokrojonego i zamrożonego banana
- ¼ filiżanki mrożonych jagód
- 1 filiżanka mrożonego szpinaku
- 1 łyżka stołowa nasion chia
- 3 kostki lodu

Sposób przygotowania:

1. W dużej, żaroodpornej misce zalać torebkę zielonej herbaty wrzącą wodą. Zaparzać do smaku.

2. Podczas gdy herbata paruje, umieść mrożonego banana, jagody, szpinak i nasiona chia w blenderze.
3. Wrzuć kostki lodu do herbaty, aby ją częściowo schłodzić.
4. Wlać jeszcze ciepłą herbatę do składników smoothie i miksować do uzyskania gładkiej konsystencji przez około 1 minutę.

Wartości odżywcze:

Na porcję:

- Kalorie: 188 kcal
- Tłuszcz ogółem: 6 g
- Tłuszcz nasycony: 1 g
- Białko: 9 g
- Węglowodany ogółem: 31 g
- Błonnik: 12 g
- Cukier: 12 g
- Cholesterol: 0 mg

Green Smoothie Bowl Czas

przygotowania: 15 minut **Czas**

gotowania: 0 minut **Porcje:** 2

Składniki:

- 2 filiżanki szpinaku baby
- 1 zielone jabłko, wydrążone
- 1 mały dojrzały banan
- ½ dojrzałego awokado
- 1 łyżka stołowa syropu klonowego
- ½ szklanki mieszanki jagód
- ¼ szklanki prażonych migdałów (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka nasion sezamu

Sposób przygotowania:

1. Połącz szpinak, jabłko, banana, awokado i syrop klonowy w blenderze i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Mieszanka powinna być gęsta.
2. Podzielić mieszaninę między dwie miski. Posyp jagodami, migdałami (jeśli używasz) i sezamem, a następnie podawaj.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 280 kcal
- Tłuszcz ogółem: 14 g
- Węglowodany ogółem: 38 g

- Cukier: 21 g
- Błonnik: 9 g
- Białko: 6 g
- Sód: 40 mg

Smoothie kurkuma-migdały

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 0 minut

Porcje: 2

Składniki:

- 1 gruszka, wydrążona i pokrojona w ćwiartki
- filiżanki szpinaku baby
- ¼ awokado
- 1 filiżanka jedwabistego tofu
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy lub 1 cienki plasterek obranego korzenia kurkumy
- ½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 2 łyżki miodu (opcjonalnie)
- 1 szklanka lodu

Wskazówki:

1. W blenderze połączyć wszystkie składniki i miksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Podzielić na dwie szklanki i podawać.
2. Wskazówka dotycząca zamiany: jeśli gruszki nie są w sezonie, można zastąpić je jabłkiem, aby uzyskać podobny smak i wartości odżywcze.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 270 kcal
- Tłuszcz ogółem: 11 g
- Węglowodany ogółem: 38 g

- Cukier: 27 g
- Błonnik: 6 g
- Białko: 10 g
- Sód: 80 g

Kurkuma Mleko

Czas przygotowania: 15 minut

Czas gotowania: 0 minut

Porcje: 2

Składniki:

- ½ łyżki syropu klonowego
- 1/4 łyżeczki mielonego cynamonu
- Szczypta czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 2 szklanki mleka z nerkowców, mleka migdałowego lub mleka kokosowego

Wskazówki:

1. Ustaw piekarnik na średnim ogniu i umieść na nim garnek. Dodaj do niego wszystkie składniki.
2. Następnie gotuj na wolnym ogniu przez dziesięć minut.
3. Wlej mleko z kurkumą do dwóch filiżanek i podawaj.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 270 kcal
- Tłuszcz ogółem: 11 g
- Węglowodany ogółem: 38 g
- Cukier: 27 g
- Błonnik: 6 g
- Białko: 10 g

- Sód: 80 m

Mrożona herbata

rozmarynowo-cytrynowa Czas

przygotowania: 10 minut **Czas**

gotowania: 0 minut **Porcje:** 2

Składniki:

- ½ szklanki cukru
- 4 szklanki wody
- Jedna gałązka rozmarynu
- 2 cytryny
- 4 torebki herbaty (Earl Grey)

Wskazówki:

1. Obierz cytryny, ale nie usuwaj zbyt dużo białej części skórki, ponieważ sprawi to, że herbata będzie gorzka.
2. W małym garnku dodaj wodę, skórki cytryn i cukier. Zagotować.
3. Zdejmij garnek i dodaj torebki herbaty oraz gałązkę rozmarynu. Przykryj garnek pokrywką i odstaw na pięć minut.
4. Odcedź herbatę i usuń torebki. Obrac cytryny ze skórki, wycisnąć z nich sok i dodać sok do herbaty. Podawać schłodzoną z lodem.

Wartości odżywcze:

- Kalorie: 379 kcal
- Tłuszcz: 10 g
- Węglowodany: 63 g

- Białko: 13 g

Wnioski

Zachodnia dieta jest bogata w mięso, rafinowane cukry i węglowodany. W wyniku takiego stylu odżywiania może dojść do stanu zapalnego w organizmie. Ten stan zapalny może powodować przewlekłe choroby, a tym samym wiele problemów dla organizmu. Najlepszym sposobem na zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych jest dieta przeciwzapalna lub dieta roślinna. Oceń i oceń zasadność każdego twierdzenia za pomocą dowodów naukowych.

Białko i kwasy tłuszczowe omega-3 mają działanie przeciwzapalne. Kiedy stan zapalny jest zredukowany, ryzyko chorób spada, a organizm może sam się wyleczyć. Powszechne jest podążanie za tym samym wzorcem żywieniowym przez lata. W Ameryce powszechne jest spożywanie większej ilości mięsa i węglowodanów, co może powodować stany zapalne w organizmie. Najlepszą dietą zmniejszającą stany zapalne jest dieta roślinna. Ta dieta o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych i wysokiej zawartości błonnika jest również zdrowa dla serca. Badania pokazują, że spożywanie określonych produktów spożywczych, takich jak owoce i warzywa, zmniejsza stan zapalny w organizmie.

Dieta śródziemnomorska jest bogata w pokarmy roślinne i zmniejsza stan zapalny. Dieta śródziemnomorska zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej serca. Dieta przeciwzapalna powinna obejmować różnorodne zdrowe owoce i warzywa, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona, a zmniejszenie markerów stanu zapalnego można osiągnąć poprzez dietę przeciwzapalną. Jednymi z najlepszych pokarmów przeciwzapalnych są ryby, takie jak łosoś, tuńczyk i makrela. Utrata masy ciała jest powszechna podczas stosowania diety przeciwzapalnej. Dieta śródziemnomorska została powiązana z redukcją stanu zapalnego w organizmie.

American Heart Association zaleca dietę przeciwzapalną w celu obniżenia ryzyka chorób układu krążenia. Zdrowe węglowodany obejmują owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe i orzechy. Dieta roślinna jest bogata w błonnik i zmniejsza stan zapalny w organizmie. Aby zmniejszyć stan zapalny w organizmie, należy stosować dietę przeciwzapalną. Kwasy tłuszczowe omega-3 znajdujące się w rybach mogą obniżyć ryzyko stanów zapalnych i chorób serca. Kwasy omega-3 zmniejszają stan zapalny w organizmie. Kwasy tłuszczowe omega-3 i białka mogą zmniejszyć stan zapalny.

Większość Amerykanów stosuje dietę bogatą w rafinowane cukry, tłuszcze nasycone, smażone potrawy i przetworzoną żywność. Zachodnia dieta jest bogata w tłuszcze i cukier. Dieta zachodnia składa się z wielu przetworzonych produktów spożywczych, bogatych w rafinowany cukier, a także mięsa, które może powodować stany zapalne w organizmie.

ciało. Zwiększony poziom kwasów tłuszczowych omega-6 może wywołać reakcję zapalną w organizmie. Istnieje związek między zachodnią dietą a poziomem stanu zapalnego w organizmie. Ze względu na spożywanie niezdrowej żywności, ludzie są bardziej narażeni na wysokie markery stanu zapalnego w organizmie.

Markery stanu zapalnego, takie jak białko C-reaktywne, są powiązane z zachodnią dietą. Zachodnia dieta może powodować stany zapalne w organizmie. Stan zapalny jest powiązany z kilkoma chorobami przewlekłymi, takimi jak rak, choroby układu krążenia i cukrzyca typu 2. Dieta bogata w tłuszcze i cukier może powodować stany zapalne w organizmie. Dieta zachodnia to dieta o wysokiej zawartości tłuszczu i rafinowanego cukru.

Badania wskazują, że zachodnia dieta jest powiązana z przewlekłym stanem zapalnym. Zachodnia dieta jest bogata w tłuszcze i cukier. Zachodnia dieta powoduje stany zapalne w organizmie. Osoby z nadwagą mają większe szanse na rozwój chorób zapalnych, takich jak cukrzyca typu 2 i choroby układu krążenia. Zachodnia dieta może powodować przyrost masy ciała poprzez zwiększenie stanu zapalnego w organizmie.