

Tara Spencer

# Dieta

w zespole policystycznych jajników

# PCOS



**125** łatwych do przyrządzenia dań,  
które zrobisz zaledwie w **30** minut

# Dieta

w zespole policystycznych jajników

# PCOS

[Kup książkę](#)

Tara Spencer

# Dieta

w zespole policystycznych jajników

# PCOS



**125** łatwych do przyrządzenia dań,  
które zrobisz zaledwie w **30** minut

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8272-731-9

Tytuł oryginału: *The Easy PCOS Diet Cookbook. Fuss-Free Recipes for Busy People on the Insulin Resistance Diet*

Copyright © 2018 by Tara Spencer

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



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

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

# SPIS TREŚCI

|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Wstęp</i> .....                                                           | 7          |
| <b>1. Zwalczanie objawów PCOS za pomocą diety na insulinooporność</b> .....  | <b>9</b>   |
| <b>2. Koktajle i śniadania</b> .....                                         | <b>27</b>  |
| <b>3. Pożywne zupy i sałatki</b> .....                                       | <b>43</b>  |
| <b>4. Łatwe przystawki i dodatki</b> .....                                   | <b>65</b>  |
| <b>5. Potrawy wegańskie i wegetariańskie</b> .....                           | <b>85</b>  |
| <b>6. Ryby i owoce morza</b> .....                                           | <b>109</b> |
| <b>7. Dania z kurczaka i indyka</b> .....                                    | <b>127</b> |
| <b>8. Dania z wołowiny i wieprzowiny</b> .....                               | <b>151</b> |
| <b>9. Przekąski i słodkie smakołyki</b> .....                                | <b>175</b> |
| <b>10. Sosy, dressingi i podstawowe produkty</b> .....                       | <b>193</b> |
| <br><i>Załącznik A: Dwutygodniowy plan posiłków z listą zakupów</i> .....    | <br>205    |
| <i>Załącznik B: Wykaz żywności z indeksem i ładunkiem glikemicznym</i> ..... | 211        |
| <i>Załącznik C: Brudna Dwunastka i Czysta Piętnastka</i> ...                 | 215        |
| <i>Źródła</i> .....                                                          | 216        |
| <i>Bibliografia</i> .....                                                    | 217        |
| <i>Indeks przepisów</i> .....                                                | 218        |
| <i>O Autorce</i> .....                                                       | 220        |

# WSTĘP

Przez całe moje nastoletnie i wczesne dorosłe życie cierpiałam na różne dolegliwości, które po prostu uważałam za naturalne, niefortunne obciążenia mojej egzystencji: nieregularny cykl menstruacyjny, uporczywy trądzik, bolesne wzdęcia i problemy z utratą wagi. Po kilku latach cierpienia w końcu skonsultowałam się z lekarzem i otrzymałam diagnozę zespołu policystycznych jajników (PCOS).

Według amerykańskiego Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej, PCOS jest powszechnym schorzeniem, które dotyka około 10% kobiet w zachodnim społeczeństwie. Objawy różnią się w zależności od kobiety i obejmują nadmierne owłosienie i łysienie, depresję i bezpłodność. Samego PCOS nigdy nie da się wyleczyć, ale można kontrolować jego objawy. Zespół ten może powodować wiele zamieszania i niepokoju u kobiet, tak jak miało to miejsce w moim przypadku.

Wiedziałam, że muszę ćwiczyć, ale nie wiedziałam, jak często, jak długo ani nawet który trening jest najlepszy. Wiedziałam, że powinnam zdrowo się odżywiać, ale termin ten był tak szeroko stosowany, że nie wiedziałam dokładnie, co to oznacza.

Podczas moich wieloletnich eksperymentów i badań nad PCOS odkryłam, że można sobie z nim poradzić, a najpierw najlepiej pokonać insulinooporność poprzez zmiany w diecie i stylu życia. Nie każda kobieta z PCOS choruje na insulinooporność, ale około 70% zmagających się z nią (Traub, 2011). Zasady diety mającej na celu poprawę wrażliwości na insulinę mogą korzystnie wpłynąć na produkcję hormonów u wszystkich kobiet.

Minęło prawie dziesięć lat, odkąd zdiagnozowano u mnie PCOS. W tym czasie eksperymentowałam z różnymi dietami eliminacyjnymi i planami włączenia, a także holistycznymi metodami leczenia, takimi jak medytacja i uważność. Dowiedziałam się, jak naturalnie radzić sobie z objawami. W konsekwencji pozbyłam się trądziku i wzdęć oraz przywróciłam regularny cykl menstruacyjny. Cierpieć również na depresję i zauważyłam znaczną poprawę nastroju, gdy ściśle przestrzegam diety insulinoopornej.

Jako trener personalny i dietetyk podzieliłam się swoją nowo odkrytą mądrością z setkami prywatnych klientów. Jestem również autorką dwóch książek

związanych z PCOS: *The Insulin Resistance Diet for PCOS* oraz *The PCOS Diet for the Newly Diagnosed*.

Rozwijam się i uczę kobiety, że nadal możliwe jest prowadzenie życia pełnego witalności i szczęścia, pomimo PCOS.

Gdy zdiagnozowano u mnie PCOS, prowadziłam bardzo intensywny tryb życia. Pracowałam 50 godzin tygodniowo, ćwiczyłam 6 dni w tygodniu i miałam bogate życie towarzyskie. Nie miałam czasu ani energii na spędzanie wielu godzin w kuchni każdego dnia i stosowanie się do skomplikowanych przepisów, aby poprawić moją wrażliwość na insulinę i ostatecznie pozbyć się dokuczliwych objawów PCOS. Byłam przyzwyczajona do jedzenia gotowych dań i przerażała mnie myśl o przygotowywaniu wszystkich posiłków od podstaw.

Wiedziałam jednak, że muszę podjąć wysiłek, aby poprawić swoje zdrowie w jakikolwiek możliwy sposób. Żałuję, że nie natknęłam się wtedy na tę książkę: skarbnicę przepisów na zdrowe, satysfakcjonujące posiłki o znanych smakach, które są również bardzo szybkie i łatwe w przygotowaniu.

Każdy przepis w tej książce jest albo 5-składnikowy, albo 30-minutowy, jednogarnkowy, jednonaczyniowy, bez gotowania lub pozwala na przygotowanie zwiększonej porcji. Składniki potraw są naturalne, zdrowe i niedrogie. Książka zawiera również przydatne etykiety przepisów dla tych czytelniczek, które szczególnie koncentrują się na utracie wagi, zwalczaniu stanów zapalnych lub zwiększaniu płodności. Czytelniczki, które są nowicjuszkami w zdrowym odżywianiu, skorzystają z dodatkowego dwutygodniowego planu posiłków (patrz załącznik A), który obejmuje śniadania, obiady, kolacje i przekąski, a także cotygodniowe listy zakupów.

Każdy przepis zawarty w tej książce pozwala pokonać insulinooporność i łagodzić objawy PCOS poprzez naturalne i zdrowe podejście do odżywiania.

# 1

## **ZWALCZANIE OBJAWÓW PCOS ZA POMOCĄ DIETY NA INSULINOOPORNOŚĆ**

Gdy zrozumiesz podstawy diety na insulinooporność i będziesz się do niej stosowała, przekonasz się, że jest wygodna, smaczna i łatwa do przestrzegania. Jednak na początku wymaga ona pewnej wiedzy. Ten rozdział wyjaśnia, w jaki sposób insulinooporność jest powiązana z PCOS i jak rodzaje spożywanych pokarmów wpływają na nasze hormony. Zawarłam w tym rozdziale również wytyczne dietetyczne dla PCOS i szczegółowo opisałam, które pokarmy należy spożywać w dużych ilościach, a które – z umiarem, a także których pokarmów należy całkowicie unikać. Wszystko, czego potrzebujesz, aby rozpocząć dietę PCOS już dziś, jest tutaj!



# ROLA INSULINOOPORNOŚCI W PCOS

Jak ustaliliśmy wcześniej, większość kobiet z PCOS zmagają się z insulinoopornością. Jest to zdecydowanie najłatwiejszy objaw, z którym można sobie poradzić w naturalny sposób, ponieważ można go kontrolować dzięki stosowaniu odpowiedniej diety. Wprowadzenie niezbędnych zmian w diecie poprawi inne objawy PCOS, dlatego ważne jest, aby zrozumieć, w jaki sposób rozwija się insulinooporność, abyśmy mogły nauczyć się ją całkowicie zwalczyć.

## Podstawy metabolizmu

Metabolizm odnosi się do reakcji chemicznych zachodzących w organizmie w celu podtrzymania życia. Obejmuje to zdolność organizmu do wzrostu nowych komórek i regulowania temperatury ciała, funkcji płuc i układu krążenia. Proces ten przekształca cząsteczki z pożywienia i napojów w energię, którą organizm następnie wykorzystuje i magazynuje. Na tempo metabolizmu, czyli ilość kalorii spalanych przez organizm każdego dnia, wpływa wiele czynników. Czynniki determinujące metabolizm obejmują wiek, płeć, wagę, genetykę, poziom aktywności fizycznej i funkcje hormonalne (King, 2010). Osoby z nie zrównoważonym poziomem hormonów, takie jak kobiety z PCOS, często mają tempo metabolizmu poniżej średniej (Lagana i inni, 2016).

Różne rodzaje żywności wpływają na funkcjonowanie i wydajność metabolizmu. Enzymy trawienne rozkładają makroskładniki odżywcze – białka, węglowodany, tłuszcze – które spożywamy, na użyteczne źródła paliwa. Gdyjemy zbyt dużo, nadmiar energii jest magazynowany w postaci tłuszczu. Jednak jedzenie zbyt małej ilości jest również problematyczne, ponieważ spowalnia tempo metabolizmu, gdyż organizm próbuje oszczędzać energię.

Niektóre rodzaje żywności, takie jak wysoko rafinowane, przetworzone lub „śmieciowe” produkty, wymagają mniej energii do strawienia niż pełnowartościowa żywność. Wykazano, że wysoko przetworzona żywność spowalnia metabolizm i zwiększa ryzyko wystąpienia insulinooporności (Palsdottir, 2017).

Zjedzenie 100 kalorii z frytek ma inny wpływ na organizm niż zjedzenie 100 kalorii pochodzących z komosy ryżowej. Ziarna quinoa zawierają białko,

błonnik i witaminy, a ich strawienie wymaga więcej energii w porównaniu z niezdrowymi tłuszczami i rafinowanymi węglowodanami zawartymi w słonych frytkach. Komosa ryżowa jest bardziej sycąca – co pomaga ograniczyć apetyt – i może mieć pozytywny wpływ na hormony odpowiedzialne za kontrolę wagi (Paddon-Jones i in., 2008).

Żywność dostarcza organizmowi węglowodanów w trzech formach: skrobi, cukru i błonnika. Węglowodany wytwarzają glukozę w procesie metabolizmu. Glukoza jest niezbędna do funkcjonowania wszystkich tkanek organizmu.

Białka znajdują się w każdej komórce ciała, ponieważ budują i naprawiają tkanki. Białka zawierają aminokwasy, które nadają komórkom ich strukturę i działają na rzecz transportu i przechowywania składników odżywczych.

Tłuszcze pomagają tworzyć strukturę komórek. Chronią i izolują ważne narządy, regulują temperaturę ciała, pomagają organizmowi wchłaniać niektóre witaminy i dostarczają w razie potrzeby energii.

Właściwe rodzaje białek, węglowodanów i tłuszczów, które powinna spożywać osoba z insulinoopornością, zostały wyjaśnione w zaleceniach dietetycznych. Najbardziej proaktywnym, niedietetycznym krokiem, jaki można podjąć w celu poprawy metabolizmu, są regularne ćwiczenia, z naciskiem na trening oporowy w celu zwiększenia stosunku mięśni do tkanki tłuszczowej.

Insulina jest hormonem odpowiedzialnym przede wszystkim za regulację metabolizmu. Trzustka wydziela insulinę o regularnych porach w ciągu dnia, a także podczas posiłków. Proces ten kontroluje ilość glukozy we krwi, co umożliwia komórkom pobieranie składników odżywczych.

Czasami jednak komórki nie mogą prawidłowo reagować na insulinę i w konsekwencji nie mogą wchłonać glukozy do krwiobiegu. Mechanizm taki jest zwany insulinoopornością. Może wystąpić, gdy organizm nie jest w stanie wytworzyć wystarczającej ilości insuliny, aby zaspokoić zapotrzebowanie, lub gdy organizm nabiera oporności na insulinę.

Gdy komórki nie są w stanie rozróżnić, ile insuliny potrzebują, wynikiem jest nadmierna produkcja tego hormonu. Może to powodować stres dla trzustki, ponieważ kontynuuje ona produkcję hormonu, mimo że w krwiobiegu jest już wystarczająca jego ilość.

Gdy glukoza zostanie ostatecznie wchłonięta przez komórki organizmu, nadal będziesz mieć we krwi dodatkową insulinę, co powoduje zamieszanie w trzustce, kiedy uwolnić insulinę. Z czasem glukoza w krwiobiegu będzie się gromadzić, a ostatecznie zamieni się w tłuszcz i spowoduje przyrost masy ciała.

## Insulinooporność i hormony

PCOS to nieprawidłowe funkcjonowanie żeńskiego układu rozrodczego. Kobiety z insulinoopornością zazwyczaj wykazują nadmierne ilości męskich hormonów zwanych androgenami, a także nieregularne funkcjonowanie układu rozrodczego. PCOS zwykle charakteryzuje się co najmniej dwoma z następujących objawów: torbiele jajników, brak cyklu menstruacyjnego lub cykl nieregularny, upośledzona płodność, zaburzenia poziomu cukru we krwi (takie jak insulinooporność) oraz podwyższony poziom androgenów, a mianowicie testosteronu, dihydrotestosteronu i androstendionu.

Te męskie hormony mogą powodować trądzik, wypadanie włosów i wzrost włosów typu męskiego, zaburzenia nastroju, problemy ze snem, przyrost masy ciała i odporność na utratę wagi. Z biegiem czasu podwyższony poziom androgenów może również powodować rozwój insulinooporności. Chociaż trudno dokładnie określić przyczyny PCOS, jest on często powiązany z insulinoopornością. Ta ostatnia jest powodowana i pogarszana przez stosowanie złej diety, nadwagę, stany zapalne i wysoki poziom stresu (Hardy, Czech i Corvera, 2012).

Insulinooporność bezpośrednio wpływa na PCOS i odwrotnie. Wysoki poziom insuliny we krwi, występujący u osób z insulinoopornością, dodatkowo zwiększa produkcję androgenów i może nasilać objawy PCOS. Natomiast posiadanie nienormalnie wysokiego poziomu androgenów we krwi zmniejsza wrażliwość receptorów insuliny i zakłóca prawidłowe ruchy transporterów glukozy (Corbould, 2008).

## Związek między jedzeniem a PCOS

Związek między insulinoopornością a PCOS powinien być teraz jasny. Oprócz leczenia zalecanego przez lekarza, PCOS można kontrolować dzięki koncentracji na odwracalnym stanie insulinooporności poprzez zdrowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną. W przeciwieństwie do niektórych leków, te naturalne metody leczenia nie niosą ze sobą żadnych negatywnych skutków ubocznych. Pomogą one natomiast poprawić wygląd i samopoczucie.

Dzięki eliminacji toksyn, które zakłócają normalną produkcję hormonów, i zwiększeniu spożycia pełnowartościowej, naturalnej żywności wymienionej

na kolejnych stronach, możesz pomóc regulować poziom cukru we krwi i nauczyć organizm ponownego uwalniania odpowiedniej ilości insuliny. Poprawi to objawy PCOS i zwiększy płodność. Nauka radzenia sobie z PCOS zmniejszy również ryzyko poronienia, cukrzycy i chorób serca.

## WYTYCZNE DIETETYCZNE DLA PCOS

Jak już wspomniano, najlepszym sposobem na pokonanie PCOS jest przestrzeganie diety mającej na celu poprawę insulinooporności. W ten sam sposób, w jaki zła dieta może powodować i zwiększać insulinooporność, właściwa dieta może pomóc obniżyć poziom insuliny i zwalczyć insulinooporność. Spożywanie odpowiedniej żywności może również zmniejszyć ryzyko wystąpienia jakichkolwiek długoterminowych problemów zdrowotnych związanych z PCOS, takich jak choroby serca, upośledzona tolerancja glukozy i cukrzyca typu 2.

Dieta bogata w naturalne, pożywne składniki odżywcze pokarmy, w tym chude białka, świeże owoce i warzywa, zdrowe źródła dobrych tłuszczów i wolno trawione węglowodany złożone, jest najlepszą linią obrony. Nowy schemat posiłków powinien również sprzyjać naturalnej utracie wagi. Wykazano, że utrata zaledwie 5 do 10% całkowitej masy ciała może zwiększyć wrażliwość na insulinę (Healthy Food Guide, 2009).

Podczas stosowania diety PCOS ważne jest przestrzeganie pewnych zasad, aby zwiększyć swoje szanse na sukces. Obejmuje to określone rodzaje żywności, które należy spożywać, ale także rodzaje żywności, których należy unikać.

### Zasady mądrego odżywiania

Aby lepiej radzić sobie z objawami PCOS, należy przestrzegać następujących zasad.

**Jedz regularnie, co 3 do 4 godzin.** Przestrzeganie tej zasady stabilizuje poziom cukru we krwi i reguluje prawidłowe funkcjonowanie produkcji insuliny. Jedz, gdy jesteś głodna, i przestań jeść, gdy poczujesz sytość.

# 3

## POŻYWNE ZUPY I SAŁATKI

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Kremowa zupa pomidorowa                          | 44 |
| Łatwa zupa grochowa                              | 45 |
| Zupa z dyni piżmowej                             | 46 |
| Pożywna zupa minestrone z kurczakiem             | 47 |
| Zupa mulligatawny                                | 48 |
| Zupa kokosowo-imbirowa                           | 49 |
| Gęsta zupa z czerwonej soczewicy                 | 50 |
| Zupa krem z rukwi wodnej i jarmużu               | 51 |
| Letnia zupa jaglana z warzywami                  | 52 |
| Chowder z indykiem i kalafiolem                  | 53 |
| Zupa jarmużowo-gruszkowa                         | 54 |
| Sałatka brzoskwińska z dzikim ryżem              | 55 |
| Grecka sałatka z ciecierzycy                     | 56 |
| Chrupiąca sałatka szparagowo-żurawinowa          | 57 |
| Cytrusowa sałatka z pieczonym kalafiolem         | 58 |
| Sałatka tajska z tahini                          | 59 |
| Sałatka z wiśniami i brukselką                   | 60 |
| Sałatka szpinakowo-śliwkowa                      | 61 |
| Sałatka szpinakowo-orzechowa z jajkami na twardo | 62 |
| Sałatka z łososiem i rukolą                      | 63 |

# KREMOWA ZUPA POMIDOROWA

PRZECIWZAPALNIE

KONTROLA WAGI

**5 SKŁADNIKÓW**  
**30 MINUT**  
**WIĘKSZA PORCJA**

**PORCJE: 4**  
Czas przygotowania:  
10 minut  
Czas gotowania:  
20 minut

1 łyżka oliwy z oliwek  
1 mała cebula, posiekana  
1 łyżka mielonego  
  czosnku  
2 (po 400 g) puszki  
  bezsodowych  
  pomidorów  
  pokrojonych  
  w kostkę  
4 szklanki bezsodowego  
  bulionu z kurczaka  
1 łyżka suszonej włoskiej  
  przyprawy  
Sól morska  
Świeżo mielony czarny  
  pieprz

Zupa pomidorowa jest podstawą wielu pysznych obiadów z dzieciństwa, chociaż niektórzy próbowali tylko gorszej wersji z koncentratu. Pomidory dają jeszcze większe korzyści zdrowotne po ugotowaniu, ponieważ ciepło zwiększa dostępność likopenu, substancji fitochemicznej, która jest silnym przeciwutleniaczem. Pomidory są również bardzo bogate w witaminy A, C i E.

1. Podgrzej oliwę z oliwek w dużym rondlu na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i czosnek i smaż około 3 minut.
3. Dodaj pomidory, bulion i włoskie przyprawy, a następnie doprowadź zupę do wrzenia.
4. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu 15 minut.
5. Użyj blendera zanurzeniowego do zmiksowania zupy lub przełóż zupę do blendera lub robota kuchennego i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
6. Przełóż zupę z powrotem do rondla i dopraw solą i pieprzem.

---

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA PRZYGOTOWANIA WIĘKSZEJ PORCJI:** Ta zupa doskonale nadaje się do zamrożenia. Przed zamrożeniem należy ją całkowicie schłodzić w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 146; Całkowity tłuszcz: 16 g;  
Tłuszcze nasycone: 1 g; Węglowodany: 15 g; Błonnik: 3 g; Białka: 7 g; Sód: 162 mg.

# ŁATWA ZUPA GROCHOWA

PRZECIWWZAPALNIE

KONTROLA WAGI

**5 SKŁADNIKÓW**  
**JEDNOGARNKOWE**  
**WIĘKSZA PORCJA**

**PORCJE: 4**

Czas przygotowania:  
10 minut

Czas gotowania:  
2 godziny i 30 minut

1 łyżka oliwy z oliwek  
1 słodka cebula,  
posiekana  
4 łodygi selera,  
posiekane  
2 łyżeczki mielonego  
czosnku  
6 szklanek bezsodowego  
bulionu z kurczaka  
1½ szklanki suszonego  
grochu, przesianego  
Sól morska  
Świeżo zmielony czarny  
pieprz

Zupa grochowa to niezwykle pożywna potrawa, którą zwykle spożywa się w zimnych miesiącach, najlepiej z grubego ceramicznego kubka, pod miękkim kocem. Konsystencja zupy przywołuje tego typu obrazy. Oczywiście zupa grochowa może być – i powinna być – spożywana przez cały rok; jest pełna błonnika, który może obniżyć poziom cukru we krwi, wraz z witaminami z grupy B i białkiem.

1. Podgrzej oliwę z oliwek w dużym rondlu na średnim ogniu.
2. Dodać cebulę, seler i czosnek i smaż do miękkości, około 5 minut.
3. Dodaj bulion drobiowy i groch i doprowadź zupę do wrzenia.
4. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu, aż groch będzie bardzo miękki, a zupa gęsta, około 2 do 2,5 godziny.
5. Dopraw zupę solą i pieprzem.

---

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA PRZYGOTOWANIA WIĘKSZEJ PORCJI:** Tę zupę można zamrozić, więc śmiało możesz przygotować podwójną porcję. W miarę schładzania zupa będzie gęstnieć, więc najlepiej przechowywać ją w zamkniętej plastikowej torebce do zamrażania zamiast w pojemniku. Podczas odgrzewania dodaj trochę bulionu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 350; Całkowity tłuszcz: 25 g; Tłuszcze nasycone: 1 g; Węglowodany: 45 g; Błonnik: 21 g; Białka: 26 g; Sód: 221 mg.

# ZUPA Z DYNI PIŻMOWEJ

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

PRZECIWZAPALNIE

KONTROLA WAGI

WEGAŃSKIE/WEGETARIAŃSKIE

## 5 SKŁADNIKÓW

### PORCJE: 4

Czas przygotowania:

10 minut

Czas gotowania:

35 minut

1 łyżka oliwy z oliwek  
1 słodka cebula,  
posiekana  
1 średnia dynia piżmowa,  
obrana i pokrojona  
w małe kawałki  
6 szklanek bulionu  
warzywnego bez  
sodu  
1 łyżeczka mielonej gałki  
muszkatołowej  
½ szklanki mleka  
kokosowego  
Sól morska

Ta elegancka zupa ma aksamitnie gładką konsystencję i piękny jasny kolor. Dynia jest jednym z tych naturalnie słodkich warzyw, które można przygotować z przyprawami, takimi jak goździki lub cynamon. Jest również jednym z najlepszych źródeł przeciwutleniaczy zwalczających stany zapalne, takich jak alfa-karoten, beta-karoten, luteina, zeaksantyna i beta-kryptoksantyna. Skrobia zawarta w tym warzywie składa się z polisacharydów, które mają właściwości przeciwzapalne i mogą pomóc w regulacji insuliny.

1. Podgrzej oliwę z oliwek w dużym rondlu na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i smaż, aż zmięknie, około 3 minut.
3. Dodaj dynię, bulion i gałkę muszkatołową i doprowadź zupę do wrzenia.
4. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu, aż dynia zmięknie, około 30 minut.
5. Zmiksuj zupę w robocie kuchennym lub blenderze i przełóż z powrotem do rondla lub użyj blendera zanurzeniowego.
6. Dodaj mleko kokosowe.
7. Dopraw solą i podawaj.

---

**WSKAZÓWKA PRZECIWZAPALNA:** Dodaj 1 łyżkę startego świeżego imbiru do tej zupy, aby uzyskać mocny smak i silny związek przeciwzapalny o nazwie gingerol. Związek ten blokuje enzymy i geny w organizmie, które zwiększają stan zapalny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 185; Całkowity tłuszcz: 11 g; Tłuszcze nasycone: 7 g; Węglowodany: 21 g; Błonnik: 5 g; Białka: 4 g; Sód: 457 mg.



# POŻYWNA ZUPA MINESTRONE Z KURCZAKIEM

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

PRZECIWZAPALNIE

KONTROLA WAGI

## JEDNOGARNKOWE WIĘKSZA PORCJA

### PORCJE: 8

Czas przygotowania:

15 minut

Czas gotowania:

50 minut

1 łyżka oliwy z oliwek  
1 słodka cebula,  
posiekana  
1 łyżka mielonego  
czosnku  
4 łodygi selera  
naciowego  
z zieleniną, posiekane  
2 szklanki (około 200 g)  
poszatkowanej  
kapusty  
1 (400 g) puszka  
bezsodowych  
pomidorów  
pokrojonych w kostkę  
6 szklanek bezsodowego  
bulionu drobiowego  
2 szklanki (około 280 g)  
posiekanego  
gotowanego kurczaka  
120 g szpinaku  
1 łyżka suszonej  
przyprawy włoskiej  
Sól morską  
Świeżo zmielony czarny  
pieprz

Warzywa w tej zupie są tak pożywne, że być może trzeba będzie kupić większe miski! Kapusta dodaje glutaminę, aminokwas i witaminę C, które mogą wzmocnić układ odpornościowy i zwalczać stany zapalne. Posiekaj kilka dodatkowych łodyg selera naciowego, aby zwiększyć ilość diindolilometanu (DIM), fitoskładnika, który może zmniejszyć ryzyko wystąpienia endometriozy i mięśniaków macicy.

1. Podgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę i czosnek i smaż około 3 minut, aż zmiękną.
3. Dodaj seler i kapustę i smaż 5 minut.
4. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory i bulion drobiowy i doprowadź zupę do wrzenia.
5. Zmniejsz ogień i gotuj zupę na wolnym ogniu, aż warzywa zmiękną, około 35 minut.
6. Dodaj kurczaka, szpinak i włoskie przyprawy i gotuj na wolnym ogniu, około 5 minut.
7. Dopraw zupę solą i pieprzem.

---

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA PRZYGOTOWANIA WIĘKSZEJ PORCJI:** Jeśli planujesz zamrozić porcje tej pysznej zupy, poczekaj z dodaniem szpinaku do momentu jej porcjowania. Szpinak należy dodać po ponownym podgrzaniu zupy, aby zielenina zachowała swój kolor i konsystencję.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 101; Całkowity tłuszcz: 3 g; Tłuszcze nasycone: 1 g; Węglowodany: 10 g; Błonnik: 2 g; Białka: 12 g; Sód: 206 mg.

# 7

## DANIA Z KURCZAKA I INDYKA

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Pieczeń z kurczakiem i migdałami                   | 128 |
| Zapiekanka z kurczaka i kalafiora                  | 129 |
| Fajitas z kurczakiem i chili                       | 130 |
| Kurczak salsa verde                                | 131 |
| Kurczak z pesto en papillote                       | 132 |
| Kremowy paprykarz z kurczaka                       | 133 |
| Cytrynowy kurczak z oliwkami                       | 134 |
| Pożywny kurczak z pieczoną czerwoną papryką        | 136 |
| Kurczak Kung Pao                                   | 137 |
| Łatwy pieczony kurczak                             | 138 |
| Udka z kurczaka z grzybami                         | 139 |
| Czosnkowe udka z kurczaka z soczewicą i szparagami | 140 |
| Śródziemnomorski indyk                             | 142 |
| Smażona pierś z indyka                             | 143 |
| Indyk po tunezyjsku                                | 144 |
| Łatwa bruschetta z indykiem                        | 145 |
| Delikatne burgery z indyka                         | 146 |
| Chili z indyka                                     | 147 |
| Klasyczny indyk z warzywami                        | 148 |
| Indyk z cukinią                                    | 149 |

# PIECZEŃ Z KURCZAKIEM I MIGDAŁAMI

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

PRZECIWPALNIE

KONTROLA WAGI

## WIĘKSZA PORCJA

### PORCJE: 4

Czas przygotowania:  
10 minut

Czas gotowania:  
1 godzina

500 g chudego  
mielonego kurczaka  
½ szklanki mąki  
migdałowej  
55 g startej marchewki  
1 szalotka, biała i zielona  
część, posiekana  
½ czerwonej papryki,  
drobno posiekanej  
2 łyżeczki mielonego  
czosnku  
1 łyżeczka startego  
świeżego imbiru  
1 jajko  
Sól morska  
Świeżo zmielony czarny  
pieprz

Pieczeń to uosobienie poprawiającego nastrój jedzenia; jest smaczna i łatwa w przygotowaniu. Mielony kurczak jest lżejszy niż wołowina lub wieprzowina i dobrze łączy się ze złotymi migdałami oraz dużą ilością świeżego imbiru i czosnku. Mielona pierś kurczaka jest również chuda i bogata w białko. Możesz kupić mielonego kurczaka z mięsem z uda, aby uzyskać nieco bardziej soczystą konsystencję.

1. Rozgrzej piekarnik do 160°C.
2. Wyłóż keksówkę o wymiarach 20 × 10 cm papierem do pieczenia i odstaw na bok.
3. W dużej misce wymieszaj kurczaka, mąkę migdałową, marchewkę, cebulę, czerwoną paprykę, czosnek, imbir i jajko, aż składniki dobrze się połączą.
4. Dopraw mieszanekę solą i pieprzem.
5. Przełóż pieczeń do keksówki i piecz, aż pieczeń będzie złocista na wierzchu, około 1 godziny.
6. Wyjmij pieczeń z piekarnika i odstaw na 10 minut.
7. Odsącz widoczny tłuszcz przed podaniem.

---

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA GOTOWANIA:** Ten soczysty klops można przygotować z mrożonki lub po rozmrożeniu przez noc w lodówce. Jeśli pieczesz go po rozmrożeniu, postępuj zgodnie z czasem podanym w przepisie. Jeśli wkładasz danie bezpośrednio z zamrażarki do piekarnika, piecz od 1½ do 2 godzin lub do momentu, gdy temperatura wewnętrzna osiągnie 70°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 202; Całkowity tłuszcz: 9 g; Tłuszcze nasycone: 3 g; Węglowodany: 4 g; Błonnik: 1 g; Białka: 27 g; Sód: 211 mg.

# ZAPIEKANKA Z KURCZAKA I KALAFIORA

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

KONTROLA WAGI

## WIĘKSZA PORCJA

### PORCJE: 4

Czas przygotowania:

10 minut

Czas gotowania:

40 minut

500 g posiekanej  
gotowanej piersi  
z kurczaka  
360 g ugotowanej  
komosy ryżowej  
200 g różyczek kalafiora,  
blanszowanych  
1 łyżka oliwy z oliwek  
1 słodka cebula,  
posiekana  
2 łyżeczki mielonego  
czosnku  
2 łyżki skrobi  
kukurydzianej  
1 szklanka bezsodowego  
wywaru z kurczaka  
½ szklanki mleka  
kokosowego  
Sól morską  
Świeżo zmielony czarny  
pieprz

Danie to zostało zainspirowane znaną zapiekanką z kurczaka chciken divan. W tej wersji kalafior zastępuje brokuły i nie ma w niej sera. Pierś z kurczaka nadal zajmuje centralne miejsce, ponieważ jest doskonałym źródłem białka, około 21 gramów na 100 gramów piersi z kurczaka. Kurczak jest również bogaty w witaminę B<sub>6</sub>, kluczowy mikroelement dla równowagi hormonalnej. Jest szczególnie dobry w zmniejszaniu nadmiernej ilości androgenów i testosteronu we krwi.

1. Rozgrzej piekarnik do 160°C.
2. W dużej misce wymieszaj kurczaka, komosę ryżową i kalafior i odstaw na bok.
3. Rozgrzej oliwę z oliwek w małym rondelku na średnim ogniu.
4. Dodaj cebulę i czosnek i smaż, aż zmiękną, około 3 minut.
5. Dodaj skrobię kukurydzianą i gotuj 1 minutę.
6. Dodaj wywar z kurczaka i mleko kokosowe, aby uzyskać gęsty sos; gotuj około 4 do 5 minut.
7. Dopraw sos solą i pieprzem.
8. Dodaj sos do dużej miski i wymieszaj, aby obtoczyć kurczaka, komosę ryżową i kalafior.
9. Przenieś mieszaninę do dużego naczynia żaroodpornego.
10. Piecz zapiekankę 20 do 30 minut.

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA GOTOWANIA WIĘKSZEJ PORCJI:** Można zamrażać zapiekanki upieczone lub nieupieczone. W zależności od preferencji, wystarczy rozmrozić danie w lodówce przez noc przed włożeniem go do piekarnika. Przepis można podwoić lub potroić bez zmiany ilości przypraw.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 435; Całkowity tłuszcz: 18 g; Tłuszcze nasycone: 8 g; Węglowodany: 32 g; Błonnik: 7 g; Białka: 32 g; Sód: 150 mg.

# FAJITAS Z KURCZAKIEM I CHILI

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

PRZECIWZAPALNIE

## JEDNOGARNKOWE

### PORCJE: 4

Czas przygotowania:

15 minut

Czas gotowania:

20 minut

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 4 piersi z kurczaka  
bez kości i skóry,  
pokrojone w paski
- 1 czerwona cebula,  
cienko pokrojona
- 1 czerwona papryka,  
pokrojona w cienkie  
paski
- 1 żółta papryka,  
pokrojona w cienkie  
paski
- 1 zielona papryka,  
pokrojona w cienkie  
paski
- 2 łyżeczki mielonego  
czosnku
- 1 łyżka przyprawy  
Tex-Mex
- 4 tortille z kiełków  
zbożowych

Tradycyjnie fajitas podawane są na gorącej patelni lub w żeliwnym naczyniu. Ten prosty sposób przygotowania znacznie zmniejsza ryzyko poparzenia. Piersz z kurczaka jest cienko krojona i smażona, aż lekko się zrumieni i jest soczysta. Kurczak jest bardzo bogaty w witaminy z grupy B, potas i aminokwasy. Witaminy z grupy B pomagają zrównoważyć poziom hormonów i mają kluczowe znaczenie dla wchłaniania cynku.

1. Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu.
2. Smaż paski kurczaka około 10 minut. Wyjmij kurczaka łyżką cedzakową do małej miski.
3. Postaw patelnię z powrotem na ogniu, dodaj cebulę, paprykę i czosnek i smaż około 6 minut, aż lekko się skarmelizują i będą prawie miękkie.
4. Wymieszaj z przyprawami i paskami kurczaka.
5. Smaż jeszcze 5 minut.
6. Nałóż nadzienie na tortille i zwiń je.

---

**WSKAZÓWKA PRZECIWZAPALNA:** Podawaj fajitas z kilkoma łyżkami posiekanego awokado, aby dodać chłodny, kremowy element do potrawy. Awokado jest bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, około 190 miligramów na 100 gramów owocu, a także witaminę E zwalczającą stany zapalne.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 362; Całkowity tłuszcz: 9 g; Tłuszcze nasycone: 1 g; Węglowodany: 34 g; Błonnik: 7 g; Białka: 36 g; Sód: 221 mg.

# KURCZAK SALSA VERDE

PRZECIWZAPALNIE

KONTROLA WAGI

## JEDNOGARNKOWE

### PORCJE: 4

Czas przygotowania:

10 minut

Czas gotowania:

45 minut

500 g udek kurczaka  
bez kości i skóry  
Sól morską, do  
przyprawiania  
Świeżo zmielony czarny  
pieprz  
1 łyżka oliwy z oliwek  
60 g posiekanego  
świeżego szpinaku  
250 g przygotowanej  
salsy verde  
2 łyżki posiekanej  
świeżej kolendry  
Limonka, pokrojona  
w cząstki, do  
dekoracji

Salsa verde jest wytwarzana z warzywa psiankowatego zwanego tomatillo. Jest ono blisko spokrewnione z agrestem, choć z wyglądu przypomina zielony pomidor pokryty łupiną. Tomatillo są bardzo bogate w błonnik pokarmowy, potas, magnez i mangan, a także w witaminy A, C i K. To małe zielone warzywo może pomóc ci dłużej czuć się sytą, wzmocnić układ odpornościowy i zmniejszyć ryzyko chorób serca i cukrzycy.

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Dopraw kurczaka solą i pieprzem.
3. Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni nadającej się do piekarnika na średnim ogniu.
4. Smaż kurczaka z obu stron około 4 minut z każdej strony.
5. Zdejmij patelnię z ognia i odsuń kurczaka na bok patelni.
6. Rozłóż szpinak na dnie patelni i umieść kurczaka na wierzchu.
7. Polej kurczaka salsą verde.
8. Piecz około 35 minut.
9. Wyjmij kurczaka z piekarnika.
10. Podawaj danie posypane kolendrą i kawałkami limonki.

---

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA ZWIĘKSZENIA PŁODNOŚCI:** Rozłóż 170 g czarnej fasoli na szpinaku przed ułożeniem na nim kurczaka. Zwiększy to zawartość błonnika, który pomaga regulować poziom cukru we krwi. Czarna fasola jest również bardzo bogata w fitoestrogeny, więc ten składnik wspomaga dojrzewanie zdrowych komórek jajowych.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 194; Całkowity tłuszcz: 8 g; Tłuszcze nasycone: 2 g; Węglowodany: 6 g; Błonnik: 1 g; Białka: 24 g; Sód: 24 mg.

# KURCZAK Z PESTO EN PAPILLOTE

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

PRZECIWZAPALNIE

KONTROLA WAGI

## JEDNOGARNKOWE

### PORCJE: 4

Czas przygotowania:  
10 minut

Czas gotowania:  
30 minut

4 piersi kurczaka  
bez skóry i kości,  
przecięte poziomo  
na pół  
85 g posiekanego  
jarmużu  
300 g grzybów shiitake,  
pokrojonych  
w plasterki  
1 czerwona papryka,  
pokrojona w kostkę  
30 g pesto z suszonych  
pomidorów  
2 łyżki posiekanej  
świeżej bazylii  
½ szklanki wywaru  
z kurczaka bez sodu  
Świeżo zmielony  
czarny pieprz, do  
przyprawienia

W ścisłym znaczeniu en papillote to po francusku gotowanie w papierowej paczce, więc folia w tym przygotowaniu jest nieco naciągana. Ale łatwiej złożyć i zacisnąć folię niż papier w szczelny pakiet. Gotowanie w folii gwarantuje, że każda kropla soku pozostanie w drobiu i zieleninie; żaden smak nie ucieknie. Zachowaj ostrożność podczas otwierania opakowania, ponieważ nastąpi uderzenie pary, które może poparzyć dłonie.

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Oderwij cztery duże kawałki folii i połóż je na czystej powierzchni roboczej.
3. Ułóż piersi z kurczaka na kawałkach folii, tak aby dwie połówki tworzyły jedną warstwę.
4. Ułóż na każdej pierś kurczaka jedną czwartą jarmużu, grzybów, czerwonej papryki, pesto z suszonych pomidorów i bazylii.
5. Zwiń brzegi folii i dodaj 2 łyżki wywaru z kurczaka do opakowań. Dopraw każde opakowanie pieprzem.
6. Złóż brzegi, aby całkowicie zamknąć kurczaka, i zaciśnij brzegi.
7. Przenieś paczki na blachę do pieczenia i piecz około 30 minut.

---

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA ZWIĘKSZENIA PŁODNOŚCI:** Jarmuż jest bogaty w żelazo, więc podwój jego ilość, aby zwiększyć spożycie tego minerału. Aby zachować zdrową płodność, należy spożywać około 27 miligramów żelaza dziennie. Niedobór żelaza może powodować brak owulacji i słabe zdrowie komórek jajowych.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 205; Całkowity tłuszcz: 5 g; Tłuszcze nasycone: 2 g; Węglowodany: 11 g; Błonnik: 2 g; Białka: 29 g; Sód: 222 mg.

# KREMOWY PAPRYKARZ Z KURCZAKA

ZWIĘKSZENIE PŁODNOŚCI

KONTROLA WAGI

## JEDNOGARNKOWE

### PORCJE: 4

Czas przygotowania:

10 minut

Czas gotowania:

35 minut

1 łyżka oliwy z oliwek  
500 g udek z kurczaka  
bez skóry i kości,  
pokrojonych na małe  
kawałki  
1 słodka cebula,  
posiekana  
1 czerwona papryka,  
posiekana  
2 łyżki słodkiej papryki  
w proszku  
¼ łyżeczki soli morskiej  
¼ łyżeczki świeżo  
zmielonego czarnego  
pieprzu  
1 puszka bezsodowych  
pomidorów  
pokrojonych w kostkę,  
nieodsączonych  
1 szklanka bezsodowego  
bulionu drobiowego  
15 g szpinaku  
½ szklanki  
niskotłuszczowego  
jogurtu greckiego  
1 łyżka skrobi  
kukurydzianej  
5 g posiekanej natki  
pietruszki

Pietruszka i szpinak wnoszą do tego czerwonego sosu żywą nutę jasnej zieleni. Dodatkowy kolor jest tego wart; składniki te mogą złagodzić bolesne objawy PMS. Szpinak jest bogaty w cynk, witaminę B<sub>6</sub> i witaminę C, które mogą zmniejszyć nasilenie skurczów związanych z hormonami. Pietruszka zawiera związek łagodzący skurcze, o nazwie apiole, który podwaja pozytywny wpływ szpinaku.

1. Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu.
2. Dodaj kurczaka i smaż, aż zrumieni się z obu stron, łącznie około 10 minut.
3. Dodaj cebulę, czerwoną paprykę, paprykę w proszku, sól i pieprz i smaż 3 minuty.
4. Dodaj pomidory i bulion drobiowy i doprowadź do wrzenia.
5. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu około 20 minut, aż kurczak będzie miękki.
6. Dodaj szpinak na 5 minut przed skończeniem gotowania.
7. Wymieszaj skrobię kukurydzianą z jogurtem i dodaj mieszaninę do sosu, mieszaj około 2 minut, aż zgęstnieje.
8. Podawaj danie posypane natką pietruszki.

**WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA ZWIĘKSZENIA PŁODNOŚCI:** Możesz w tym daniu zamienić kurczaka na indyka. Białe mięso jest bogate w witaminę B<sub>6</sub>, kluczową witaminę płodności. Witamina B<sub>6</sub> może zwiększyć fazę lutealną miesiączki i poprawić zdrowie jajeczek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ: Kalorie: 244; Całkowity tłuszcz: 8 g; Tłuszcze nasycone: 2 g; Węglowodany: 13 g; Błonnik: 3 g; Białka: 30 g; Sód: 215 mg



# INDEKS PRZEPISÓW

Azjatycki makaron warzywny 101

Babeczki migdałowo-brzoskwiniowe 187

Bruschetta pomidorowo-śliwkowa 66

Burgery warzywne z komosy ryżowej 104

Burgery z łososia z koperkiem 126

Chili z indyka 147

Chleb jabłkowo-cynamonowy 182

Chowder z indykiem i kalafiolem 53

Chrupiąca sałatka szparagowo-  
-żurawinowa 57

Chrupiące frytki z cukinii 68

Ciasto jogurtowe z dyni 185

Cukinia faszerowana fasolą 100

Cytrusowa sałatka z pieczonym  
kalafiolem 58

Cytrynowy kurczak z oliwkami 134

Czosnkowe udka z kurczaka z soczewicą  
i szparagami 140

Delikatne burgery z indyka 146

Dip ze słodkich ziemniaków 176

Dorsz pieczony z suszonymi pomidorami  
119

Dressing śródziemnomorski 198

Dżem truskawkowy 202

Energetyczne ciasteczka 180

Fajitas z kurczakiem i chili 130

Gęsta zupa z czerwonej soczewicy 50

Grecka sałatka z ciecierzycy 56

Gulasz kalafiorowo-pomidorowy 87

Gulasz z owoców morza 124

Halibut limonkowy 122

Indyk po tunezyjsku 144

Indyk z cukinią 149

Jajecznicza paprykowo-jarmużowa 36

Jajecznicza z fasolą 38

Kalmary w przyprawie 5 smaków 114

Klasyczne kofty 153

Klasyczny dal z soczewicy 103

Klasyczny indyk z warzywami 148

Klopsiki inspirowane kuchnią  
śródziemnomorską 154

Kokosowy gulasz warzywny 96

Koktajl gruszkowy z zieloną herbatą 34

Koktajl imbirowo-jagodowy 33

Koktajl waldorf 32

Koktajl z jarmużu i brzoskwiń 29

Koktajl z limonką i koprem włoskim 35

Koktajl z masłem orzechowym  
i truskawkami 31

Kotlety wieprzowe sezamowo-imbirowe  
166

Kotlety wieprzowe z gruszką i koprem  
włoskim 171

Krakersy z dyni i nasion 177

Kremowa zupa pomidorowa 44

Kremowe pory i szpinak 82

Kremowy paprykarz z kurczaka 133

Kremowy strogonow wołowy 160

Krewetki Pad Thai 111

Krewetki w sosie cajun z brązowym  
ryżem 110

Kurczak Kung Pao 137

Kurczak Salsa Verde 131

Kurczak z pesto en papillote 132

Letnia zupa jagłana z warzywami 52

Limonkowy sos 203

- Łatwa bruschetta z indykiem 145  
 Łatwa zupa grochowa 45  
 Łatwy pieczony kurczak 138  
 Łosoś pieczony z warzywami 117
- Makaron z cukinii z sosem z pieczonej czerwonej papryki 106  
 Marchewkowe ciasto korzenne 190  
 Mieszanka orzechów z przyprawami 178  
 Miodowy łosoś z kapustą galicyjską 123  
 Miska komosy ryżowej i sezamu 86  
 Mrożony jogurt z wiórkami czekoladowymi 179  
 Mus z gorzkiej czekolady 181  
 Muesli z brzoskwiniami, orzechami i ziarnami słonecznika 40
- Ogniste krewetki w sosie teriyaki 112
- Paella z targu rolnego 97  
 Papryka faszerowana wołowiną 158  
 Parfait owocowe z chia 184  
 Paski wołowe po azjatycku 162  
 Paszteciki wołowe duszone w pomidorach 164  
 Pieczarki faszerowane białą fasolą 67  
 Pieczeń wołowo-warzywna 161  
 Pieczeń z kurczakiem i migdałami 128  
 Pieczone krążki cebulowe 69  
 Pieczone miso z bakłażanem i cukinią 91  
 Pieczony kalafior i seler korzeniowy 78  
 Pikantna marynata Tex-Mex 200  
 Pikantna salsa z czerwonej papryki i pomidorów 196  
 Pikantny falafel 92  
 Pikantny gulasz wieprzowo-warzywny 168  
 Pilaw z pieczarkami, selerem i dzikim ryżem 79  
 Pilaw z ryżem i orzechami pistacjowymi 83  
 Placek pasterski z fasoli 98
- Placki z cukinii 80  
 Plamiak w pikantnej panierce z salsą cytrusowo-bazyliową 118  
 Połudwiczki wieprzowe Tex-Mex 167  
 Południowo-zachodnia miska kaszy jaglanej i czarnej fasoli 94  
 Pomidory nadziewane kaszą jaglaną 74  
 Pożywna zupa minestrone z kurczakiem 47  
 Pożywny gulasz warzywno-fasolowy 102  
 Pożywny kurczak z pieczoną czerwoną papryką 136  
 Proste ratatouille 76  
 Pstrąg smażony na patelni z kremowym sosem cytrynowym 121  
 Pstrąg z sosem pomidorowo-pieprzowym 120  
 Pudding ze słodkich ziemniaków 186
- Quesadillas z pieczarkami 70  
 Quinoa śniadaniowa z truskawkami na ciepło 39
- Ragù wołowo-soczewicowe 156  
 Risotto owsiane z porem i grzybami 93  
 Roladki warzywne owinięte cukinią 72  
 Rybne curry z jarmużem 116
- Salatka brzoskwiniodowa z dzikim ryżem 55  
 Salatka szpinakowo-orzechowa z jajkami na twardo 62  
 Salatka szpinakowo-śliwkowa 61  
 Salatka tajska z tahini 59  
 Salatka z łososiem i rukolą 63  
 Salatka z wiśniami i brukselką 60  
 Słodkie ziemniaki z południowego zachodu 88  
 Słoneczny koktajl marchewkowo-malinowy 30  
 Smażona kapusta z chili 81  
 Smażona pierś z indyka 143

|                                                         |                                                   |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Smażona wieprzowina z tapenadą<br>z czarnych oliwek 170 | Wieprzowina w kapuście kiszzonej 173              |
| Smażone przegrzebki z sałatką coleslaw<br>na ciepło 115 | Wieprzowina z domowym sosem<br>jabłkowym 165      |
| Smażony ryż z kalafiora 105                             | Winegret jeżynowo-makowy 197                      |
| Sos barbecue z chili 201                                | Wiosenna mieszanka warzyw 77                      |
| Sos orzechowy tahini 194                                | Wołowina w przyprawie harissa 155                 |
| Sos pietruszkowo-jarmużowy z pesto 195                  | Wrapy z sałaty z mieszanymi warzywami<br>95       |
| Stek smażony na patelni 163                             |                                                   |
| Stek wieprzowy z cynamonem 169                          | Zapiekanka jajeczna ze słodkimi<br>ziemniakami 37 |
| Stek z boczku z sosem romesco 152                       | Zapiekanka jajeczno-grzybowa 41                   |
| Szybkie tosty z ciecierzycą i awokado 90                | Zapiekanka z kurczaka i kalafiora 129             |
|                                                         | Zielona fasolka szparagowa z sezamem 84           |
| Śródziemnomorski indyk 142                              | Zielony koktajl cytrusowy 28                      |
|                                                         | Ziołowy substytut soli cytrusowej 199             |
| Tarta gruszkowo-kokosowa 188                            | Złoty tort anielski 189                           |
|                                                         | Zupa jarmużowo-gruszkowa 54                       |
| Udka z kurczaka z grzybami 139                          | Zupa kokosowo-imbirowa 49                         |
|                                                         | Zupa krem z rukwi wodnej i jarmużu 51             |
| Wegetariańskie Sloppy Joes 107                          | Zupa mulligatawny 48                              |
| Wieprzowina marynowana w czosnku<br>i ziołach 172       | Zupa z dyni piżmowej 46                           |

## O AUTORCE

**Tara Spencer** jest dietetykiem i certyfikowanym trenerem personalnym; pracowała z ludźmi z różnych środowisk. Zachęca do holistycznych, naturalnych metod leczenia różnego rodzaju chorób. Jest autorką książek *Insulinooporność dieta i książka kucharska. 100 łatwych do przygotowania dań, plan codziennych posiłków i ćwiczenia, które pozwolą ci schudnąć*, *The Insulin Resistance Diet Plan and Cookbook* oraz *The PCOS Diet for the Newly Diagnosed*.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## INSULINOOPORNOŚĆ DIETA I KSIĄŻKA KUCHARSKA

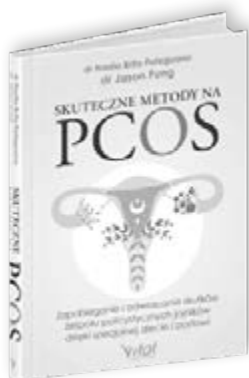
Tara Spencer



Jak leczyć insulinooporność dietą? W jaki sposób przezwyciężyć fizyczne i emocjonalne objawy tej choroby? Jak uciec przed widmem cukrzycy? Odpowiedź znajdziesz w tej książce! Autorka, przedstawia plan, dzięki któremu przejmiesz kontrolę nad insulinoopornością, zrzucisz zbędne kilogramy i odbudujesz pewność siebie. Odkryj 100 przepisów na pożywne i łatwe do przygotowania posiłki, a także 28-dniowy jadłospis złożony z dań o niskim indeksie glikemicznym. Powrót do zdrowia również odpowiednia aktywność fizyczna, która przyspieszy twój metabolizm, pomoże w odchudzaniu i złagodzi zaburzenia hormonalne. Techniki samowspółczucia pomogą ci zawrzeć pokój ze swoim ciałem, odzyskać wiarę w siebie, a także znaleźć zrozumienie dla swoich ograniczeń i słabości. Pokonaj insulinooporność naturalnie!

## SKUTECZNE METODY NA PCOS

dr Nadia Brito Pateguana, dr Jason Fung



Autor bestsellera *Kod otyłości* łączy siły z naturopatką z zakresu PCOS, aby zaproponować kobietom metody zapobiegania i odwracania skutków tego schorzenia. Zespół policystycznych jajników (PCOS) jest najczęstszym zaburzeniem, które sprawia problemy z zajściem w ciążę. PCOS wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, nowotworu jajników i endometriozy oraz cukrzycy typu 2. W tym przewodniku Autorzy ujawniają podstawową przyczynę PCOS oraz objawy. Poznasz również skuteczne metody na leczenie PCOS, takie jak dieta oczyszczająca i post przerywany. Zdrowe odżywianie pomoże ci pozbyć się insulinooporności. Jako bonus otrzymujesz pięćdziesiąt przepisów i różnorodne harmonogramy postu, aby twoja dieta była skuteczna. Jak wyeliminować PCOS i cieszyć się macierzyństwem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## ENDOMETRIOZA – POKONAJ OBJAWY I CHOROBE DZIĘKI WŁAŚCIWEMU...

Martina Liel



Endometrioza jest jedną z najczęstszych chorób kobiecych. Cierpi na nią ponad 2 miliony Polek! Jest nie tylko przyczyną fizycznego bólu i bezpłodności, ale odciska się również na psychice oraz życiu rodzinnym i intymnym chorej. W tej książce Autorka, która sama od lat choruje na endometriozę, dzieli się z tobą swoją historią. Dodaje chorym otuchy i udowadnia na swoim przykładzie, że możesz czuć się dobrze. Przedstawia terapie, które pomogły jej wyeliminować stany zapalne i zaburzenia hormonalne i wrócić do zdrowia. Odkrywa przed tobą szeroki wachlarz leczenia endometriozy. Dowiesz się kiedy konieczna jest operacja, jakie

leki mogą ci pomóc, a także w jaki sposób wykorzystać medycynę naturalną do poprawy zdrowia. Aromaterapia, homeopatia, Tradycyjna Medycyna Chińska czy ziołolecznictwo są w stanie ci pomóc! Uwolnij się od endometriozy, uwolnij się od bólu!

## MIĘŚNIAKI MACICY – DIAGNOZA I SAMODZIELNE LECZENIE

prof. dr Ingrid Gerhard, dr Barbara Rias-Bucher



Mięśniaki macicy należą do najczęściej występujących u kobiet łagodnych nowotworów. Choć nie przybierają one złośliwej postaci, skutków nieleczonych mięśniaków nie można bagatelizować. Wpływają one bowiem negatywnie na zdrowie w wielu jego aspektach. Dzięki tej książce poznasz skuteczną kurację obkurczającą mięśniaki, opartą na diecie wegetariańskiej. Dowiesz się również, jak wspomóc leczenie mięśniaków macicy przy pomocy medycyny naturalnej, w tym homeopatii i ziołolecznictwa. Zmieniając nawyki żywieniowe i tryb życia, wyeliminujesz najpoważniejsze objawy mięśniaków macicy, poradzisz sobie z za-

burzeniami hormonalnymi i wzmocnisz mikrobiom jelitowy. W ten sposób łatwiej wyeliminujesz skutki tej powszechnej choroby kobiecej. Wypróbuj terapię naturalną obkurczającą mięśniaki macicy.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM



# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

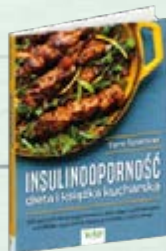
[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl)  
tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)





Polecamy:



**Tara Spencer** jest wykwalifikowaną dietetyczką i trenerką personalną, która pomaga swoim pacjentom w poprawie zdrowia i samopoczucia. Ma doświadczenie w leczeniu zaburzeń odżywiania, trenowaniu sportowców oraz stosowaniu diety jako naturalnej metody leczenia wielu schorzeń.

Poznaj łatwy sposób na przejęcie kontroli nad zespołem policystycznych jajników PCOS! Odkryj sposób odżywiania oparty na diecie stosowanej w leczeniu insulinooporności. Wystarczy 1 garnek, maksymalnie 5 składników i 30 minut, by stworzyć dania, które łagodzą objawy PCOS!

### **Wytyczne żywieniowe dla chorych na PCOS**

Dowiedz się, dlaczego dieta bogata w naturalne składniki odżywcze i produkty, takie jak chude białka, świeże owoce, warzywa i zdrowe tłuszcze jest skuteczna w walce z objawami PCOS.

### **125 przepisów, które oszczędzają twój czas**

Przepisy zostały zaprojektowane tak, aby ułatwić ci życie! Wybieraj spośród: przepisów 5-składnikowych, 30-minutowych, jednogarnkowych, bez gotowania, kontrolujących wagę, wegańskich, wegetariańskich i nie tylko! Koktajle, śniadania, zupy, sałatki, dania główne, przekąski i słodczy. Spróbuj wszystkiego bez obaw o wyrzut insuliny!

### **Łatwy do naśladowania plan odwracania PCOS**

Znajdziesz tu informacje oraz wskazówki dotyczące leczenia i kontrolowania PCOS. Odkryjesz również 2-tygodniowy plan posiłków, listę zakupów oraz spis produktów spożywczych o niskim indeksie i ładunku glikemicznym.

**Uwolnij się od PCOS dzięki tej prostej diecie!**

Patroni:



[Kup książkę](#)