

# Detoks i Odżywianie

Odżywianie organizmu



Sprawozdanie z badania : Example Result

Próbka należy do: Example Result

Badanie zlecone przez: Example Result





## WSTĘP

Zmiany cywilizacyjne na Ziemi determinują zmiany środowiska życia człowieka.

### **Ludzkie zdrowie kształtowane jest przez:**

- genetykę (odziedziczamy ją po rodzicach, dziadkach itd.),
- biogeochemię (zależności pomiędzy czynnikami środowiskowymi),
- styl życia (miejsce jednostki w strukturach populacyjnych, tempo życia, cele, metody, itd.).

Szczególnie zmiany biogeochemiczne i styl życia zachodzą w tempie dotychczas nie spotykanym. Te dwie dziedziny bezpośrednio kształtują ludzką epigenetykę, dziedzinę wiedzy, która powoli poznajemy.

### **Rosnąca ludzka populacja wymaga coraz większej ilości pokarmu. Aby produkować więcej żywności wprowadzono:**

- w rolnictwie monokultury, które wymagają specyficznej chemii rolniczej,
- selekcję genetyczną zwierząt hodowlanych,
- degradacyjną gospodarkę wodną.

W ostatnich latach nastąpiła szybka zmiana jakości łańcucha troficznego człowieka. Wraz z treścią pokarmową spożywamy konserwanty, barwinki, wypełniacze itp. Wokół nas i w naszym układzie pokarmowym zmienia się ilość i skład bakterii. W naszych pokarmach zmniejsza się ilość elementów odżywczych, tj.: błonników, nienasyconych kwasów tłuszczowych, składników mineralnych, witamin, antyoksydantów. Stan odżywienia każdego z nas jest kształtowany przez to co jemy. Bezpośredni wpływ mają też: indywidualne predyspozycje metaboliczne, warunki środowiskowe i styl życia.

W dzisiejszych czasach pokarmu nam nie brakuje. Jednakże jego łatwa dostępność ilość i słaba jakość, generuje niekorzystne tendencje zdrowotne.

### **Metabolizm człowieka jest kształtowany przez cztery główne procesy:**

1. przyjmowanie elementów odżywczych (układ pokarmowy i oddechowy),
2. transport substratów i produktów przemian biochemicznych,
3. magazynowanie składników komórek, tkanek i organów,
4. wydalanie zbędnych produktów przemiany materii (układ pokarmowy i oddechowy).

Analizując skład mineralny włosów dowiadujemy się jaki wpływ na nasz organizm mają czynniki środowiskowe, sposób żywienia i styl życia. Na podstawie analizy proporcji pomiędzy pierwiastkami poznajemy cechy metaboliczne i tendencje zdrowotne.

### **W wyniku analizy pierwiastkowej włosów każdy Pacjent otrzymuje zalecania:**

- właściwego sposobu żywienia (indywidualna dieta i program suplementacji witaminowo - mineralnej),
- odpowiedniej aktywności fizycznej.

### **Program Detoksykacja i Odżywianie składa się z trzech etapów.**

**Pierwszy etap** trwa dwa tygodnie. Ma na celu poprawę pracy układu pokarmowego. W tym etapie łączymy diety oczyszczające z programem suplementacji elementami kształtującymi wewnętrzne środowisko układu pokarmowego (błonnik, bakterie, czosnek, antyoksydanty... itp.).

**Drugi etap** trwa miesiąc (w szczególnych przypadkach może być przedłożony do trzech miesięcy). Jego celem jest wyrównanie nadmiarów i niedoborów składników odżywczych.

**Trzeci etap** (sześciomiesięczny) ma utrwalić dobre tendencje metaboliczne.

Wielu z nas ma problemy gastryczne, które będą zmniejszały dobre efekty programu odżywczego. Etap pierwszy, czyli oczyszczanie/detoksykacja ma przygotować Pacjenta do wprowadzenia programu odżywczego, poprzez uzyskanie poprawy jakości pracy układu pokarmowego i dotlenienie organizmu.

Należy pamiętać, iż zaburzenia lub choroby układu pokarmowego (wrzody żołądka, uchyłki jelitowe, itd.) determinują charakter programu oczyszczającego/detoksykującego.

Dla uzyskania pożądanego efektu konieczne jest włączenie ćwiczeń fizycznych umożliwiających lepsze dotlenienie organizmu. Zalecamy również wykorzystanie technik balneologicznych.

## PROGRAM SUPLEMENTACYJNY

Poniżej proponujemy zalecane dawki dzienne. Środki te mogą zawierać mikroelementy i witaminy inne, niż te na które jest zapotrzebowanie wg. wykresów. Związane jest to ze wzajemnym oddziaływaniem mikroelementów i witamin prowadzącym do optymalnego składu mineralnego organizmu.

**Zalecamy zażywanie suplementów pochodzenia naturalnego.** Wskazane jest picie i stosowanie do przygotowywania posiłków wody oczyszczonej. Dobrym źródłem takiej wody może być zestaw do filtrowania wody.

| Suplement                                                            | rano                 | południe                      | wieczór                       |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Bakterie acidofilne<br>co dwa dni, przez dwa tygodnie                | 1<br>przed posiłkiem | 0                             | 0                             |
| Wit. C 200 mg z aceroli i cytrusów<br>codziennie, przez dwa tygodnie | 1<br>przed posiłkiem | 1<br>przed posiłkiem          | 0                             |
| B-complex<br>codziennie, przez dwa tygodnie                          | 1<br>po posiłku      | 0                             | 0                             |
| Wapń 300 mg + Magnez 125 mg<br>codziennie, przez dwa tygodnie        | 0                    | 0                             | 1<br>po posiłku               |
| Magnez 200 mg<br>codziennie, przez dwa tygodnie                      | 1<br>po posiłku      | 1<br>po posiłku               | 0                             |
| Omega-3 (EPA 180 mg, DHA 120 mg)<br>codziennie, przez dwa tygodnie   | 0                    | 2<br>30 minut przed posiłkiem | 2<br>30 minut przed posiłkiem |
| Czosnek 400 mg<br>codziennie, przez dwa tygodnie                     | 1<br>po posiłku      | 0                             | 1<br>po posiłku               |
| Lecytyna 1200 mg<br>codziennie, przez dwa tygodnie                   | 0                    | 0                             | 1<br>po posiłku               |
| Sylimarol 70 mg<br>codziennie, przez dwa tygodnie                    | 0                    | 1<br>po posiłku               | 1<br>po posiłku               |
| Witamina D3 - 600 IU<br>codziennie, przez dwa tygodnie               | 0                    | 2<br>30 minut przed posiłkiem | 0                             |

UWAGA

Powyższy program jest propozycją dla lekarzy, którzy podejmują ostateczną decyzję o suplementacji. Suplementy pokarmowe powinny być zażywane tylko z posiłkami, celem zwiększenia wchłaniania. Przeznaczeniem suplementacji jest zrównoważenie ilości pierwiastków w organizmie przy wykorzystaniu ich wzajemnego oddziaływania.

Wynik badania autoryzował:  
dr n. med. Sławomir Puczkowski

## DIETA NA 7 DNI

| DZIEŃ 1 (WSZYSTKIE POSIŁKI) - 1698 KCAL                                                                                                                                                                                                                        |              |                                                                                                                                                                       |                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | Śniadanie II | Obiad                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                      |
| <p>Kulis<br/>1 Porcja - 107 kcal</p> <p>Płatki owsiane na wywarze warzywnym z nasionami lnu<br/>1 Porcja - 98 kcal</p> <p>Brokuły gotowane na parze z masłem<br/>1 Porcja - 228 kcal</p> <p>Herbata zielona z listkiem świeżej mięty<br/>1 Porcja - 0 kcal</p> |              | <p>Krem z dyni<br/>1 Porcja - 233 kcal</p> <p>Kasza jęczmienna z warzywami i grzybami<br/>1 Porcja - 622 kcal</p> <p>Herbata z dzikiej róży<br/>1 Porcja - 0 kcal</p> | <p>Ryż z warzywami<br/>1 Porcja - 410 kcal</p> <p>Herbata z melisy<br/>1 Porcja - 0 kcal</p> |
| <b>Razem: 433 kcal</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>kcal</b>  | <b>Razem: 855 kcal</b>                                                                                                                                                | <b>Razem: 410 kcal</b>                                                                       |

| DZIEŃ 2 (WSZYSTKIE POSIŁKI) - 1528 KCAL                                                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                  | Śniadanie II | Obiad                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                |
| <p>Kulis<br/>1 Porcja - 107 kcal</p> <p>Kalafior gotowany z masłem<br/>1 Porcja - 96 kcal</p> <p>Płatki ryżowe<br/>1 Porcja - 344 kcal</p> <p>Herbata rumiankowa<br/>1 Porcja - 0 kcal</p> |              | <p>Krem z cukinii i marchwi<br/>1 Porcja - 90 kcal</p> <p>Zapiekane bakłażany z makaronem ryżowym<br/>1 Porcja - 371 kcal</p> <p>Herbata z dzikiej róży<br/>1 Porcja - 0 kcal</p> | <p>Kasza jaglana z orzechami<br/>1 Porcja - 520 kcal</p> <p>Herbata z melisy<br/>1 Porcja - 0 kcal</p> |
| <b>Razem: 547 kcal</b>                                                                                                                                                                     | <b>kcal</b>  | <b>Razem: 461 kcal</b>                                                                                                                                                            | <b>Razem: 520 kcal</b>                                                                                 |

| DZIEŃ 3 (WSZYSTKIE POSIŁKI) - 1879 KCAL                                                                                                                                                                            |              |                                                                                                                                                                        |                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                          | Śniadanie II | Obiad                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                   |
| <p>Kulis<br/>1 Porcja - 107 kcal</p> <p>Jajecznica z 2 jajek ze szczypiorkiem<br/>1 Porcja - 220 kcal</p> <p>Kasza gryczana pomidorowa<br/>1 Porcja - 214 kcal</p> <p>Herbata rumiankowa<br/>1 Porcja - 0 kcal</p> |              | <p>Zupa krem z marchwi niskobiałkowa<br/>1 Porcja - 117 kcal</p> <p>Kuskus z warzywami<br/>1 Porcja - 857 kcal</p> <p>Herbata z dzikiej róży<br/>1 Porcja - 0 kcal</p> | <p>Risotto z dynią i szparagami<br/>1 Porcja - 364 kcal</p> <p>Herbata z melisy<br/>1 Porcja - 0 kcal</p> |

---

|                        |             |                        |                        |
|------------------------|-------------|------------------------|------------------------|
|                        |             |                        |                        |
| <b>Razem: 541 kcal</b> | <b>kcal</b> | <b>Razem: 974 kcal</b> | <b>Razem: 364 kcal</b> |



## PRZEPISY Z PAŃSTWA DIETY

| BROKUŁY GOTOWANE NA PARZE Z MASŁEM (228 KCAL)                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Składniki</b>                                                                                                                                                                              |
| Brokuły - 300 g, Masło ekstra - 20 g                                                                                                                                                          |
| <b>Sposób przygotowania</b>                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugotować na parze umyty i podzielony na różyczki brokuł.</li> <li>• Gotować, aż zmięknie (około 5- 10 minut).</li> <li>• Podawać z masłem</li> </ul> |

| JAJECZNICA Z 2 JAJEK ZE SZCZUPIORKIEM (220 KCAL)                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Składniki</b>                                                                                                                                                                     |
| Jaja kurze całe - 120 g, Masło ekstra - 7 g, Szczypiorek - 8 g                                                                                                                       |
| <b>Sposób przygotowania</b>                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpuścić masło na patelni, dodać jajka oraz posiekany szczypiorek.</li> <li>• Smażyć na małym ogniu od czasu do czasu mieszając</li> </ul> |

| KALAFIOR GOTOWANY Z MASŁEM (96 KCAL)                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Składniki</b>                                                                                                                                               |
| Kalafior - 100 g, Sól biała - 3 g, Masło ekstra - 10 g                                                                                                         |
| <b>Sposób przygotowania</b>                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• W lekko osolonej wodzie gotować kalafior, aż zmięknie.</li> <li>• Podawać z masłem rozłożonym po wierzchu.</li> </ul> |

| KASZA GRYCZANA POMIDOROWA (858 KCAL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Składniki</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kasza gryczana - 180 g, Papryka czerwona - 210 g, Cebula - 80 g, Sok pomidorowy - 500 g, Pieprz czarny mielony - 3 g, Sól biała - 3 g, Pietruszka, liście - 30 g, Masło klarowane - 10 g                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Sposób przygotowania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• W garnku na rozpuszczonym maśle przez około 2 minuty uprażyć surową kaszę (dzięki temu kasza będzie ugotowana na sypko).</li> <li>• Dodać pokrojoną w kostkę paprykę, cebulę i sól. Zalać wszystko sokiem pomidorowym i dusić pod przykryciem na małym ogniu przez około 20 minut.</li> <li>• Podawać z łyżką śmietany i posiekaną pietruszką.</li> </ul> |

| KASZA JAGLANA Z ORZECHAMI (1040 KCAL)                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Składniki</b>                                                                                                                                                                          |
| Kasza jaglana - 180 g, Orzechy włoskie - 10 g, Orzechy laskowe - 10 g, Orzechy arachidowe - 10 g, Sezam, nasiona - 10 g, Słonecznik, nasiona - 10 g, Migdały - 10 g, Dynia, pestki - 10 g |
| <b>Sposób przygotowania</b>                                                                                                                                                               |

- Kaszę jaglaną przepłukać pod bieżącą wodą, następnie zalać wodą i gotować na małym ogniu pod przykryciem około 20 minut, nie mieszać.
- Ugotowaną kaszę podawać wymieszaną z pokruszonymi orzechami i pestkami.

### KASZA JĘCZMIENNA Z WARZYWAMI I GRZYBAMI (1245 Kcal)

#### Składniki

Kasza jęczmienna, perłowa - 250 g, Olej rzepakowy - 20 g, Cebula - 200 g, Marchew - 100 g, Wywar z warzyw - 1000 g, Pieczarka uprawna, świeża - 250 g

#### Sposób przygotowania

- Wyprażyć kaszę, stale mieszając, na małym płomieniu i na suchej patelni (nie przypalić).
- Cebulę drobno posiekać.
- Marchew pokroić w kostkę.
- Pieczarki pokroić w talarki.
- Cebulę usmażyć.
- Do garnka wlać wywar z warzyw, dodać do niego cebulę, kaszę, marchew, pieczarki i lubczyk.
- Tak przygotowaną całość zagotować i dogotować na bardzo małym ogniu pod przykryciem przez 1,5 godziny.
- Od czasu do czasu mieszać, gdyby zaczęło się przypalać należy dolać wywaru warzywnego lub wody.

### KREM Z CUKINII I MARCHWI (360 Kcal)

#### Składniki

Cukinia - 400 g, Marchew - 250 g, Cebula - 80 g, Bulion warzywny - 1000 g, Sól biała - 2 g, Papryka mielona - 2 g, Masło klarowane - 10 g

#### Sposób przygotowania

- Marchewki i cukinię umyć i pokroić w grubą kostkę.
- W garnku roztopić masło, wrzucić pokrojoną marchewkę i smażyć około 5 minut. Następnie dodać pokrojoną cukinię i dalej smażyć około 3 minut.
- Po tym czasie wlać bulion dodać przyprawy i dusić na małym ogniu do miękkości. Gdy warzywa będą miękkie całość zmiksować blenderem na gładki krem.

### KREM Z DYNII (932 Kcal)

#### Składniki

Dynia - 1000 g, Oliwa z oliwek - 20 g, Marchew - 120 g, Cebula - 120 g, Jabłko - 150 g, Gałka muszkatołowa - 2 g, Imbir - 2 g, Cynamon - 2 g, Bulion warzywny - 1000 g, Mąka ryżowa - 15 g, Sól biała - 2 g, Śmietana roślinna - 50 g, Dynia, pestki - 30 g

#### Sposób przygotowania

- Dynię pokroić w kostkę, cebulę posiekać, marchew pokroić plastry, jabłko w grubą kostkę.
- W dużym garnku na średnim ogniu rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę, jabłko, marchew, dynię oraz przyprawy: gałkę muszkatołową, imbir i cynamon. Dusić pod przykryciem około 10 minut, mieszając od czasu do czasu.
- Wlać bulion i doprowadzić do wrzenia.
- Całość gotować, aż dynia będzie miękka, około 15 minut.
- Zupę zdjąć z ognia i zmiksować w blenderze.
- Zupę zaprawić mąką, zamieszać i zagotować.
- Na koniec doprawić całość solą.
- Do każdej porcji zupy dodać łyżkę gęstej śmietany i łyżkę prażonych pestek z dyni.

| KULIS (429 Kcal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Składniki</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Burak - 1000 g, Woda - 1500 g, Sól biała - 10 g, Czosnek - 30 g, Skórka z chleba - 10 g, Koper ogrodowy - 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Sposób przygotowania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Buraki dokładnie wymyć, obrać, pokroić w plastry, układać w glinianym garnku lub szklanym słoju dodając czosnek, 2 łydgi kopru i skórkę z razowego chleba, zalać osoloną wodą.</li> <li>Pozostawić w ciepłym miejscu na 3-4 dni po tym czasie wyjąć skórkę chleba.</li> <li>Przechowywać w zamkniętej butelce w lodówce. Pić 1/4 szklanki dziennie.</li> </ul> |

| KUSKUS Z WARZYWAMI (3431 Kcal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Składniki</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ciecierzycza - 250 g, Marchew - 350 g, Seler naciowy - 200 g, Papryka zielona - 120 g, Papryka żółta - 120 g, Cebula - 150 g, Wywar z warzyw - 1000 g, Migdały płatki - 50 g, Oliwa z oliwek - 60 g, Sól biała - 1 g, Pieprz czarny mielony - 1 g, Chilli - 1 g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 30 g, Kuskus - 400 g                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Sposób przygotowania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ciecierzycę ugotować, odcedzić i wystudzić.</li> <li>Zagotować ponad połowę wywaru, zalać nim kuskus i pozostawić pod przykryciem na około pół godziny.</li> <li>Migdały uprażyć na patelni bez tłuszczu, a warzywa obrać, oczyścić i pokroić w drobne kawałki.</li> <li>Na rozgrzanej oliwie smażyć około 5 minut warzywa, dodać resztę wywaru, koncentrat pomidorowy, przyprawić solą, pieprzem i chilli, gotować około 10 minut.</li> <li>Dodać kuskus, starannie wymieszać i gotować kolejne 5 minut.</li> <li>Potrawę podawać posypaną płatkami migdałów.</li> </ul> |

| PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE WARZYWNYM Z NASIONAMI LNU (393 Kcal)                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Składniki</b>                                                                                                                                            |
| Len, nasiona - 5 g, Wywar z warzyw - 20 g, Płatki owsiane - 100 g                                                                                           |
| <b>Sposób przygotowania</b>                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Płatki namoczyć przez noc w wywarze, następnie rano ugotować do miękkości, dodać utłuczone siemię lniane.</li> </ul> |

| PŁATKI RYŻOWE (344 Kcal)                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Składniki</b>                                                                                                                                   |
| Płatki ryżowe - 100 g, Woda - 300 g                                                                                                                |
| <b>Sposób przygotowania</b>                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Do gotującej się wody wsypać powoli płatki ryżowe. Gotować 2 minuty od czasu do czasu mieszając.</li> </ul> |

| RISOTTO Z DYNIĄ I SZPARAGAMI (1456 Kcal)                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Składniki</b>                                                                                                                                                                |
| Oliwa z oliwek - 45 g, Cebula - 60 g, Ryż biały - 250 g, Dynia - 250 g, Tymianek - 2 g, Szparagi - 150 g, Bulion warzywny - 700 g, Sól biała - 1 g, Pieprz czarny mielony - 1 g |
| <b>Sposób przygotowania</b>                                                                                                                                                     |

- Na rozgrzanej oliwie usmażyć cebulę, aż zmięknie.
- Wrzucić ryż i prażyć około 3 minut, aby ryż się uprażył
- Dodać dynie pokrojoną w kostkę i posiekany tymianek. Dodać połowę bulionu i gotować, aż cały wywar się wchłonie.
- Wlewać partiami pozostały bulion. Kiedy cały się wchłonie, dodać pocięte na kawałki szparagi i gotować jeszcze 5 minut.
- Przyprawić solą i pieprzem.

### RYŻ Z WARZYWAMI (1231 KCAL)

#### Składniki

Ryż brązowy - 200 g, Cebula - 200 g, Papryka czerwona - 100 g, Pomidor - 300 g, Marchew - 300 g, Brokuły - 300 g, Woda - 800 g, Olej rzepakowy - 10 g, Tymianek - 5 g, Sól biała - 2 g, Pieprz czarny mielony - 3 g, Kukurydza, konserwowa - 200 g

#### Sposób przygotowania

- Cebulę drobno posiekać i zeszklić na oleju, dodać pokrojoną paprykę, marchewkę, różyczki brokuła, kukurydzę i pomidora (można wcześniej obrać go ze skórki).
- Chwilę razem poddusić, dodać ryż.
- Całość zalać 3 szklankami wody i gotować, aż ryż wchłonie cały płyn. W razie konieczności dodać więcej wody.
- Doprawić do smaku.

### ZAPIEKANE BAKŁAŻANY Z MAKARONEM RYŻOWYM (1485 KCAL)

#### Składniki

Bakłażan - 500 g, Cebula czerwona - 150 g, Pomidor - 350 g, Wywar z warzyw - 125 g, Bazylia - 50 g, Olej rzepakowy - 60 g, Oliwa z oliwek - 15 g, Czosnek - 4 g, Sól biała - 1 g, Pieprz czarny mielony - 1 g, Chilli - 1 g, Makaron ryżowy - 240 g, Amarantus - 20 g

#### Sposób przygotowania

- Makaron ugotować na półtwardo, zahartować i odcedzić.
- Bakłażany umyć i pozbawić szypulek i pokroić na półplasty. Pomidory sparzyć obrać i pokroić w plastry. Bazylie umyć i pokroić w paski. Cebulę i czosnek obrać i posiekać.
- Cebulę i czosnek podsmażyć na oleju, przyprawić chilli, dodać bakłażany i smażyć jeszcze około 5 minut.
- W natłuszczonej formie ułożyć makaron, bakłażany, plastry pomidorów. Całość zalać bulionem, posypać amarantusem skropić oliwą z oliwek. Zapiekać 15 minut i podawać na gorąco.

### ZUPA KREM Z MARCHWI NISKOBIAŁKOWA (117 KCAL)

#### Składniki

Marchew - 95 g, Cebula - 20 g, Koper ogrodowy - 9 g, Ziemniaki, średnio - 30 g, Mieszanka suszonych warzyw - 4 g, Oliwa z oliwek - 6 g, Sok z cytryny - 10 g, Woda - 300 g, Kolendra - 1 g, Sól biała - 2 g, Pieprz czarny mielony - 1 g

#### Sposób przygotowania

- Marchew, cebule i ziemniaki obrać, pokroić w kawałki, zalać wodą i gotować 25 minut.
- Całość zmiksować, doprawić do smaku oliwą, mieszanką suszonych warzyw, solą, pieprzem i mieloną kolendrą.
- Dodać sok z cytryny, posypać posiekanym koperkiem.

Uwaga! Sprawozdanie może być powielane tylko i wyłącznie w całości.

Wynik sprawdził pod względem merytorycznym: dr n. med. Sławomir Puczkowski w dniu: Example Result.









**NZOZ Biomol-Med Sp. z o.o.**

ul. Huta Jagodnica 41, 94-412 Łódź, Polska

tel./fax. (+48) 42 630 49 11

[biuro@biomol.pl](mailto:biuro@biomol.pl)

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