

Dieta metaboliczna wspierająca leczenie chorób układu krążenia



Analiza pierwiastkowa włosów jest nieinwazyjnym badaniem biochemicznym, które pozwala na ocenę stanu zdrowia pacjenta przez analizę ilości i proporcji pierwiastków w tkankach. Niektóre zmiany w poziomach pierwiastków mogą sugerować problemy z układem sercowo-naczyniowym. Kluczowymi pierwiastkami w kontekście zdrowia kardiologicznego są: sód, potas, magnez, wapń i cynk.

Wysoki poziom sodu może sugerować nadciśnienie, które jest istotnym czynnikiem ryzyka chorób serca. Niski poziom potasu z kolei może wskazywać na zaburzenia rytmu serca. Niedobór magnezu bywa związany z arytmiami serca oraz nadciśnieniem. Podwyższony poziom wapnia również może wiązać się z nadciśnieniem i innych schorzeniami sercowo-naczyniowymi. Niski poziom cynku może osłabiać odporność oraz mieć negatywny wpływ na funkcje układu krążenia.

Proporcje między tymi pierwiastkami także mają znaczenie. Na przykład nieprawidłowy stosunek potasu do sodu może zwiększać ryzyko wystąpienia

chorób sercowo-naczyniowych. Ważne jest, aby interpretacja tych wyników odbywała się w kontekście całościowego stanu zdrowia pacjenta i przy wsparciu profesjonalistów NZOZ Biomol-Med.

Jak zwiększyć skuteczność diety metabolicznej w chorobach kardiologicznych? Bądź lwem w swojej kuchni!

Czy wiesz, że dieta metaboliczna może mieć ogromne znaczenie w leczeniu chorób serca? To nie tylko sposób na utratę zbędnych kilogramów, ale także skuteczne narzędzie w walce z problemami kardiologicznymi. Dlaczego warto postawić na dietę metaboliczną w przypadku schorzeń serca? Jakie produkty powinny znaleźć się w codziennym jadłospisie, aby wspomóc leczenie?

Według badań naukowych dieta metaboliczna może przyczynić się do obniżenia poziomu cholesterolu, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawy funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. Dlatego warto zadbać o odpowiednie składniki odżywcze w diecie, które wspierają pracę serca i zapobiegają powikłaniom.

Co więc powinno znaleźć się na Twoim talerzu, jeśli chcesz wesprzeć swoje serce? Zdecydowanie warto postawić na warzywa i owoce bogate w antyoksydanty, które chronią komórki przed uszkodzeniami. Ryby morskie, które są źródłem kwasów omega-3, również powinny być regularnie obecne w diecie. Nie zapominaj także o pełnoziarnistych produktach zbożowych, które dostarczają niezbędne składniki odżywcze.

Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest regularność i zrównoważony jadłospis. Unikaj wysokoprzetworzonych produktów, które mogą negatywnie wpływać na pracę serca. Zamiast tego sięgaj po naturalne i świeże składniki, które dostarczą Ci niezbędnych witamin i minerałów.

Jeśli chcesz zadbać o swoje serce i poprawić kondycję kardiologiczną, skonsultuj się z doświadczonym dietetykiem. To on pomoże Ci stworzyć odpowiedni plan żywieniowy, dopasowany do Twoich indywidualnych potrzeb i preferencji.

Dbaj o swoje serce już dziś.

mgr Emilia Wojdon

1. Dieta metaboliczna wspierająca leczenie chorób układu krążenia

	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
1	Galaretka z dorszem (1202.0g) - 659 kcal (Przepis 176) Kromka chleba żytniego posmarowana masłem (52.0g) - 140 kcal (Przepis 144) Salatka z ogórków (268.0g) - 118 kcal (Przepis 101) Razem: 917 kcal	Kisiel żurawinowy (287.0g) - 459 kcal (Przepis 695) Razem: 459 kcal	Zupa jarzynowa z brukselką (685.0g) - 146 kcal (Przepis 7) Pierś z kurczaka z grilla (100.0g) - 99 kcal (Przepis 257) Ziemniaki w mundurkach (72.0g) - 84 kcal (Przepis 128) Buraczki z imbirem (338.0g) - 288 kcal (Przepis 74) Razem: 617 kcal		Salatka szparagowo-ziemniaczana (402.0g) - 317 kcal (Przepis 422) Herbata z mięty (100.0g) - 0 kcal Razem: 317 kcal
5	Salatka z pomidorów i ogórków (406.0g) - 195 kcal (Przepis 1143) Kromka chleba żytniego posmarowana masłem (52.0g) - 140 kcal (Przepis 144) Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Jajko na twardo (60.0g) - 65 kcal (Przepis 180) Razem: 400 kcal	Pudding z kaszy manny z jabłkiem (425.0g) - 394 kcal (Przepis 876) Razem: 394 kcal	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (918.0g) - 328 kcal (Przepis 497) Kurczak nadziewany ziołami (227.0g) - 252 kcal (Przepis 60) Ziemniaki w mundurkach (72.0g) - 84 kcal (Przepis 128) Brukselka gotowana (150.0g) - 56 kcal (Przepis 927) Razem: 720 kcal		Knedle z warzywami (376.0g) - 320 kcal (Przepis 790) Herbata z dzikiej róży (100.0g) - 0 kcal Brukselka gotowana z masłem (165.0g) - 166 kcal (Przepis 673) Razem: 486 kcal

6	Galaretka z karpem w warzywach (422.0g) - 363 kcal (Przepis 175) Kromka chleba żytniego posmarowana masłem (52.0g) - 140 kcal (Przepis 144) Herbata z mięty (100.0g) - 0 kcal Razem: 503 kcal	Jabłka pieczone (325.0g) - 231 kcal (Przepis 656) Puree z kaszy jaglanej (174.0g) - 355 kcal (Przepis 727) Razem: 586 kcal	Rosół z królika (312.0g) - 250 kcal (Przepis 883) Mała porcja makaronu (50.0g) - 186 kcal (Przepis 164) Wstążki z piersią z kurczaka (403.0g) - 723 kcal (Przepis 526) Marchewka gotowana (367.0g) - 79 kcal (Przepis 194) Razem: 1238 kcal	Ziemniaki zapiekane (128.0g) - 209 kcal (Przepis 168) Herbata z dzikiej róży (100.0g) - 0 kcal Ragout warzywne (359.0g) - 227 kcal (Przepis 141) Razem: 436 kcal
18	Placuszki z kefiru (272.0g) - 581 kcal (Przepis 628) Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Razem: 581 kcal	Jabłka pieczone (325.0g) - 231 kcal (Przepis 656) Wafle ryżowe (7.0g) - 29 kcal Razem: 260 kcal	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (918.0g) - 328 kcal (Przepis 497) Gotowana pierś kaczki (103.0g) - 140 kcal (Przepis 767) Ryż brązowy (150.0g) - 161 kcal (Przepis 166) Buraczki z imbirem (293.0g) - 349 kcal (Przepis 337) Razem: 978 kcal	Kasza jaglana z przyprawami (119.0g) - 374 kcal (Przepis 635) Herbata z melisy (250.0g) - 0 kcal Razem: 374 kcal

23	Galaretka warzywna na wywarze rybnym (432.0g) - 307 kcal (Przepis 745) Kromka chleba żytniego posmarowana masłem (52.0g) - 140 kcal (Przepis 144) Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Razem: 447 kcal	Kisiel żurawinowy (287.0g) - 459 kcal (Przepis 695) Razem: 459 kcal	Barszcz czerwony do picia (638.0g) - 235 kcal (Przepis 204) Pulpety drobiowe w sosie z porów (535.0g) - 335 kcal (Przepis 771) Kasza jęczmienna (150.0g) - 163 kcal (Przepis 189) Marchewka gotowana (367.0g) - 79 kcal (Przepis 194) Razem: 812 kcal	Wstążki z cukinią (599.0g) - 531 kcal (Przepis 523) Herbata z melisy (250.0g) - 0 kcal Kalafior gotowany na parze (100.0g) - 22 kcal (Przepis 356) Razem: 553 kcal
25	Salatka jajeczna (631.0g) - 518 kcal (Przepis 80) Placki kukurydziane maczadi (250.0g) - 421 kcal (Przepis 857) Herbata z mięty (100.0g) - 0 kcal Razem: 939 kcal	Jabłko (100.0g) - 46 kcal Razem: 46 kcal	Krem z pieczarek (732.0g) - 269 kcal (Przepis 137) Indyk z ziemniakami i marchewką z groszkiem (370.0g) - 359 kcal (Przepis 433) Razem: 628 kcal	Ryż z jabłkami (334.0g) - 448 kcal (Przepis 440) Herbata z mięty (100.0g) - 0 kcal Razem: 448 kcal
29	Galaretka z karpem w warzywach (422.0g) - 363 kcal (Przepis 175) Kromka chleba żytniego posmarowana masłem (52.0g) - 140 kcal (Przepis 144) Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Razem: 503 kcal	Jabłko (100.0g) - 46 kcal Razem: 46 kcal	Krem z cukinii i marchwi (436.0g) - 90 kcal (Przepis 898) Puree ziemniaczane (213.0g) - 226 kcal (Przepis 979) Salata zielona (25.0g) - 3 kcal Kurczak pieczony (412.0g) - 618 kcal (Przepis 224) Razem: 937 kcal	Wstążki z cukinią (599.0g) - 531 kcal (Przepis 523) Herbata z mięty (100.0g) - 0 kcal Razem: 531 kcal

1.1. Przepis z Państwa diety

Przepis 7 - Zupa jarzynowa z brukselką.

Składniki

Włoszczyzna - 400.0 g, Cebula - 100.0 g, Brukselka - 300.0 g, Ziemniaki, średnio - 250.0 g, Por - 150.0 g, Masło ekstra - 15.0 g, Koper ogrodowy - 20.0 g, Woda - 1500.0 g, Sól biała - 3.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Marchew, pietruszkę i seler obrać, umyć, pokroić w zapałkę.
- 2) Zalać 1,5 l wody, gotować na wolnym ogniu około 15 minut.
- 3) Cebulę obrać, posiekać, zeszklić na maśle.
- 4) Brukselkę umyć, obrać z zewnętrznych listków. Pora umyć i drobno pokroić. Ziemniaki umyć, obrać, pokroić w kostkę i dodać do zupy razem z brukselką i porem.
- 5) Gotować 15 minut. Przed końcem gotowania dodać cebulę i przyprawy.
- 6) Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

Przepis 60 - Kurczak nadziewany ziołami.

Składniki

Mięso z piersi kurczaka ze skórą - 600.0 g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 25.0 g, Czosnek - 5.0 g, Oliwa z oliwek - 5.0 g, Mięta - 10.0 g, Pietruszka, liście - 10.0 g, Koper ogrodowy - 10.0 g, Oregano - 10.0 g, Sól biała - 3.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Drobno posiekać mięte, natkę pietruszki i koper. Rozmiażdżyć czosnek. W małej misce dokładnie wymieszać wszystkie składniki nadzienia.
- 2) 1/4 farszu delikatnie rozprowadzić pod skórą piersi kurczaka. Wygładzić z wierzchu i równomiernie rozprowadzić nadzienie. Tak samo postąpić z pozostałymi filetemi.
- 3) Przykryć i włożyć do lodówki na 1,5 godziny.
- 4) Piec w nagrzanym piekarniku do 180 °C na ruszcie przez 15-17 minut. Kiedy po nakłuciu mięsa wypływa przezroczysty sok potrawa jest gotowa.

Przepis 74 - Buraczki z imbirem.

Składniki

Buraki gotowane - 400.0 g, Mąka pszenna - 10.0 g, Masło ekstra - 15.0 g, Sok cytrynowy - 10.0 g, Cukier - 30.0 g, Sól biała - 5.0 g, Imbir - 3.0 g, Gorczyca - 3.0 g, Wywar z buraków - 200.0 g

Sposób przygotowania

Własność intelektualna:
Biomol-Med sp. z o.o.,
ul. Huta Jagodnica 41, Łódź
www.biomol.pl, biuro@biomol.pl

- 1) Masło stopić, wsypać mąkę, podgrzewać, aż zasmażka nabierze złotego koloru, mieszając wlewać powoli wywar z buraczków. Podgrzewać, stale mieszając, aż sos się zagotuje.
- 2) Sos wymieszać z sokiem cytrynowym, doprawić cukrem, solą, startym imbirem i gorczycą. Przez minutę trzymać na ogniu.
- 3) Pokrojone buraczki włożyć do rondla, zalać przygotowanym sosem.
- 4) Podgrzewać na małym ogniu przez 3-5 minut podawać na gorąco najlepiej do mięs lub ryb.

Przepis 80 - Sałatka jajeczna.

Składniki

Jaja kurze całe - 180.0 g, Ogórek - 200.0 g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200.0 g, Majonez - 15.0 g, Czosnek - 5.0 g, Koper ogrodowy - 15.0 g, Szczypiorek - 15.0 g, Pieprz czarny mielony - 1.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Sos jogurtowy: jogurt wymieszać z majonezem. Dodać przeciśnięty ząbek czosnku. Drobnopokroić koperek, dodać do jogurtu. Całość zmiksować.
- 2) Jajka ugotować na twardo i po obraniu całe drobnopokroić.
- 3) Ogórek obrać i drobnopokroić w kostkę. Wymieszać z jajkiem.
- 4) Połać sosem jogurtowym i posypać drobnopociętym szczypiorkiem.

Przepis 101 - Sałatka z ogórków.

Składniki

Ogórek - 300.0 g, Cebula - 100.0 g, Marchew - 100.0 g, Pietruszka, liście - 20.0 g, Oliwa z oliwek - 15.0 g, Sól biała - 1.0 g, Pieprz czarny mielony - 1.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Marchew i ogórki obrane ze skórki zetrzeć na tarce o dużych oczkach lub na plasterki.
- 2) Natkę drobnopokroić.
- 3) Cebulę pokroić w kostkę.
- 4) Wszystko razem połączyć.
- 5) Dodać przyprawę i wymieszać. Dodać oliwy i doprawić do smaku.

Przepis 128 - Ziemniaki w mundurkach.

Składniki

Ziemniaki, średnio - 200.0 g, Sól biała - 2.0 g, Masło śmietankowe - 15.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ziemniaki (najlepiej młode) starannie umyć.
- 2) Włożyć do wrzącej, osolonej wody. Ugotować na dużym ogniu.
- 3) Odcedzić i podawać z masłem.

Własność intelektualna:
Biomol-Med sp. z o.o.,
ul. Huta Jagodnica 41, Łódź
www.biomol.pl, biuro@biomol.pl

Przepis 137 - Krem z pieczarek.

Składniki

Wywar z warzyw - 2000.0 g, Pieczarka uprawna, świeża - 400.0 g, Cebula - 100.0 g, Masło ekstra - 15.0 g, Mąka pszenna, typ 550 - 30.0 g, Żółtko jaja kurzego - 50.0 g, Śmietana 18% tłuszczu - 200.0 g, Pietruszka, liście - 3.0 g, Sól biała - 3.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g, Woda - 125.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Pieczarki i cebulę pokroić w plasterki. Dodusić 5 minut na maśle, przełożyć do garnka z wywarem z włościzny i zagotować.
- 2) Mąkę zmieszać z 1/4 szklanki wody. Dodać do całości. Gotować 15 minut, odstawić do ostygnięcia i zmiksować.
- 3) Krem podgrzać. Żółtka wymieszane ze śmietaną i niewielką ilością gorącego kremu dodać do całości. Przyprawić solą i pieprzem.
- 4) Podawać z posiekaną natką.

Przepis 141 - Ragout warzywne.

Składniki

Marchew - 300.0 g, Seler korzeniowy - 120.0 g, Kapusta włoska - 300.0 g, Cebula - 300.0 g, Len, nasiona - 3.0 g, Olej lniany - 40.0 g, Pietruszka, liście - 10.0 g, Sól biała - 2.0 g, Pieprz czarny mielony - 2.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Wszystkie warzywa umyć, obrać i pokroić na dość duże kawałki. Cebulki pozostawić całe.
- 2) Marchew i cebulki obsmażyć w dużym rondlu na rozgrzanym oleju, dodać pozostałe warzywa, zalać wodą aby je przykrywała i posolić.
- 3) Rondel przykryć i całość gotować na małym ogniu 40 minut.
- 4) Po ugotowaniu doprawić solą, pieprzem, wymieszać z natką pietruszki.

Przepis 144 - Kromka chleba żytniego posmarowana masłem.

Składniki

Chleb pszenno-żytni - 100.0 g, Masło ekstra - 5.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Kromkę chleba równomiernie posmarować masłem.

Przepis 164 - Mała porcja makaronu.

Składniki

Makaron dwujajeczny - 100.0 g

Sposób przygotowania

Własność intelektualna:
Biomol-Med sp. z o.o.,
ul. Huta Jagodnica 41, Łódź
www.biomol.pl, biuro@biomol.pl

- 1) Do garnka naleć wodę, lekko osolić, zagotować.
- 2) Dodać makaron, gotować, aż będzie miękki.

Przepis 166 - Ryż brązowy.

Składniki

Ryż brązowy - 100.0 g, Woda - 200.0 g, Sól biała - 1.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Do garnka wlać 200 ml wody, osolić ją, doprowadzić do wrzenia.
- 2) Do gotującej się wody dodać ryż.
- 3) Gotować na małym ogniu, aż będzie miękki.

Przepis 168 - Ziemniaki zapiekane.

Składniki

Ziemniaki, średnio - 200.0 g, Sól biała - 3.0 g, Oliwa z oliwek - 30.0 g, Oregano - 10.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g, Rozmaryn - 10.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Piekarnik nagrzać do 220 °C. Blaszke posmarować 1 łyżką oliwy.
- 2) Ziemniaki ugotować, odcedzić, odparować i przełożyć do blaszki.
- 3) Ziemniaki posypać suszonym oregano, rozmarynem, pieprzem i solą do smaku, skropić resztą oliwy i delikatnie wymieszać dłońmi.
- 4) Piec około 35- 45 minut, aż ziemniaki się przyrumienią.

Przepis 175 - Galaretką z karpem w warzywach.

Składniki

Karp świeży - 1000.0 g, Włoszczyzna - 400.0 g, Jaja kurze całe - 120.0 g, Cebula - 130.0 g, Liść laurowy - 3.0 g, Pieprz czarny- ziarenka - 4.0 g, Ziele angielskie - 3.0 g, Sól biała - 3.0 g, Cukier - 3.0 g, Ocet - 10.0 g, Sok z cytryny - 5.0 g, Żelatyna - 10.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Karpia umyć, sprawić i pokroić w dzwonki.
- 2) Z głowy ryby, włoszczyzny, cebuli, przypraw i wody ugotować na małym ogniu wywar, pod koniec doprawić cukrem i solą.
- 3) Do gorącego, przecedzonego wywaru włożyć rybę, dodać przyprawy i gotować około 15-20 minut.
- 4) Pozostawić rybę w wywarze do ostygnięcia, a następnie wyjąć, wybrać większe ości i ułożyć na długim półmisku.
- 5) Kiedy ryba ostygnie, na wierzchu ułożyć jaja ugotowane na twardo, pokrojone w talarki, przybrać pokrojoną włoszczyzną i liśćmi sałaty.

- 6) Następnie ponownie podgrzać wywar i rozpuścić w nim żelatynę.
- 7) Po zagotowaniu wywar doprawić sokiem z cytryny i poczekać, aż zacznie krzepnąć.
- 8) Ścinającą się galareta zalewać przybrane porcje ryby.

Przepis 176 - Galaretka z dorszem.

Składniki

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 500.0 g, Ziele angielskie - 3.0 g, Liść laurowy - 3.0 g, Marchew - 120.0 g, Pietruszka, korzeń - 100.0 g, Seler korzeniowy - 80.0 g, Cebula - 120.0 g, Sól biała - 3.0 g, Żelatyna - 20.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g, Groszek zielony, mrożony - 100.0 g, Papryka czerwona, konserwowa - 150.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Groszek ugotować w osolonej wodzie.
- 2) Przygotować litr wody, dodać marchewkę, pietruszkę, seler, cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, ziarenka pieprzu, sól i zagotować.
- 3) Następnie włożyć dorsza i gotować 20 minut.
- 4) Po tym czasie wyjąć rybę z wywaru, a wywar przecedzić przez sito.
- 5) Dorsza pokroić na kawałki i rozłożyć do salatek. Dodać pokrojoną w paski paprykę i groszek.
- 6) Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości zimnej wody i dodać do przecedzonego wywaru. Cały czas mieszając, doprowadzić wywar do wrzenia.
- 7) Wywar rozlać do salatek z rybą i warzywami. Odstawić do lodówki, aż galaretka stężeje.

Przepis 180 - Jajko na twardo.

Składniki

Jaja gotowane - 60.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Jajko gotować przez około 5 minut.

Przepis 189 - Kasza jęczmienna.

Składniki

Kasza jęczmienna, perłowa - 100.0 g, Woda - 200.0 g, Sól biała - 1.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Do garnka wlać 100 ml wody, dodać szczyptę soli, doprowadzić do wrzenia.
- 2) Do gotującej się wody dodać kaszę i gotować na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż będzie miękka.

Przepis 194 - Marchewka gotowana.

Własność intelektualna:
Biomol-Med sp. z o.o.,
ul. Huta Jagodnica 41, Łódź
www.biomol.pl, biuro@biomol.pl

Składniki

Marchew - 100.0 g, Woda - 250.0 g, Sól biała - 2.0 g, Mąka pszenna, typ 550 - 15.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Marchew umyć, obrać i pokroić w kostkę.
- 2) Do garnka wlać wodę, dodać szczyptę soli, doprowadzić do wrzenia.
- 3) Do gotującej się wody dodać marchew.
- 4) Gotować na małym ogniu, aż będzie miękka.
- 5) Mąkę wymieszać z wodą (w osobnym naczyniu) i dodać do marchewki.
- 6) Gotować całość, aż zgęstnieje.

Przepis 204 - Barszcz czerwony do picia.

Składniki

Marchew - 300.0 g, Por - 100.0 g, Pietruszka, korzeń - 85.0 g, Burak - 2000.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g, Liść laurowy - 3.0 g, Grzyby suszone - 10.0 g, Czosnek - 30.0 g, Ocet - 10.0 g, Majeranek - 3.0 g, Sól biała - 3.0 g, Pieprz czarny- ziarenka - 5.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Buraki wraz z innymi warzywami, zalać wodą i gotować, aż warzywa będą miękkie. Dodać ziele angielskie i liść laurowy oraz sól, pieprz.
- 2) Gotować do miękkości buraków - warzywa odcedzić.
- 3) Do ugotowanego wywaru buraczanego dodać 5-6 zmiażdżonych ząbków czosnku, kilka kapeluszy grzybów oraz majeranek i łyżkę octu.
- 4) Gotować jeszcze około 30 minut podawać na gorąco do picia.
- 5) Barszcz można przecedzić jeśli przeszkadza majeranek.

Przepis 224 - Kurczak pieczony.

Składniki

Kurczak cały - 1500.0 g, Rozmaryn - 5.0 g, Kolendra - 5.0 g, Bazylia - 5.0 g, Oregano - 5.0 g, Sól biała - 2.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g, Czosnek - 14.0 g, Cytryna - 100.0 g, Sok cytrynowy - 5.0 g, Oliwa z oliwek - 5.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Kurczaka umyć.
- 2) Drobnio posiekać czosnek.
- 3) Cytrynę pokroić na ćwiartki.
- 4) Ułożyć na blasze kurczaka, po czym nafaszerować go czosnkiem, kawałkami cytryny oraz połową ziół.
- 5) Natrzeć kurczaka z wierzchu odrobiną oliwy z oliwek wymieszanej z sokiem cytrynowym i pozostałymi ziołami.

Własność intelektualna:
Biomol-Med sp. z o.o.,
ul. Huta Jagodnica 41, Łódź
www.biomol.pl, biuro@biomol.pl

- 6) Tak przygotowaną całość wstawić do lodówki na godzinę.
- 7) Piekarnik nagrzać do 200 °C.
- 8) Zimnego kurczaka włożyć do nagrzanego piekarnika.
- 9) Po upływie około 30 minut przewrócić kurczaka na drugą stronę, czynność powtórzyć trzykrotnie, tak aby zarumienił się z każdej strony. W między czasie można polewać go tłuszczem, który wytopił się podczas pieczenia.
- 10) Następnie owinać kurczaka folią aluminiową i zmniejszyć temperaturę piekarnika do 130 °C.
- 11) W takich warunkach kurczak powinien poleżakować jeszcze przez godzinę.
- 12) Po tym czasie można go po porcjować i podawać.

Przepis 257 - Piers z kurczaka z grilla.

Składniki

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Mięso umyć, ususzyć.
- 2) Grillować do gotowości.

Przepis 337 - Buraczki z imbirem.

Składniki

Buraki gotowane - 500.0 g, Mąka pszenna - 10.0 g, Masło ekstra - 25.0 g, Sok cytrynowy - 10.0 g, Cukier - 30.0 g, Sól biała - 5.0 g, Imbir - 4.0 g, Gorczyca - 3.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Buraki umyć, ugotować w łupinach do miękkości w lekko osolonej wodzie. Masło stopić na patelni, wsypać mąkę, podgrzewać, aż zasmażka nabierze złotego koloru, mieszając wlewać powoli wywar z buraczków. Podgrzewać, stale mieszając, aż sos się zagotuje.
- 2) Sos wymieszać z sokiem cytrynowym, doprawić cukrem, solą, imbirem i gorczycą. Przez minutę trzymać na ogniu.
- 3) Pokrajane buraczki włożyć do rondla, zalać przygotowanym sosem.
- 4) Podgrzewać na małym ogniu przez 3-5 minuty. Podawać na gorąco do cielęciny, królika lub ryby.

Przepis 356 - Kalafior gotowany na parze.

Składniki

Kalafior - 100.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Umyty i podzielony na różyczki kalafior ugotować na parze (gotować około 5- 10 minut).

Własność intelektualna:
Biomol-Med sp. z o.o.,
ul. Huta Jagodnica 41, Łódź
www.biomol.pl, biuro@biomol.pl

Przepis 422 - Sałatka szparagowo-ziemniaczana.

Składniki

Szparagi - 200.0 g, Ziemniaki, średnio - 220.0 g, Jaja kurze całe - 180.0 g, Pietruszka, liście - 10.0 g, Majonez - 15.0 g, Śmietana 18% tłuszczu - 25.0 g, Sok z cytryny - 5.0 g, Sałata lodowa - 150.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ugotować ziemniaki w wodzie lub na parze, aby były średnio miękkie. Pokroić w kostkę.
- 2) Ugotować szparagi w wodzie lub na parze, aby były średnio miękkie. Pokroić.
- 3) Ugotować jajka, obrać i pokroić w kostkę.
- 4) Sałatę umyć i rozdrobnić liście na mniejsze kawałki.
- 5) Wymieszać majonez ze śmietaną i posiekaną pietruszką i dodać sok z cytryny.
- 6) Sos dodać do wszystkich składników i wymieszać.

Przepis 433 - Indyk z ziemniakami i marchewką z groszkiem.

Składniki

Mieszanek suszonych warzyw - 5.0 g, Mięso z piersi indyka, ze skórą - 150.0 g, Oliwa z oliwek - 10.0 g, Ziemniaki, średnio - 100.0 g, Marchew z groszkiem, mrożona - 100.0 g, Sól biała - 5.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Mięso umyć i pokroić na odpowiedniej wielkości kotleciki. Oprószyć przyprawą "Jarzynka".
- 2) Kotleciki usmażyć na rozgrzanej oliwie z oliwek.
- 3) Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie.
- 4) Marchewkę z groszkiem ugotować w lekko osolonej wodzie.

Przepis 440 - Ryż z jabłkami.

Składniki

Wanilia - 5.0 g, Jabłko - 450.0 g, Ryż biały - 200.0 g, Cynamon - 5.0 g, Goździki - 3.0 g, Sok z cytryny - 5.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ryż ugotować i osączyć.
- 2) Jabłka obrać i utrzeć na tarce. Jabłka przełożyć do dużego rondla, skropić je sokiem z cytryny, dodać utartą wanilię i szczyptę cynamonu, goździki, poddusić 15 minut.
- 3) Na talerzu wyłożyć ryż i powstały mus jabłkowy. Można dodatkowo zapiec w piekarniku w temperaturze 180 °C przez około 10 minut.

Przepis 497 - Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną.

Składniki

Kasza jęczmienna, perłowa - 80.0 g, Cebula - 60.0 g, Marchew - 120.0 g, Seler naciowy - 100.0 g, Kapusta biała - 100.0 g, Ziemniaki, średnio - 60.0 g, Wywar z warzyw - 1000.0 g, Cukinia - 300.0

g, Sól biała - 1.0 g, Pieprz czarny mielony - 1.0 g, Bazylia - 2.0 g, Czosnek - 2.0 g, Oliwa z oliwek - 10.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Kaszę moczyć przez 2 godziny w zimnej wodzie, cebulę, marchew, seler, ziemniak, cukinię pokroić w niedużą kostkę, kapustę poszatковать.
- 2) Wsypać kaszę do garnka, zalać zimną wodą, gotować około 25 minut, aż zmięknie. Odcedzić.
- 3) Do innego garnka włożyć cebulę, marchew, seler, kapustę i ziemniak, zalać bulionem i zagotować.
- 4) Dodać cukinię, sól pieprz i gotować około 15 minut, mieszając od czasu do czasu.
- 5) Do miksera włożyć czosnek, bazylię, 8 łyżek gorącego wywaru i zmiksować na jednolitą masę.
- 6) Do garnka z warzywami dołożyć masę czosnkową i kaszę. Wymieszać w razie potrzeby przyprawić i skropić oliwą. Podawać na gorąco.

Przepis 523 - Wstążki z cukinią.

Składniki

Cukinia - 800.0 g, Pomidor - 600.0 g, Oliwki zielone marynowane, konserwowe - 80.0 g, Czosnek - 10.0 g, Oliwa z oliwek - 30.0 g, Makaron dwujajeczny - 250.0 g, Sól biała - 1.0 g, Pieprz czarny mielony - 1.0 g, Pietruszka, liście - 10.0 g, Ser, Parmezan - 15.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Cukinie opłukać, oczyścić i pokroić w plasterki.
- 2) Pomidory umyć i pokroić w ósemki.
- 3) Oliwki pokroić w plasterki.
- 4) Czosnek drobno posiekać i zeszklić na patelni.
- 5) Do zeszkłonego czosnku dodać cukinię i dusić na małym ogniu przez 5-8 minut.
- 6) Do garnka nalać wody, osolić ją, doprowadzić do wrzenia, dodać makaron i gotować, aż będzie miękki.
- 7) Do cukinii dodać pomidory i oliwki, po czym doprawić solą i pieprzem do smaku.
- 8) Pietruszkę drobno posiekać i dodać do jarzynowego sosu.
- 9) Makaron wyłożyć na talerze, polać warzywnym sosem, na koniec posypać startym parmezanem.

Przepis 526 - Wstążki z piersią z kurczaka.

Składniki

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 600.0 g, Mąka pszenna, typ 500 - 300.0 g, Sól biała - 1.0 g, Olej rzepakowy - 40.0 g, Szpinak - 40.0 g, Pieprz czarny mielony - 1.0 g, Papryka mielona - 5.0 g, Oliwa z oliwek - 45.0 g, Cebula - 30.0 g, Czosnek - 20.0 g, Wino czerwone - 300.0 g, Śmietana 12% tłuszczu - 100.0 g, Pieprz różowy - ziarenka - 30.0 g, Jaja kurze całe - 100.0 g

Sposób przygotowania

Własność intelektualna:
Biomol-Med sp. z o.o.,
ul. Huta Jagodnica 41, Łódź
www.biomol.pl, biuro@biomol.pl

- 1) Do miski wsypać mąki, dodać jajka, szczyptę soli, olej i zagnieść na gładkie ciasto.
- 2) Ciasto podzielić na dwie połówki.
- 3) Jedną połówkę zagnieść z ugotowanym wcześniej szpinakiem.
- 4) Z obu połówek uformować kule, przykryć wilgotną ściereczką i odstawić na 15 minut w temperaturze pokojowej.
- 5) Umyć pierś z kurczaka, przyprawić solą i pieprzem, rozgrzać oliwę i smażyć obustronnie 8-10 minut, po czym wyjąć i zawinąć w folię aluminiową. Odstawić w ciepłe miejsce.
- 6) Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać i zeszklić na pozostałej po smażeniu mięsa oliwie.
- 7) Zalać czerwonym winem i nieco wygotować.
- 8) Dodać sól, pieprz i sproszkowaną paprykę. Doprawić śmietaną i zielonym pieprzem do smaku.
- 9) Obie połówki ciasta rozwałkować i pokroić w paski o szerokości 0,5 cm.
- 10) Makaron ugotować we wrzącej osolonej wodzie (przez 8 minut), aż będzie jędrny, odcedzić i zahartować.
- 11) Pierś z kurczaka odwinąć i pokroić w plastry.
- 12) Wyłożyć go na talerze wraz z mięsem i sosem.

Przepis 628 - Placuszki z kefiru.

Składniki

Jaja kurze całe - 60.0 g, Kefir, 2% tłuszczu - 250.0 g, Mąka pszenna, typ 500 - 200.0 g, Proszek do pieczenia - 5.0 g, Olej rzepakowy - 30.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Do miski wbić jajko, dodać cukier i ubić. Dodać ostrożnie kefir i wymieszać
- 2) Do masy przesiać mąkę i dokładnie wymieszać aby nie było grud. Dodać proszek do pieczenia
- 3) Na patelni rozgrzać olej, nakładać ciasto tworząc niewielkie placuszki. Smażyć na rumiany kolor.

Przepis 635 - Kasza jaglana z przyprawami.

Składniki

Kasza jaglana - 100.0 g, Cynamon - 3.0 g, Imbir - 3.0 g, Anyżek - 3.0 g, Rodzynki, suszone - 10.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Kaszę jaglaną zalać 2 szklankami wrzątku i gotować na małym ogniu. Dodać przyprawy i rodzynki.

Przepis 656 - Jabłka pieczone.

Składniki

Jabłko - 300.0 g, Cynamon - 5.0 g, Orzechy włoskie - 10.0 g, Rodzynki, suszone - 10.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Nagrząć piekarnik do 180 °C.
- 2) Z jabłek wydrążyć gniazda nasienne. Napełnić orzechami oraz rodzynkami i posypać cynamonem.
- 3) Włożyć jabłka do niewielkiego naczynia żaroodpornego. Piec w nagrzanym piekarniku przez około 45-55 minut, aż jabłka będą miękkie.

Przepis 673 - Brukselka gotowana z masłem.

Składniki

Brukselka - 150.0 g, Masło ekstra - 15.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Brukselkę ugotować na parze do miękkości. Podawać z masłem.

Przepis 695 - Kisiel żurawinowy .

Składniki

Żurawina suszona - 500.0 g, Skrobia ziemniaczana - 50.0 g, Woda - 600.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Żurawinę przepłukać, zalać wodą, gotować 30 minut.
- 2) Miękkie żurawiny przetrzeć przez gęste sito.
- 3) Mąkę połączyć z 1/2 szklanki zimnej wody i jednym ruchem wlać do wrzącego kisielu, energicznie mieszać, by nie powstały grudki. Gotować kilka minut.

Przepis 727 - Puree z kaszy jaglanej.

Składniki

Kasza jaglana - 250.0 g, Marchew - 150.0 g, Rzodkiewka - 80.0 g, Czosnek - 10.0 g, Sól biała - 2.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g, Cząber - 2.0 g, Olej lniany - 15.0 g, Papryka mielona - 10.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Kaszę ugotować. Marchew i rzodkiewkę ugotować na parze lub upiec w piekarniku.
- 2) Wszystkie składniki razem zmiksować, przyprawić do smaku.

Przepis 745 - Galaretka warzywna na wywarze rybnym.

Składniki

Wywar z rybich głów - 1000.0 g, Pietruszka, korzeń - 200.0 g, Pietruszka, liście - 30.0 g, Marchew - 250.0 g, Burak - 250.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ugotować bulion na rybich głowach i ogonach

- 2) Ugotować warzywa, pokroić w plasterki.
- 3) W małych pojemnikach ułożyć na dnie listek pietruszki, oraz po trochu pozostałych warzyw.
- 4) Całość zalać bulionem i odstawić w chłodne miejsce, aż galaretka stężeje.
- 5) Zestalone porcje zanurzamy na 15 sekund w ciepłej wodzie uważając, aby woda nie dotykała galaretki. Delikatnie wyjąć galaretkę z pojemnika.

Przepis 767 - Gotowana pierś kaczki.

Składniki

Mięso z piersi kaczki - 100.0 g, Sól biała - 3.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Pierś kaczki ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie.

Przepis 771 - Pulpety drobiowe w sosie z porów .

Składniki

Por - 250.0 g, Masło ekstra - 30.0 g, Wywar z warzyw - 1000.0 g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50.0 g, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 400.0 g, Jaja kurze całe - 120.0 g, Czosnek - 5.0 g, Sól biała - 2.0 g, Szczypiorek - 10.0 g, Pietruszka, liście - 10.0 g, Kasza jaglana - 80.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g, Marchew - 100.0 g, Pietruszka, korzeń - 80.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Pory zesklić na maśle dodać wywar warzywny i gotować, aż będą miękkie. Zagęścić jogurtem z mąką, doprawić solą.
- 2) Pierś z kurczaka zmielić, dodać jajka, kaszę, natkę, szczypiorek, czosnek, oraz przetartą na tarce na drobnych oczkach marchew i pietruszkę, sól i pieprz i wyrobić.
- 3) Z masy uformować kulki, wrzucać partiami na wrzątek i gotować około 5 - 7 minut następnie przełożyć do sosu i wszystko razem gotować na małym ogniu około 10 minut.

Przepis 790 - Knedle z warzywami.

Składniki

Ziemniaki, średnio - 450.0 g, Jaja kurze całe - 60.0 g, Mąka ryżowa - 150.0 g, Sól biała - 3.0 g, Pieprz czarny mielony - 4.0 g, Marchew - 300.0 g, Pietruszka, korzeń - 150.0 g, Pietruszka, liście - 20.0 g, Cebula - 100.0 g, Olej rzepakowy - 10.0 g, Pieczarka uprawna, świeża - 60.0 g, Papryka czerwona - 200.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ziemniaki ugotować w łupinkach, kiedy wystygną, obrać i zmielić, następnie dodać mąkę, jajo i wyrobić gładkie ciasto.
- 2) Pieczarki, marchew, pietruszkę oczyścić, zetrzeć na tarce na grubych oczkach, paprykę pokroić w słupki, cebulę poszatковать.

- 3) Wszystkie warzywa poddusić na patelni z dodatkiem oleju, przyprawić do smaku solą i pieprzem, pod koniec dodać poszatowaną natkę pietruszki.
- 4) Z ciasta formować w dłoni nieduże placuszki, nakładać na nie po łyżeczce farszu i zlepić, formując kuliste knedle. Wrzucać je do posolonego wrzątku i podgrzewać, nie dopuszczając do wrzenia, około 10-15 min, po czym odcedzić.

Przepis 857 - Placki kukurydziane maczadi.

Składniki

Mąka kukurydziana - 500.0 g, Woda - 500.0 g, Sól biała - 2.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Mąkę kukurydzianą przesiać, wlać ciepłą wodę (~50°C) i szybko mieszać, aż do połączenia w jednorodną masę.
- 2) Na blasze uformować okrągłe placki i piec w rozgrzanym do 180 °C piekarniku, aż skórka będzie przyrumieniona, następnie placek obrócić i piec jeszcze przez chwilę aż skórka będzie przyrumieniona z drugiej strony.

Przepis 876 - Pudding z kaszy manny z jabłkiem.

Składniki

Kasza manna - 50.0 g, Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 380.0 g, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 120.0 g, Wanilia - 100.0 g, Jabłko - 200.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Połowę mleka i śmietankę podgrzać w rondelku. Pozostałą część mleka wymieszać z kaszką. Dolać do gorącego mleka w rondelku i wymieszać.
- 2) Nalać do kokilek i schować do lodówki na 2-3 godziny. Jabłka zmiksować i połączyć nimi deser.

Przepis 883 - Rosół z królika.

Składniki

Królik, tuszka - 500.0 g, Marchew - 300.0 g, Pietruszka, korzeń - 200.0 g, Pietruszka, liście - 10.0 g, Ziele angielskie - 4.0 g, Pieprz czarny mielony - 4.0 g, Cebula - 125.0 g, Liść laurowy - 3.0 g, Sól biała - 3.0 g, Por - 100.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Około 2 litry wody zagotować, dodać dokładnie umytego królika, zebrać powstałe szumowiny. Następnie wrzucić pieprz, ziele angielskie i liść laurowy. Pogotować 5 minut, następnie dodać obrane i pokrojone w kawałki marchew i pietruszkę oraz gałązki natki.
- 2) Cebulę opalić nad ogniem i wrzucić do zupy.
- 3) Całość gotować na bardzo małym ogniu około 1,5 godziny. Pod koniec dodać sól, pieprz.

4) Podawać z makaronem posypyany posiekaną natką z pietruszki.

Przepis 898 - Krem z cukinii i marchwi .

Składniki

Cukinia - 400.0 g, Marchew - 250.0 g, Cebula - 80.0 g, Bulion warzywny - 1000.0 g, Sól biała - 2.0 g, Papryka mielona - 2.0 g, Pieprz czarny mielony - 2.0 g, Masło klarowane - 10.0 g

Sposób przygotowania

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

Przepis 927 - Brukselka gotowana.

Składniki

Brukselka - 150.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Brukselkę ugotować na parze do miękkości.

Przepis 979 - Puree ziemniaczane.

Składniki

Ziemniaki, średnio - 500.0 g, Masło ekstra - 20.0 g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 60.0 g, Śmietana 18% tłuszczu - 60.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ziemniaki obrać, umyć, okroić na kawałki i ugotować do całkowitej miękkości w lekko osolonej wodzie.
- 2) Ziemniaki bardzo dokładnie odcedzić, następnie podrzucić kilkakrotnie nad średnim ogniem całkowicie pozbywając się nadmiaru wilgoci.
- 3) Ciepłe ziemniaki ubić tłuczkiem, dodać gorące mleko i śmietanę na przemian z masłem.
- 4) Puree nie powinno być zbyt rzadkie.

Przepis 1143 - Sałatka z pomidorów i ogórków.

Składniki

Pomidor - 340.0 g, Ogórek - 180.0 g, Śmietana 18% tłuszczu - 150.0 g, Sałata - 20.0 g, Koper ogrodowy - 8.0 g, Pietruszka, liście - 12.0 g, Sól biała - 2.0 g, Cebula - 100.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Pomidory, ogórki, cebulę pokroić w drobną kostkę.
- 2) Natkę pietruszki i koperek posiekać.
- 3) Liście sałaty porwać na drobne kawałki.
- 4) Wszystko wymieszać, dodać śmietanę, doprawić solą.

Przepis 1143 - Sałatka z pomidorów i ogórków.

Składniki

Pomidor - 340.0 g, Ogórek - 180.0 g, Śmietana 18% tłuszczu - 150.0 g, Sałata - 20.0 g, Koper ogrodowy - 8.0 g, Pietruszka, liście - 12.0 g, Sól biała - 2.0 g, Cebula - 100.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Pomidory, ogórki, cebulę pokroić w drobną kostkę.
- 2) Natkę pietruszki i koperek posiekać.
- 3) Liście sałaty porwać na drobne kawałki.
- 4) Wszystko wymieszać, dodać śmietanę, doprawić solą.

***Skuteczną metodą diagnostyczną wspierającą choroby krążenia jest
analiza pierwiastkowa włosów- program zdrowotny
wykonana w NZOZ Biomol-med***

www.biomol.pl

Własność intelektualna:
Biomol-Med sp. z o.o.,
ul. Huta Jagodnica 41, Łódź
www.biomol.pl, biuro@biomol.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zakaz powielania i rozpowszechniania bez zgody Właściciela!