



Diagnostyka stanu odżywienia

Pacjent: Example Result

Szanowni Państwo,

Wszyscy badacze, którzy zajmują się badaniem przemian metabolicznych człowieka wiedzą, że w ocenie tendencji zdrowotnych człowieka należy uwzględnić warunki środowiskowe i swoistą naturę jednostki żyjącej w tym środowisku. Warunki środowiskowe i kod genetyczny odziedziczony od przodków determinują indywidualność biochemiczną każdego z nas. Indywidualność biochemiczna opisuje zmienność i odrębność każdego organizmu; zjawisk które są bezpośrednio związane z podatnością na choroby. Z punktu widzenia fizjologii, biochemii, biofizyki i innych nauk medycznych ludzkość można podzielić na dwie grupy. Pierwsza z nich składa się z osobników o właściwościach mieszczących się w zakresach przyjętych norm. Drugą grupę stanowią ludzie, których cechy metaboliczne od norm odbiegają, a mimo to są zdrowi. Poznanie indywidualności biochemicznej odgrywa decydującą rolę w biochemicznej ocenie odchyleń, które stanowią o tendencjach zdrowotnych.

W procesach fizjologicznych nie mogą powstawać metabolity biochemiczne z niczego. Cały metabolizm uzależniony jest od dopływu odpowiednich surowców z pożywienia. Każdy organizm obdarzony swoistym kodem genetycznym cechują swoje potrzeby pokarmowe, od których pokrycia zależy optimum biologicznego funkcjonowania. Aby jednostka mogła wymagania żywieniowe organizmu zaspokoić, muszą być one najpierw poznane.

Badania z zakresu żywienia człowieka obejmowały dotąd problematykę dotyczącą wszystkich ludzi. Należy przypuszczać, że w nadchodzących latach nauka o żywieniu ukierunkuje się na poznawanie indywidualnych potrzeb poszczególnych ludzi. Pod względem ilościowym i jakościowym potrzeby żywieniowe nie będą typowe dla całej ludzkości, ale będą decydowały o stanie zdrowia poszczególnych jednostek.

Dotychczasowe osiągnięcia nauki o żywieniu dowodzą, że przyczyny powstawania u ludzi chorób samoistnych nie są całkiem rozpoznane. Decydującą rolę mogą odegrać niedobory i nadmiary żywieniowe powstałe w wyniku szczególnych, dziedzicznie uwarunkowanych zapotrzebowań, które do tej pory nie były brane pod uwagę.

W biologii i medycynie zbyt wiele uwagi poświęcono sprawie stworzenia "modelu uśrednionego człowieka", zbyt mało natomiast jednostkom składającym się na gatunek; pojedynczym ludziom tworzącym społeczeństwo; osobom, które w coraz młodszym wieku stają się pacjentami. Ludzi powinniśmy poznać i zrozumieć takimi, jakimi są. Może nam to ułatwić porównawcza analiza pierwiastkowa włosów. Pierwsza analiza pierwiastkowa włosów służy rozpoznaniu najważniejszych tendencji w organizmie badanego. Tendencje te zostały ukształtowane przez mechanizmy adaptacyjne do warunków środowiskowych, w których żyje badany Pacjent i przez jego własną genetykę. Trudno jednoznacznie ocenić, który z tych czynników jest dominującym w kształtowaniu typu metabolicznego Pacjenta. Dlatego w opisie pierwszej analizy znalazł się dwuczęściowy program suplementacyjny i wskazany kierunek dietetyczny. Pierwsza część programu suplementacyjnego ma organizm zdetoksykować, wyrównać nadmiary i niedobory poszczególnych minerałów, aby w efekcie zniwelować złe tendencje zdrowotne. Część druga programu suplementacyjnego ma ustabilizować

dynamiczną optymalną homeostazę dla danego Pacjenta.

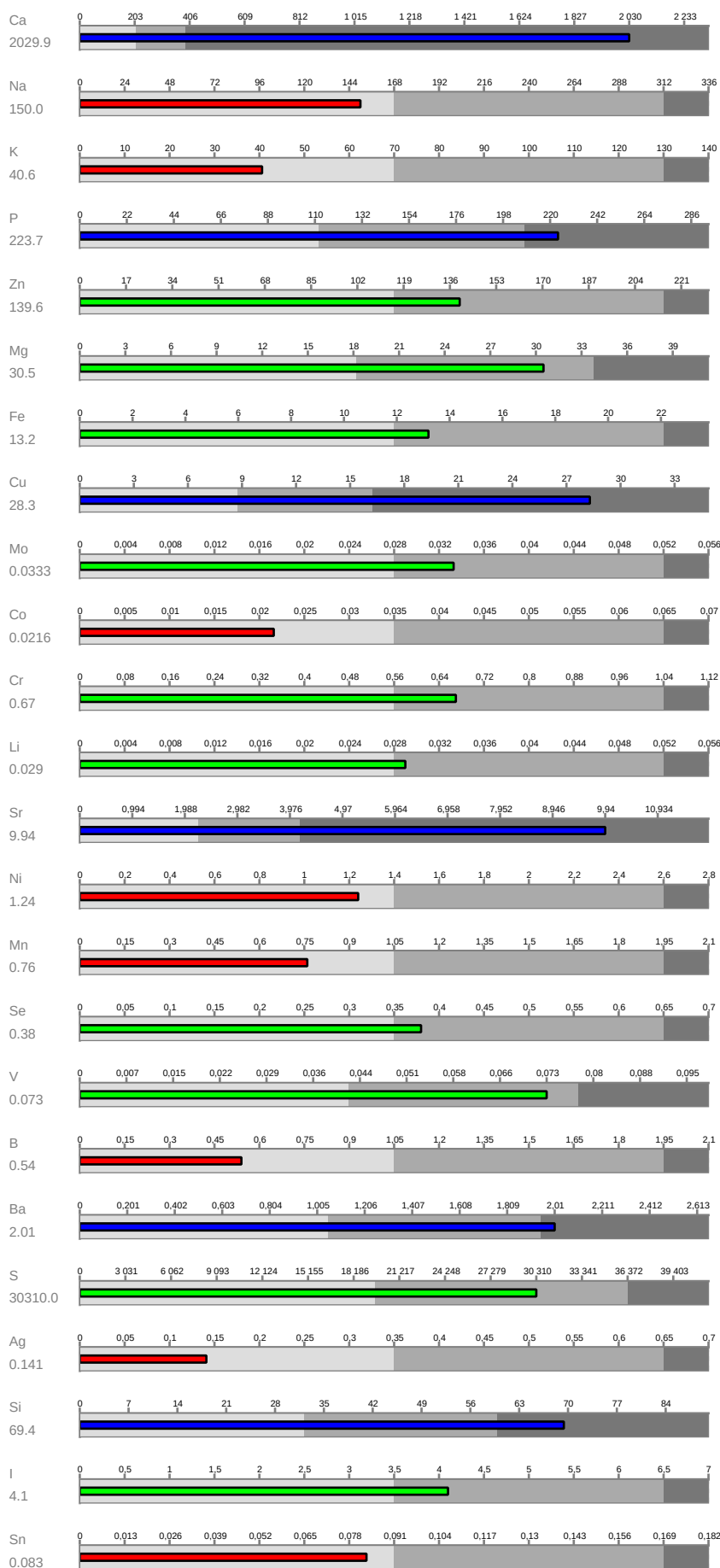
Żywnienie metaboliczne było przedmiotem badań wielu ośrodków naukowych. Biomol-Med w ciągu 10 lat pracy wykonał ponad 180 tys. badań analizy pierwiastkowej włosów. Wśród tych badań było kilkaset powtarzających się. Niektórzy Pacjenci wykonywali analizę pierwiastkową włosów co kilkanaście miesięcy. Dzięki nim mogliśmy zebrać dane dotyczące zmian zachodzących w poszczególnych typach metabolicznych pod wpływem zaleconych sposobów żywienia. Tak powstała druga analiza pierwiastkowa włosów, którą nazywamy "diagnostyką stanu odżywienia". Zrobiona w czasie od 6 do 24 miesięcy od rozpoczęcia pierwszego programu suplementacyjnego (oraz zmiany diety) służy nam jako analiza porównawcza. Wiedząc, jaki mieliśmy wyjściowy stan metabolizmu i co zmieniło się pod wpływem zaleceń żywieniowych, na podstawie analizy porównawczej możemy określić typ metaboliczny badanego Pacjenta. Wykorzystując diagnostykę stanu odżywienia, czyli drugą porównawczą analizę pierwiastkową włosów wskazujemy indywidualną dietę metaboliczną. Jej zastosowanie doprowadzi do stabilnego punktu równowagi całego metabolizmu, czyli do optymalnej w danym stanie fizjologicznym dynamicznej homeostazy. Cały proces diagnostyczno-terapeutyczny trwa wiele miesięcy, wymaga determinacji i zaangażowania. Tylko tego typu działania profilaktyczne w dzisiejszych czasach każdemu z nas dają równe szanse na długie i zdrowe życie.

Zarząd
Biomol-Med Sp. z o.o.

**Wesołych Świąt Bożego Narodzenia
i szczęśliwego Nowego Roku**



1. Wynik analizy pierwiastkowej włosów



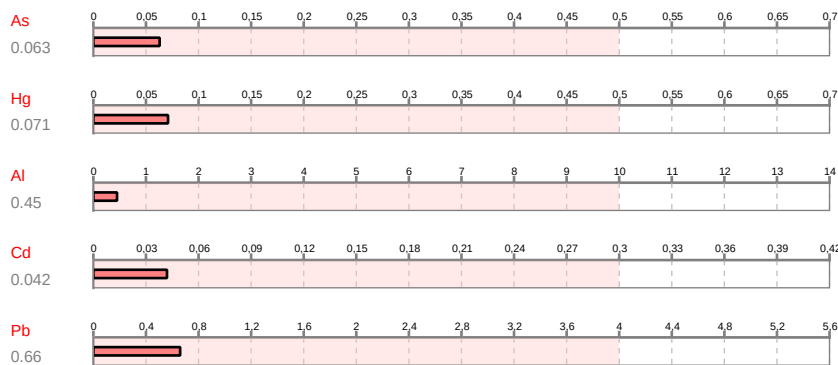
Wartość prawidłowa
Niedobór
Nadmiar
b - ilość badana
p - wartość prawidłowa

Pierwiastki śladowe

		b	p	%
Ca	Wapń	2029.9	300	577
Na	Sód	150	240	-37
K	Potas	40.6	100	-59
P	Fosfor	223.7	160	40
Zn	Cynk	139.6	165	-15
Mg	Magnez	30.5	26	17
Fe	Żelazo	13.2	17	-22
Cu	Miedź	28.3	12.5	126
Mo	Molibden	0.0333	0.04	-17
Co	Kobalt	0.0216	0.05	-57
Cr	Chrom	0.67	0.8	-16
Li	Lit	0.029	0.04	-28
Sr	Stront	9.94	3.2	211
Ni	Nikiel	1.24	2	-38
Mn	Mangan	0.76	1.5	-49
Se	Selen	0.38	0.5	-24
V	Wanad	0.073	0.06	22
B	Bor	0.54	1.5	-64
Ba	Bar	2.01	1.5	34
S	Siarka	30310	28000	8
Si	Krzem	69.4	46	51
I	Jod	4.1	5	-18
Sn	Cyna	0.083	0.13	-36
Ag	Srebro	0.141	0.5	-72

Proporcje

	b	p
Na/K	3.69	2.4
Ca/Sr	204.2	131.0
Cu/Mo	850	625.0
Zn/Cu	4.93	8.0
Ca/Fe	153.8	25.0
Fe/Cu	0.47	0.9
K/Co	1880	2000.0
Ca/Si	29.2	6.5
K/Li	1400	2500.0
Fe/Co	611.1	440.0
Ca/Na	13.53	2.6
Ca/P	9.07	2.6
Ca/Mg	66.6	7.0
Na/Mg	4.9	4.0
I/Se	10.8	10.0
Ca/K	50	3.6



Dopuszczalny zakres

Nadmiar

b - ilość badana

d - Wartość dopuszczalna

Pierwiastki toksyczne

		b	d	%
As	Arsen	0.063	0.5	-87
Hg	Rtęć	0.071	0.5	-86
Al	Glin	0.45	10	-95
Cd	Kadm	0.042	0.3	-86
Pb	Ołów	0.66	4	-83

Proporcje

	b	d
Zn/Cd	3324	500.0
Fe/Pb	20	4.4
Mg/Pb	46	6.0
Ca/Pb	3076	84.0

2. Opis wyniku analizy pierwiastkowej włosów

2.1. Jak szybko starzeje się Twój organizm

Największy wpływ na to jak przebiegają procesy starzenia mają procesy wolnorodnikowe. Największą grupę wśród rodników stanowią reaktywne formy tlenu. Wolne rodniki mogą mieć wiele źródeł powstawania: neutrofile, łańcuch oddechowy, oksydazy, autooksydacja związków endo- i egzogennych, pH (zmniejszenie zakwaszenia przyspiesza uwalnianie związanych z białkami miedzi, żelaza i manganu, co zakłóca procesy łańcucha oddechowego; zakwaszenie w komórkach niedotlenionych zwiększa szansę przeżycia -*paradoks pH*), synteza eikozanoidów i wiele innych. Jeżeli powstawanie wolnych rodników ma ograniczoną skalę, wówczas pełnią one dobrą rolę dla organizmu. Gdy skala jest duża i trwa długo, może powodować duże szkody.

Wolnorodnikowa teoria starzenia się opiera się na sprawności reakcji łańcucha oddechowego. Z wiekiem jego sprawność jest coraz niższa, czego skutkiem jest wzmożona produkcja anionorodników nadtlenkowych, które same inicjują łańcuch reakcji wolnorodnikowych, lub z których powstają jeszcze bardziej niebezpieczne rodniki hydroksylowe. W wyniku reakcji wolnorodnikowych RFT ze związkami organicznymi powstają związki chemiczne o nieznanym strukturze i właściwościach biochemicznych, które mogą być przyczyną powstania wielu patologii.

W każdym z miejsc, gdzie istnieje możliwość powstania wolnych rodników organizm wytworzył mechanizmy obronne, które są tak rozmieszczone, aby się wzajemnie uzupełniać. Najważniejsza jest obrona enzymatyczna dzięki dysmutazie nadtlenkowej, dla której kofaktorami zapewniającymi właściwą sprawność są metale: cynk, miedź i mangan. Enzym ten wspomagany jest katalizą i peroksydazą glutationową. Jeżeli bariera enzymatyczna jest za słaba, rolę obronną przejmują mikroelementy, przede wszystkim selen, witaminy antyoksydacyjne: E, A i C, bioflawonoidy, biotiole i inne antyoksydanty pochodzenia roślinnego.

Między procesami starzenia się, sposobem odżywiania i sprawnością bariery antyoksydacyjnej istnieją ściśle zależności. Na tej podstawie można ocenić skalę uszkodzeń wolnorodnikowych i wskazać jak szybko starzeje się organizm.

Bariera antyoksydacyjna może być osłabiona. Zmiana diety i suplementy antyoksydacyjne powinny poprawić jej sprawność. Szybkość starzenia się organizmu umiarkowana.

2.2. Ocena równowagi metabolicznej.

Metabolizm to całokształt reakcji chemicznych i przemian energetycznych zachodzących w komórkach. Procesy metaboliczne pozwalają komórce na wzrost i rozmnażanie, zarządzanie swoją strukturą wewnętrzną oraz odpowiadanie na bodźce zewnętrzne. Szlaki metaboliczne dzieli się na dwa typy: wykorzystujące istniejącą energię do syntezy białek tkankowych, glikogenu, kwasów tłuszczowych, trójglicerydów i wielu innych niezbędnych do życia związków biochemicznych (anabolizm) oraz dostarczające energię z procesów „spalania” głównie cukrów i tłuszczu (katabolizm). W okresie dojrzewania powinien dominować anabolizm, który u dorosłego człowieka powinien być zrównoważony procesami katabolicznymi. U dorosłej osoby w przypadku dominacji procesów anabolicznych może dojść do wzmożonych procesów odkładania się tłuszczu w tkance tłuszczowej, co prowadzi do nadwagi. Zdecydowana dominacja procesów katabolicznych świadczy o możliwości

generowania nadmiaru energii, co może się wiązać z generowaniem zwiększonej ilości wolnych rodników, tworząc zagrożenie chorobami cywilizacyjnymi.

Przemiana mineralna, ilustrowana poprzez proporcje pomiędzy biopierwiastkami, wskazuje na efekt działania hormonów w poszczególnych narządach organizmu, czyli jest odzwierciedleniem wszystkich funkcji neuroendokrynnych. Niewielkie zmiany aktywności hormonalnej w krótkim okresie czasu nie wpływają na równowagę przemiany mineralnej. Długotrwałe zmiany w funkcjach hormonalnych w znaczący sposób zaburzają homeostazę, czego efektem są trwałe zmiany w przemianie mineralnej. Diagnostyka stanu odżywienia umożliwia rozpoznanie tego zjawiska. Obejmuje okres pomiędzy pierwszym a drugim badaniem, w którym pod wpływem programu żywieniowego z analizy pierwiastkowej włosów utrwaliły się zmiany metaboliczne w naszym organizmie. Ukształtowała się trwała równowaga pomiędzy procesami anabolicznymi i katabolicznymi.

Wynik wskazuje na zwiększoną aktywność procesów anabolicznych.

Szybkość wytwarzania energii

Fosfor jest niezbędny we wszystkich cyklach wytwarzania energii w komórce. Proporcja wapnia do fosforu wskazuje na magazynowanie fosforu lub wapnia w komórkach i określa jaki typ przemian energetycznych dominuje w organizmie. Fosfor jest podstawowym składnikiem związków wysokoenergetycznych (nośników energii). Wapń uczestniczy w komunikacji wewnątrz i zewnątrzkomórkowej (w transporcie składników odżywczych przez błony biologiczne). Bierze udział w przenoszeniu bodźców do układu nerwowego. Wzajemny stosunek wapnia do fosforu określa szybkość procesów energetycznych w organizmie.

Wybór optymalnego materiału energetycznego dla danego człowieka zależy od stanu fizjologicznego jego organizmu. Gdy przeważają procesy rozpadu związków organicznych (katabolizm) nad procesami ich syntezy (anabolizm) w wątrobie zachodzą przemiany głównie kwasów tłuszczowych. Podczas nasilenia procesów anabolicznych glukoza i aminokwasy ulegają przemianie w kwasy tłuszczowe.

2.3. Ocena równowagi w autonomicznym układzie nerwowym.

W obrębie układu nerwowego wydzielić można centralny (ośrodkowy - OUN) układ nerwowy, obwodowy układ nerwowy (peryferyjny układ nerwowy - PUN) i wegetatywny (autonomiczny - WUN) układ nerwowy. OUN obejmuje mózgowie i rdzeń kręgowy.

PUN utworzony jest przez nerwy czaszkowe (12 par nerwów) i ich zwoje, nerwy rdzeniowe (31 par nerwów) i ich zwoje oraz receptory odbierające bodźce. WUN składa się z układu współczulnego (dawniej zwanego sympatycznym) i przywspółczulnego parasympatycznego).

WUN jest częścią układu nerwowego nie podlegającą naszej woli. Reguluje czynności narządów wewnętrznych. Anatomicznie i funkcjonalnie dzieli się na dwie antagonistyczne części: współczulną (sympatyczną) i przywspółczulną (parasympatyczną).

Pobudzenie układu współczulnego uczynnia procesy kataboliczne. Wywołuje przyspieszenie czynności serca, zwężenie naczyń krwionośnych, podniesienie ciśnienia krwi, rozkurcz zwieraczy, zmniejszenie wydzielania soku żołądkowego, jelitowego, moczu i potu, rozszerzenie oskrzeli,

zahamowanie perystaltyki jelit, rozszerzenie źrenic.

Pobudzanie układu przywspółczulnego prowadzi do nasilenia procesów anabolicznych. Przejawia się to zwolnieniem tętna, obniżeniem ciśnienia krwi, rozszerzeniem naczyń krwionośnych mózgu, skurczem mięśni jelit i oskrzeli, zwiotczeniem zwieraczy i zwiększeniem wydzielania potu, moczu, soku żołądkowego i jelitowego, zwięzieniem źrenic. Wzrost perystaltyki jelit ułatwia trawienie i wchłanianie pokarmu.

Dominacja układu parasympatycznego

Osoby te cechuje systematyczność i dokładność działań. Nie podejmują pochopnie decyzji, potrzebują bodźca do działania, cierpią z powodu braku snu, mają tendencje do obniżonego nastroju. Aby dominant parasympatyczny zachował równowagę potrzeba aktywacji części sympatycznej. Na skutek tego dochodzi do poprawy samopoczucia, wzrostu energii. Jeżeli stosowana będzie zła dieta może dojść do dominacji sympatycznej, która szybko doprowadzi do znacznego pogorszenia samopoczucia i całkowitego braku energii.

Aby utrzymać stan poprawy samopoczucia, osoba taka potrzebuje zrównoważenia przez część sympatyczną układu wegetatywnego poprzez zwiększone spożycie wapnia i fosforu, który prowadzi do retencji potasu i magnezu. Wskazany jest regularny lekki wysiłek fizyczny i regularny odpoczynek (dobry sen), który spowoduje lepsze dotlenienie organizmu.

2.4. Ocena sprawności układu nerwowego – reakcja na stres.

Stres jest to zespół nieswoistych reakcji organizmu na działanie szkodliwych czynników, zwanych stresorami np.: zmęczenie, zmiany pogody, czynniki toksyczne, emocje, kontakt fizyczny z otoczeniem, choroby. Stresory wywołują w organizmie zmiany strukturalne i chemiczne. Zespół zmian w ustroju wywołanych stresorami nosi nazwę zespołu ogólnej adaptacji. Obejmuje ona trzy etapy (fazy):

- Faza alarmowa - pobudzenie kory nadnerczy do wydzielania glikokortykoidów.
- Faza adaptacji - zmiany w ustroju mające zapewnić przetrwanie (przeżycie) stresu.
- Faza wyczerpania - gdy stresory działają zbyt długo dochodzi do choroby.

Stres nie musi być szkodliwy. Seyle opisał różnicę pomiędzy stresem i distresem. Ludzkie życie przebiega pod ciągłym stresem. To jest nieuniknione i wręcz niezbędne dla życia. Niektóre rodzaje stresu mogą być motywujące i pozytywne. Distres jest destruktywny dla organizmu. Jeżeli się przedłuża, może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia.

Zalecone żywienie ma na celu przystosować organizm do adekwatnej odpowiedzi na stres, zależnej od natężenia czynnika stresotwórczego i od stopnia zagrożenia. Właściwa reakcja umożliwia przejście na niższe poziomy stresu (odstresowanie – relaksacja).

Wynik nie wskazuje zmian w ustroju wywołanych stresorami. Twój organizm dobrze radzi sobie ze stresem.

2.5. Ocena stanu psychoemocjonalnego.

Okolo 10% populacji cierpi na depresję, z tego 1/4 przypadków trwa krócej niż jeden miesiąc, ponad 1/2 przypadków ustępuje przed upływem trzech miesięcy. Depresja ma skłonność do nawrotów. Jest duże prawdopodobieństwo, iż u ponad 3/4 osób wyleczonych w ciągu najbliższych 24 miesięcy nastąpi nawrót depresji. Na depresję chorują częściej kobiety niż mężczyźni.

Rozróżnia się następujące typy depresji:

- Depresja epizodyczna (epizody depresyjne) - trwa krócej niż dwa lata i charakteryzuje się wyraźnym początkiem;
- Zaburzenia depresyjne nawracające - powtarzające się epizody depresji bez objawów wzmożonego nastroju i zwiększonej energii (mogą wystąpić cechy zespołu maniakalnego); dzieli się ją na:
 - depresję endogenną – uwarunkowana jest biologicznie, ma ostrzejszy przebieg od egzogennej; wywoływana jest przez zaburzenia funkcjonowania mózgu, systemu hormonalnego i/lub nerwowego.
 - depresję egzogenną (depresja reaktywna) – poprzedzona bardzo stresującym zdarzeniem.
- Depresja przewlekła (dystymia) - trwającą minimum dwa lata, a remisja nie trwa dłużej niż dwa miesiące. Dystymia to przewlekłe obniżenie nastroju trwające przynajmniej kilka lat o przebiegu łagodniejszym od depresji endogennej. Zachorowania następują najczęściej pomiędzy 20 a 30 rokiem życia. Pierwszą przyczyną dystymii jest nieprzystosowanie społeczne, będące być może następstwem głębokich urazów z przeszłości: braku poczucia bezpieczeństwa w dzieciństwie, traumatycznych wydarzeń, które doprowadziły do utraty celów, nieumiejętności zaspokajania i wyrażania swoich potrzeb.
- Depresja poschizofreniczna - przejawiającą się epizodem depresyjnym po psychozie schizofrenicznej. Objawy schizofreniczne występują, ale nie dominują już w obrazie klinicznym.

Według teorii neurochemicznej przyczyną depresji może być niedobór **amin biogennych** (głównie spadek ilości **norepinefryny (noradrenaliny)** oraz **serotoniny**. Norepinefryna lub serotonina wyprodukowana w komórce nerwowej jest uwalniana do synapsy, gdzie stymuluje drugą komórkę nerwową. Aby powstrzymać tę stymulację aminy te muszą zostać dezaktywowane przez reabsorpcję do neuronu presynaptycznego, lub przez jej zniszczenie.

Inna teoria – neuroanatomiczna, jako przyczynę depresji wskazuje nadmierną aktywność prawego płoża czołowego mózgu. Teorię tą potwierdzają następujące fakty:

- depresja często pojawia się po okresie naturalnych zmian fizjologicznych u kobiet (np. po porodzie);

- wysoka skuteczność biologicznych metod terapii;
- depresja pojawia się jako skutek uboczny stosowania niektórych leków.

Wynik wskazuje, iż Pacjent ma zrównoważony stan psychoemocjonalny.

2.6. Ocena sprawności równowagi kwasowo-zasadowej.

Najczęściej zakwaszenie organizmu spowodowane jest nadmierną produkcją kwasu mlekowego. Powstaje on pod wpływem różnorodnych czynników, m.in. z powodu niedoboru minerałów i witamin niezbędnych do wytwarzania energii w komórkach lub w czasie zaburzeń emocjonalnych / psychologicznych. Taka sytuacja może powstać, gdy zbyt duża ilość energii generowanej jest z glikolizy przy niedoborze tlenu i słabego cyklu mięśniowo-wątrobowego. Oddychanie wewnątrzkomórkowe jest osłabione, prowadząc do deficytu energetycznego.

Zakwaszenie organizmu będzie miało szczególne odbicie w osłabieniu funkcji immunologicznych. Dodatkowo niedobór witamin i/lub minerałów może powodować dysfunkcję procesu oddychania komórkowego różnych tkanek, co może objawiać się ciągłym zmęczeniem. Podwyższone stężenie kwasu mlekowego powoduje zakwaszenie wewnątrzkomórkowe. Aby zneutralizować nadmiar kwasów wapń, jako czynnik zobojetniający, zaczyna gromadzić się w tkankach. Krew jest dobrze buforowana, aby utrzymać Ca w stężeniu 9-11 mg%. Kiedy stężenie Ca spada poniżej 9 mg% przytarczycy aktywują produkcję PTH, który powoduje transfer Ca z kości i zębów do tkanek miękkich i mitochondriów.

Ten deficyt energii może mieć daleko idące konsekwencje w aktywności procesów anabolicznych i katabolicznych. Jeśli ten proces jest długotrwały, powoduje nadczynność przytarczyc i coraz więcej wapnia i magnezu jest transportowane do komórek. Nadmierna aktywność przytarczyc będzie widoczna w analizie pierwiastkowej poprzez podwyższone ilości wapnia i magnezu we włosach.

Drugi typ kwasicy jest spowodowany spożyciem białek zwierzęcych zawierających dużo puryn, które katabolizowane są do kwasu moczowego. Przy zwolnionej detoksykacji poprzez cykl mocznikowy, organizm ulega zakwaszeniu nadmiarem kwasu moczowego. Aby zneutralizować zakwaszenie nasili się transport Ca i Mg do tkanek. Efektem w analizie pierwiastkowej będzie podwyższony poziom Ca, Mg i P. Konsekwencją wzrostu ilości PTH będzie zwiększona utrata wapnia z kości, co prowadzi do osteoporozy, próchnicy zębów i kalcyfikacja tkanek miękkich. Wzrost poziomu Ca i Mg w mitochondriach będzie upośledzać oddychanie wewnątrzkomórkowe. Niezbędna jest korekcja niedoborów witaminowo-mineralnych. Decydujące znaczenie ma proces odkwaszenia organizmu i zmiana diety.

Wynik wskazuje na dobrą sprawność mechanizmów buforujących.

2.7. Typ metaboliczny

Badania porównawcze obu analiz pierwiastkowych włosów wskazują, iż u Pacjenta dominują cechy następującego typu metabolicznego:

Typ przysadkowy:

Możliwe cechy charakterystyczne:

- osoba szczupła o smukłej figurze, typ intelektualisty, który jest obojętny na potrzeby swojego organizmu; indywidualista;
- kieruje się w życiu przede wszystkim logiką i pragmatyzmem; bardzo krótka, ale duża aktywność zawodowa przeplata się z niechęcią do pracy i depresją; osoba taka ma tzw. "słomiany zapał do pracy"; wiele spraw zaczyna i niestety mało doprowadza do końca;
- osobie takiej służy **dieta węglowodanowa** z dużą zawartością węglowodanów skrobiowych, wskazane jest spożywanie kilku, tj. 5-6, małych posiłków dziennie; należy bardzo dbać o ilość spożywanych kilokalorii; nadmiar cukrów prostych osłabia barierę antyoksydacyjną, a nadmiar wolnych rodników może działać niszcząco na układ nerwowy; dieta węglowodanowa dostarczając odpowiednie ilości tryptofanu poprawia stan emocjonalny i wzrasta odporność na czynniki stresotwórcze;
- osoba z typem tarczycowym powinna dbać o dobry i regularny sen około 8-godzinny, w sypialni z dobrą wentylacją, wskazana jest krótka 15-20 minutowa drzemka w godzinach południowych;
- wskazana jest umiarkowana aktywność fizyczna, nastawiona przede wszystkim na dotlenienie organizmu, tj. gimnastyka, siłownia, długie spacery, marszobieg, jazda rowerem, jazda na rolkach;
- osoba taka jest bardzo podatna na uzależnienia od wszystkich używek.
- Organizm takiej osoby jest "silny", ale tylko, gdy ta osoba prowadzi stateczny, ustabilizowany tryb życia.
- Dieta musi być bardzo urozmaicona, obejmując szeroki wachlarz produktów spożywczych zarówno pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego. Wskazane jest ograniczenie produktów pszennych i mlecznych. Należy ograniczyć spożycie produktów spożywczych zawierających lektynę: tj.: kukurydza, gryka, soczewica, orzeszki ziemne i siemię sezamu. Jeżeli organizm jest zakwaszony, będzie bardzo trudno kontrolować wagę, szybko pojawi się nadwaga.
- Utrzymaniu właściwej wagi i dobrego samopoczucia sprzyja duża aktywność fizyczna.

Możliwe cechy metabolizmu:

- niskie ciśnienie;
- otyłość typu gruszka;
- częste uczucie zimna;
- niska temperatura ciała;

- złe znoszenie stresu i częste zamartwianie się;
- małe wydzielanie kwasu solnego;
- częste uczucie zmęczenia.

2.8. Zapotrzebowanie energetyczne

**Zapotrzebowanie energetyczne Pacjenta
(dla podstawowej przemiany materii) wynosi: 1413 kcal**

Całkowite zapotrzebowanie energetyczne wynosi odpowiednio:

- jeżeli tryb życia jest siedzący
wówczas zapotrzebowanie energetyczne organizmu = **1695 kcal**
- jeżeli tryb życia jest średnio aktywny, tzn. nie bronisz się przed aktywnością fizyczną, ale nie uprawiasz jej regularnie i nie jest ona zbyt wyczerpująca
wówczas zapotrzebowanie energetyczne organizmu = **1978 kcal**
- jeżeli tryb życia jest naprawdę aktywny czyli regularnie trenujesz jakiś sport
wówczas zapotrzebowanie energetyczne organizmu = **2261 kcal**
- jeżeli regularnie trenujesz jakiś sport wyczynowy (odnosi się tylko do etapu treningu)
wówczas zapotrzebowanie energetyczne organizmu = **2543 kcal**

Wskazana jest regularna, codzienna aktywność fizyczna w zależności od możliwości danego dnia.

Zalecane zużycie energii pozwalające utrzymać prawidłową wagę: **ok 200 kcal dziennie.**

Szczególnie polecane sporty (wraz z zużyciem energii na jedną godzinę treningu):

- **Aerobik** - 550 kcal/h - (22 min)
- **Badminton** - 400 kcal/h - (30 min)
- **Bieg szybki** - 800 kcal/h - (15 min)
- **Jazda na rowerze (20 km/h)** - 600 kcal/h - (20 min)
- **Gra w piłkę nożną w polu** - 650 kcal/h - (18 min)
- **Koszykówka** - 550 kcal/h - (22 min)
- **Pływanie** - 400 kcal/h - (30 min)
- **Siatkówka** - 450 kcal/h - (27 min)
- **Tenis ziemny** - 450 kcal/h - (27 min)
- **Jazda szybka na rowerze (30 km/h)** - 700 kcal/h - (17 min)

3. Program suplementacyjny

W przypadku stosowania leków przed zażyciem preparatów odżywczych konieczna jest konsultacja z lekarzem, który zalecił te leki. Proponujemy suplementację profilaktyczną, która nie jest substytutem (zamiennikiem) leków i leczenia.

Podczas przyjmowania preparatów odżywczych w niektórych przypadkach może wystąpić pogorszenie samopoczucia. W takiej sytuacji wskazana jest wizyta u lekarza prowadzącego. Gorsze samopoczucie może być spowodowane procesami "odtruwania" organizmu. Bezpośrednią przyczyną są pierwiastki toksyczne zgromadzone w tkankach twardych, które przemieszczają się do krwi, a następnie do moczu. Pogorszenie samopoczucia powinno być przejściowe. W tym czasie można zmniejszyć przez kilka dni do połowy dawki proponowanych preparatów odżywczych.

Do lekarza należy ostateczna decyzja o zastosowaniu właściwego sposobu odżywienia organizmu danego Pacjenta.

Suplement	rano	południe	wieczór
Bakterie acidofilne co trzy dni, przez dwanaście miesięcy	1 po posiłku	0	0
Wit. C 200 mg z aceroli i cytrusów codziennie, przez dwanaście miesięcy	0.5 po posiłku	0.5 po posiłku	0
B-complex co trzy dni, przez dwanaście miesięcy	1 po posiłku	0	0
Wapń 300 mg + Magnez 125 mg codziennie, przez dwanaście miesięcy	0	1 po posiłku	1 po posiłku
Magnez 200 mg codziennie, przez dwanaście miesięcy	1 po posiłku	0	0
Omega-3 (EPA 180 mg, DHA 120 mg) codziennie, przez dwanaście miesięcy	0	1 30 minut przed posiłkiem	1 30 minut przed posiłkiem
Wiesiołek 500 mg codziennie, przez dwanaście miesięcy	0	1 30 minut przed posiłkiem	1 30 minut przed posiłkiem
Multiwitamina codziennie, przez dwanaście miesięcy	0	1 po posiłku	0
Green Tea 400 mg co dwa dni, przez dwanaście miesięcy	1 po posiłku	0	0
KWERCETYNA 500 mg co dwa dni, przez dwanaście miesięcy	0	0	1 po posiłku
Lecytyna 1200 mg co dwa dni, przez dwanaście miesięcy	0	0	1 po posiłku
Witamina D3 2000 IU co dwa dni, przez dwanaście miesięcy	0	1 30 minut przed posiłkiem	0

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.

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.

4. Dieta metaboliczna

- warzywa gotowane,
- mięso białe (kurczak, indyk),
- ryby
- pieczywo ciemne,
- kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna, kukurydziana, manna, kuskus, quinoa),
- makarony,
- ryże,
- orzechy i pestki,
- nabiał.

Należy dostosować ilość spożywanych kilokalorii do własnego zapotrzebowania dziennego w następujący sposób:

- ilość należnych dziennie kilokalorii jest podana powyżej
- w zależności od aktywności fizycznej wybrać właściwą dla siebie opcję
- sprawdzić sumę dzienną kilokalorii z zalecanej diety
- w przypadku zbyt dużej ilości kilokalorii w diecie należy zmniejszyć wielkość posiłków, aż do osiągnięcia wartości właściwej dla siebie, w następujący sposób: zmniejszyć kolację o 1/4 lub o 1/2; jeżeli nadal będzie zbyt dużo kilokalorii zmniejszyć dodatkowo obiad o 1/4 lub 1/2
- w przypadku zbyt małej ilości kilokalorii w diecie należy zwiększyć wielkość posiłków, aż do osiągnięcia wartości właściwej dla siebie, w następujący sposób: zwiększyć śniadanie o 1/4 lub o 1/2; jeżeli nadal będzie zbyt mało kilokalorii zwiększyć dodatkowo obiad o 1/4 lub 1/2.

	Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja
1	Galaretka drobiowa z warzywami (715.0g) - 255 kcal (Przepis 226) Kromka chleba żytniego posmarowana masłem (52.0g) - 140 kcal (Przepis 144) Razem: 395 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	Pasta z kaszy jaglanej (256.0g) - 359 kcal (Przepis 667) Kromka chleba żytniego (50.0g) - 112 kcal Herbata z miętą (100.0g) - 0 kcal Razem: 471 kcal
Dzień 1 (wszystkie posiłki): 5175 kcal				

2	Omlet z cukinią (551.0g) - 388 kcal (Przepis 77) Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Razem: 388 kcal	Jabłka pieczone (325.0g) - 231 kcal (Przepis 656) Razem: 231 kcal	Rosół śląski (1141.0g) - 550 kcal (Przepis 23) Mała porcja makaronu (50.0g) - 186 kcal (Przepis 164) Karp gotowany w jarzynach (350.0g) - 249 kcal (Przepis 255) Kasza gryczana (102.0g) - 336 kcal (Przepis 185) Marchewka gotowana (352.0g) - 27 kcal (Przepis 934) Razem: 1348 kcal	Salatka jarzynowa (398.0g) - 425 kcal (Przepis 425) Kromka chleba żytniego (50.0g) - 112 kcal Herbata z dzikiej róży (100.0g) - 0 kcal Razem: 537 kcal
Dzień 2 (wszystkie posiłki): 4080 kcal				
3	Bułka grahamka z masłem (60.0g) - 199 kcal Jajko na twardo (60.0g) - 65 kcal (Przepis 180) Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Razem: 264 kcal	Budyń kokosowy (138.0g) - 144 kcal (Przepis 947) Razem: 144 kcal	Zupa cebulowa (571.0g) - 178 kcal (Przepis 4) Wstążki z cukinią (599.0g) - 531 kcal (Przepis 523) Brokuły (300.0g) - 81 kcal Razem: 790 kcal	Ragout warzywne (492.0g) - 330 kcal (Przepis 141) Kromka chleba żytniego (50.0g) - 112 kcal Herbata z dzikiej róży (100.0g) - 0 kcal Razem: 442 kcal
Dzień 3 (wszystkie posiłki): 5272 kcal				
4	Serek homogenizowany naturalny (100.0g) - 161 kcal Kromka chleba słonecznikowo- otrębowego z masłem (55.0g) - 157 kcal Herbata z dzikiej róży (100.0g) - 0 kcal Razem: 318 kcal	Pieczone owoce (1050.0g) - 518 kcal (Przepis 659) Razem: 518 kcal	Krem z białych warzyw (534.0g) - 207 kcal (Przepis 1047) Pieczony pstrąg z cytryną (210.0g) - 198 kcal (Przepis 174) Ryż brązowy (150.0g) - 161 kcal (Przepis 166) Kalafior gotowany na parze z masłem (105.0g) - 59 kcal (Przepis 261) Razem: 625 kcal	Owsianka z burakiem (423.0g) - 456 kcal (Przepis 897) Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Razem: 456 kcal
Dzień 4 (wszystkie posiłki): 2621 kcal				

5	Pasta z sera twarogowego i mięsa (455.0g) - 379 kcal (Przepis 310) Kromka chleba żytniego posmarowana masłem (52.0g) - 140 kcal (Przepis 144) Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Razem: 519 kcal	Jogurt naturalny (25.0g) - 15 kcal Razem: 15 kcal	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (918.0g) - 328 kcal (Przepis 497) Kurczak nadziewany ziołami (273.0g) - 266 kcal (Przepis 60) Ziemniaki w mundurkach (72.0g) - 84 kcal (Przepis 128) Brukselka gotowana (150.0g) - 56 kcal (Przepis 927) Razem: 734 kcal	Warzywa gotowane na parze (800.0g) - 206 kcal (Przepis 601) Herbata z dzikiej róży (100.0g) - 0 kcal Kasza gryczana z porami (400.0g) - 354 kcal (Przepis 574) Razem: 560 kcal
Dzień 5 (wszystkie posiłki): 3485 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 rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Razem: 503 kcal	Płatki ryżowe (400.0g) - 344 kcal (Przepis 713) Razem: 344 kcal	Rosół z królika (312.0g) - 250 kcal (Przepis 883) Mała porcja makaronu (50.0g) - 186 kcal (Przepis 164) Pulpety z indyka na parze (231.0g) - 151 kcal (Przepis 770) Ziemniaki gotowane na parze (100.0g) - 77 kcal (Przepis 264) Buraczki (257.0g) - 179 kcal (Przepis 933) Razem: 843 kcal	Knedle z warzywami (376.0g) - 320 kcal (Przepis 790) Herbata z dzikiej róży (100.0g) - 0 kcal Razem: 320 kcal
Dzień 6 (wszystkie posiłki): 5598 kcal				
7	Omlet sympatyczny (272.0g) - 483 kcal (Przepis 58) Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Razem: 483 kcal	Musli z jogurtem naturalnym (180.0g) - 203 kcal (Przepis 228) Razem: 203 kcal	Zupa koperkowa delikatna (221.0g) - 278 kcal (Przepis 67) Pieczone udko kurczaka (250.0g) - 395 kcal (Przepis 225) Ziemniaki gotowane w mundurkach (100.0g) - 77 kcal (Przepis 258) Marchewka gotowana (367.0g) - 79 kcal (Przepis 194) Razem: 829 kcal	Placki kukurydziane (148.0g) - 349 kcal (Przepis 856) Szparagi gotowane (215.0g) - 135 kcal (Przepis 275) Herbata z melisy (250.0g) - 0 kcal Razem: 484 kcal

Dzień 7 (wszystkie posiłki): 2601 kcal				
8	Jajecznicza z 3 jajek na maśle (195.0g) - 360 kcal (Przepis 184) Kromka chleba żytniego (50.0g) - 112 kcal Herbata z dzikiej róży (100.0g) - 0 kcal Razem: 472 kcal	Kasza jaglana z przyprawami (119.0g) - 374 kcal (Przepis 635) Razem: 374 kcal	Zupa ogórkowa (749.0g) - 282 kcal (Przepis 89) Pierś indyka z grilla (100.0g) - 100 kcal (Przepis 277) Ziemniaki w mundurkach (72.0g) - 84 kcal (Przepis 128) Warzywa gotowane na parze (800.0g) - 206 kcal (Przepis 601) Razem: 672 kcal	Ryż z jabłkami (334.0g) - 448 kcal (Przepis 440) Herbata z mięty (100.0g) - 0 kcal Razem: 448 kcal
Dzień 8 (wszystkie posiłki): 3814 kcal				
9	Galaretki z kurzych łapek (870.0g) - 493 kcal (Przepis 822) Kromka chleba żytniego posmarowana masłem (52.0g) - 140 kcal (Przepis 144) Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Razem: 633 kcal	Galaretka z jabłek (383.0g) - 75 kcal (Przepis 693) Razem: 75 kcal	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (918.0g) - 335 kcal (Przepis 918) Królik gotowany (362.0g) - 431 kcal (Przepis 880) Ziemniaki gotowane na parze (100.0g) - 77 kcal (Przepis 264) Buraczki (257.0g) - 179 kcal (Przepis 933) Razem: 1022 kcal	Ryż z kalaflorem (189.0g) - 321 kcal (Przepis 714) Herbata z dzikiej róży (100.0g) - 0 kcal Razem: 321 kcal
Dzień 9 (wszystkie posiłki): 6350 kcal				
10	Naleśniki z serem (337.0g) - 633 kcal (Przepis 710) Herbata z mięty (100.0g) - 0 kcal Razem: 633 kcal	Płatki owsiane na wywarze warzywnym z nasionami lnu (31.0g) - 98 kcal (Przepis 850) Razem: 98 kcal	Krem z dyni (628.0g) - 233 kcal (Przepis 835) Pulpety z królika z sosem marchwiowym (338.0g) - 453 kcal (Przepis 882) Ryż (82.0g) - 275 kcal (Przepis 165) Razem: 961 kcal	Placki z jarzynami (421.0g) - 630 kcal (Przepis 563) Herbata z melisy (250.0g) - 0 kcal Razem: 630 kcal
Dzień 10 (wszystkie posiłki): 3888 kcal				

11	Placki z cukinii i serka wiejskiego (397.0g) - 346 kcal (Przepis 951) Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Razem: 346 kcal	Galaretka warzywna z brokułem (1036.0g) - 348 kcal (Przepis 675) Kromka chleba żytniego posmarowana masłem (52.0g) - 140 kcal (Przepis 144) Razem: 488 kcal	Krem z pietruszki (448.0g) - 149 kcal (Przepis 836) Ryż z warzywami (806.0g) - 410 kcal (Przepis 711) Razem: 559 kcal	Placki ziemniaczane (300.0g) - 271 kcal (Przepis 928) Herbata z dzikiej róży (100.0g) - 0 kcal Razem: 271 kcal
Dzień 11 (wszystkie posiłki): 4632 kcal				
12	Jajko sadzone na łyżce oleju (70.0g) - 189 kcal (Przepis 181) Kromka chleba żytniego posmarowana masłem (52.0g) - 140 kcal (Przepis 144) Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Razem: 329 kcal	Placuszki z kefiru (272.0g) - 581 kcal (Przepis 628) Razem: 581 kcal	Krem z buraków (419.0g) - 62 kcal (Przepis 966) Kurczak pieczony z rozmarynem i cukinią (758.0g) - 917 kcal (Przepis 460) Kasza gryczana (102.0g) - 336 kcal (Przepis 185) Kalafior gotowany na parze z masłem (105.0g) - 59 kcal (Przepis 261) Razem: 1374 kcal	Makaron z jabłkami (446.0g) - 824 kcal (Przepis 373) Herbata z mięty (100.0g) - 0 kcal Razem: 824 kcal
Dzień 12 (wszystkie posiłki): 3502 kcal				
13	Ryż na mleku (102.0g) - 281 kcal (Przepis 913) Kromka chleba żytniego (50.0g) - 112 kcal Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Chuda szynka - plastry (100.0g) - 84 kcal Razem: 477 kcal	Jogurt naturalny (100.0g) - 60 kcal Razem: 60 kcal	Krem z brokułów (439.0g) - 56 kcal (Przepis 896) Risotto z indykiem (497.0g) - 499 kcal (Przepis 431) Razem: 555 kcal	Placki kukurydziane maczadi (250.0g) - 421 kcal (Przepis 857) Warzywa gotowane z nasionami lnu (40.0g) - 58 kcal (Przepis 849) Herbata z dzikiej róży (100.0g) - 0 kcal Razem: 479 kcal
Dzień 13 (wszystkie posiłki): 6724 kcal				

14	Omlet z cukinią (693.0g) - 366 kcal (Przepis 381) Herbata rumiankowa (100.0g) - 0 kcal Razem: 366 kcal	Mus z kaszy i kurczaka (75.0g) - 115 kcal (Przepis 760) Razem: 115 kcal	Krem z selera (541.0g) - 187 kcal (Przepis 978) Pulpety z indyka z koperkiem (147.0g) - 134 kcal (Przepis 772) Ziemniaki w mundurkach (72.0g) - 84 kcal (Przepis 128) Razem: 405 kcal	Gryczane risotto (621.0g) - 701 kcal (Przepis 573) Herbata z dzikiej róży (100.0g) - 0 kcal Razem: 701 kcal
Dzień 14 (wszystkie posiłki): 5939 kcal				

4.1. Przepis z Państwa diety

Przepis 4 - Zupa cebulowa.

Składniki

Cebula - 700.0 g, Wywar z warzyw - 1500.0 g, Oliwa z oliwek - 25.0 g, Śmietana 18% tłuszczu - 50.0 g, Cukier - 3.0 g, Sól biała - 3.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Obrane cebule pokroić w kostkę i zeszklić w głębokim rondlu na rozgrzanej oliwie, dolać wywar z warzyw i gotować 20 minut.
- 2) Zupę przelać przez sito do drugiego garnka.
- 3) 2-3 łyżki pozostałej na sicie cebuli wrzucić do zupy, resztę przetrzeć. Zagotować.
- 4) Doprawić cukrem, solą, śmietaną i świeżo zmielonym pieprzem.

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 23 - Rosół śląski.

Składniki

Wołowina, szponder - 500.0 g, cielęcina, łopatką z kością - 250.0 g, Skrzydło kurczaka - 400.0 g, Włoszczyzna - 300.0 g, Liść laurowy - 1.0 g, Pieprz czarny- ziarenka - 1.0 g, Ziele angielskie - 1.0 g, Pietruszka, liście - 5.0 g, Cebula - 100.0 g, Magii - 2.0 g, Sól biała - 2.0 g, Pieprz czarny mielony - 2.0 g, Woda - 2000.0 g, Woda - 1000.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Do dużego garnka wrzucić liść laurowy, ziele angielskie, pieprz i ewentualnie małą gałązkę lubczyku.

- 2) Włożyć umytą wołowinę i cielęcinę, wlać około 3 litry zimnej wody i wsypać pół łyżki soli.
- 3) Postawić garnek na małym ogniu, przykryć pokrywką, zostawiając szparkę. Po kilkunastu minutach zdjąć pianę z powierzchni rosołu.
- 4) Obrać marchewkę, selera i pietruszkę. Z kapusty i pora usunąć zewnętrzne liście, a resztę wypłukać.
- 5) Do rosołu dodać kurczaka oraz marchew, pietruszkę i selera (w całości). Cebulę naciąć w kilku miejscach i opiec nad ogniem (lub pokroić na grube plastry i każdy przypiec na suchej patelni).
- 6) Dodać do rosołu po 30 minutach od wrzucenia pierwszej porcji warzyw. Wrzucić także pozostałe warzywa.
- 7) Przyprawić, gotować, aż mięso i warzywa będą miękkie. Wtedy przecedzić rosół do wazy i posypać natką.
- 8) Warzywa i mięso można ułożyć na półmisku i podać razem z rosółem. Same warzywa można też użyć do przyrządzenia sałatki jarzynowej, a mięso nadaje się znakomicie na farsz do krokietów i pierogów.

Przepis 58 - Omlet sympatyczny.

Składniki

Jaja kurze całe - 160.0 g, Masło ekstra - 10.0 g, Otręby pszenne - 3.0 g, Mąka pszenna - 45.0 g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50.0 g, Sól biała - 2.0 g, Pieprz czarny mielony - 2.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Na talerz wbić jajko, posolić i roztrzepywać energicznie widelcem przez 30 sekund, jednocześnie dolewając około 50 ml mleka i około 3 łyżek mąki i otręby. Konsystencja masy powinna być raczej lejąca, ale spieniona. Dobrze ubić trzepaczką.
- 2) Rozgrzać patelnię, dodać trochę masła, rozprowadzić je po patelni i wlać masę jajeczną.
- 3) Omlet smażyć na dużym ogniu.

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, Cebula - 140.0 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) Drobnio posiekać miętę, natkę pietruszki, koper i cebulę. 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 filedami.
- 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 67 - Zupa koperkowa delikatna.

Składniki

Koper ogrodowy - 60.0 g, Pieprz czarny mielony - 2.0 g, Ryż biały - 100.0 g, Noga (udo) kurczaka - 250.0 g, Marchew - 150.0 g, Pietruszka, korzeń - 100.0 g, Ziele angielskie - 1.0 g, Liść laurowy - 1.0 g

Sposób przygotowania

- 1) W około 1,5 litrach wody ugotować udko z kurczaka z dodatkiem marchewki i pietruszki oraz ziela angielskiego, pieprzu i listka laurowego. Po około 50 minutach wyjąć mięso marchew i pietruszkę.
 - 2) Do garnka wrzucić opłukany ryż i gotować przez około 10 minut. Marchewkę i pietruszkę rozdrobnić i wrzucić do garnka z ryżem.
 - 3) Koperek opłukać i posiekać. Dodać do garnka z zupą. Zupę gotować jeszcze kilka minut, aż ryż będzie idealnie miękki.
 - 4) Jeśli ryż wchłonie za dużo płynów można dodać trochę przegotowanej wody.
-

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

- 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 77 - Omlet z cukinią.

Składniki

Cukinia - 350.0 g, Cebula - 100.0 g, Jaja kurze całe - 60.0 g, Ser, Parmezan - 20.0 g, Oliwa z oliwek - 15.0 g, Sól biała - 2.0 g, Rozmaryn - 2.0 g, Pieprz czarny mielony - 2.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Cebulę i cukinię obrać następnie pokroić w cienkie plasterki.
-

- 2) Jajko wybić na miseczkę i wymieszać z odrobiną soli i pieprzu. Do jajka dodać ser parmezan, wymieszać.
- 3) Na patelni lekko podgrzać oliwę i wyłożyć cebulę i cukinię.
- 4) Zalać jajkiem z serem i smażyć do lekkiego zarumienienia na małym ogniu (maksymalnie 5 minut).

Przepis 89 - Zupa ogórkowa.

Składniki

Ogórek kwaszony - 400.0 g, Marchew - 300.0 g, Pietruszka, korzeń - 80.0 g, Seler korzeniowy - 40.0 g, Por - 100.0 g, Ziemniaki, średnio - 400.0 g, Kości, wywar - 1500.0 g, Koper ogrodowy - 10.0 g, Sól biała - 2.0 g, Mąka pszenna - 15.0 g, Śmietana 18% tłuszczu - 100.0 g, Olej lniany - 30.0 g, Sos sojowy - 15.0 g, Liść laurowy - 2.0 g, Ziele angielskie - 2.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Oczyszczyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach marchew, pietruszkę i seler.
- 2) Wrzucić do wywaru z kości razem z porem, liściem laurowym i ziele angielskim.
- 3) Dorzucić ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować 30 minut (warzywa mają być miękkie).
- 4) Zetrzeć na tarce o dużych oczkach ogórki i podsmażyć je na patelni na tłuszczu.
- 5) Dodać ogórki razem z sokiem, zagotować.
- 6) Przyprawić solą, pieprzem i sosem sojowym.
- 7) Śmietanę dokładnie wymieszać z mąką i wlać do zupy.
- 8) Wymieszać i dodać posiekanego koperku.

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.

Przepis 141 - Ragout warzywne.

Składniki

Marchew - 300.0 g, Seler korzeniowy - 120.0 g, Kapusta włoska - 300.0 g, Ziemniaki, średnio - 400.0 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

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

Przepis 165 - Ryż.

Składniki

Ryż biały - 80.0 g, Sól biała - 2.0 g

Sposób przygotowania

- 1) W lekko osolonej wodzie ugotować ryż.
-

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 174 - Pieczony pstrąg z cytryną .

Składniki

Pstrąg strumieniowy, świeży - 200.0 g, Cytryna - 10.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Pstrąga umyć, oczyścić.
- 2) Rozgrzać grill i smażyć na nim obustronnie bez użycia tłuszczu około 10-15 minut.
- 3) Podawać skropiony cytryną.

Przepis 175 - Galaretka 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 180 - Jajko na twardo.

Składniki

Jaja gotowane - 60.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Jajko gotować przez około 10 minut.

Przepis 181 - Jajko sadzone na łyżce oleju.

Składniki

Jaja sadzone - 60.0 g, Olej lniany - 10.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Na patelni rozgrzać olej max 120°C.
 - 2) Wybić ostrożnie jajko i smażyć na małym ogniu, aż jajko się zetnie. Nie mieszać.
-

Przepis 184 - Jajecznica z 3 jajek na maśle.

Składniki

Jaja kurze całe - 180.0 g, Masło ekstra - 15.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Na patelni rozpuścić masło, dodać jaja.
 - 2) Smażyć na małym ogniu ciągle mieszając.
-

Przepis 185 - Kasza gryczana .

Składniki

Kasza gryczana - 100.0 g, Sól biała - 2.0 g

Sposób przygotowania

- 1) W lekko osolonej wodzie ugotować kaszę.
-

Przepis 194 - Marchewka gotowana.

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 225 - Pieczone udko kurczaka.

Składniki

Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 250.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Umyć, oczyścić i osuszyć mięso.
 - 2) Piec w piekarniku, aż będzie gotowe (upieczone).
-

Przepis 226 - Galaretka drobiowa z warzywami.

Składniki

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500.0 g, Wywar mięsny - 1500.0 g, Włoszczyzna - 500.0 g, Cebula - 100.0 g, Liść laurowy - 3.0 g, Sól biała - 3.0 g, Papryka mielona - 3.0 g, Pieprz czarny-ziarenka - 3.0 g, Żelatyna - 20.0 g, Jaja kurze całe - 120.0 g, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 50.0 g, Białko jaja kurzego - 60.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Mięso zalać bulionem i ugotować razem z obraną włoszczyzną, cebulą, listkiem laurowym i kilkoma ziarenkami pieprzu.
- 2) Pod koniec gotowania dodać szczyptę ostrej papryki do smaku.
- 3) Przecedzić przez sitko do podstawionego naczynia.
- 4) Mięso pokroić na kawałki, warzywa w plasterki.
- 5) Wywar odtłuścić, mocno podgrzać i sklarować: dodać lekko ubite białka, zagotować, mieszając.
- 6) Następnie przecedzić jeszcze raz i odmierzyć litr.
- 7) Żelatynę rozpuścić w gorącym wywarze i odstawić, aż zacznie gęstnieć.
- 8) W naczyniach przeznaczonych na galaretkę ułożyć kawałki mięsa i pokrojone warzywa, zalać częścią galarety.
- 9) Wstawić do lodówki, a gdy ta warstwa stężeje, udekorować ją plasterkami jajka ugotowanego na twardo oraz groszkiem.
- 10) Zalać resztą galarety, ponownie wstawić do lodówki (najlepiej na noc). Wyjmować z naczyń, gdy galareta całkowicie zastygnie.

Przepis 228 - Musli z jogurtem naturalnym.

Składniki

Musli z rodzynkami i orzechami - 30.0 g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Do miski przełożyć jogurt, dodać musli i wymieszać

Przepis 255 - Karp gotowany w jarzynach.

Składniki

Karp z wody - 200.0 g, Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 150.0 g

Sposób przygotowania

- 1) W lekko osolonej wodzie podgotować warzywa.
- 2) Dodać rybę, gotować około 10 minut, aż ryba będzie gotowa, a warzywa miękkie.

Przepis 257 - Pierś z kurczaka z grilla.

Składniki

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Umyć, oczyścić i osuszyć mięso.
- 2) Ugrillować

Przepis 258 - Ziemniaki gotowane w mundurkach.

Składniki

Ziemniaki, średnio - 200.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie bez obierania.

Przepis 261 - Kalafior gotowany na parze z masłem.

Składniki

Kalafior - 100.0 g, Masło ekstra - 5.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ugotować na parze umyty i podzielony na różyczki kalafior.
- 2) Gotować, aż zmięknie (około 5- 10 minut).
- 3) Podawać z masłem rozłożonym po wierzchu.

Przepis 264 - Ziemniaki gotowane na parze.

Składniki

Ziemniaki, średnio - 100.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ziemniaki gotować na parze, aż zmiękną (przez około 30 minut).

Przepis 275 - Szparagi gotowane.

Składniki

Szparagi - 200.0 g, Masło śmietankowe - 15.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ugotować szparagi.
- 2) Odcedzić, na wierzchu rozłożyć masło.

Przepis 277 - Pierś indyka z grilla.

Składniki

Mięso z piersi indyka, ze skórą - 100.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Umyć, oczyścić i osuszyć mięso.
- 2) Ugrillować.

Przepis 310 - Pasta z sera twarogowego i mięsa.

Składniki

Ser twarogowy chudy - 200.0 g, Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 125.0 g, Otręby pszenne - 10.0 g, Pietruszka, liście - 20.0 g, Cielęcina gotowana - 100.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Mięso ugotować lub upiec w folii.
- 2) Następnie wraz z serem zmielić w maszynce do mięsa.
- 3) Dodać mleko, otręby, drobno posiekaną zieloną pietruszkę, całość dobrze wymieszać.

Przepis 373 - Makaron z jabłkami.

Składniki

Makaron dwujajeczny - 500.0 g, Jabłko - 1000.0 g, Masło ekstra - 50.0 g, Cukier - 25.0 g, Konfitura malinowa - 200.0 g, Cynamon - 10.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ugotować makaron.
- 2) Lekko zrumienić ugotowany makaron w piekarniku.
- 3) Jabłka obrać, zetrzeć na tarce, wymieszać z cukrem i cynamonem.
- 4) Rondel wysmarować masłem, na dno położyć warstwę makaronu, wyłożyć cienką warstwę konfitur, położyć warstwę surowych jabłek, warstwę makaronu, warstwę jabłek. Wierzch skropić masłem.
- 5) Rondel z makaronem wstawić do gorącego piekarnika o temperaturze 200 °C i zapiec 15 minut.
- 6) Wyłożyć na półmisek, posypać cukrem i cynamonem.

Przepis 381 - Omlet z cukinią.

Składniki

Cukinia - 500.0 g, Cebula - 100.0 g, Jaja kurze całe - 60.0 g, Ser, Parmezan - 20.0 g, Oliwa z oliwek - 10.0 g, Sól biała - 3.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Cebulę i cukinię obrać następnie pokroić w cienkie plasterki.

- 2) Jajko wybić na miseczkę i wymieszać z odrobiną soli i pieprzu. Do jajka dodać ser parmezan, wymieszać.
- 3) Na patelni lekko podgrzać oliwę i wyłożyć cebulę i cukinię.
- 4) Zalać jajkiem z serem i smażyć do lekkiego zarumienienia na małym ogniu (maksymalnie 5 minut).

Przepis 425 - Sałatka jarzynowa.

Składniki

Marchew - 170.0 g, Pietruszka, korzeń - 170.0 g, Seler korzeniowy - 70.0 g, Ogórek kwaszony - 150.0 g, Cebula - 70.0 g, Jaja gotowane - 70.0 g, Jabłko - 150.0 g, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 100.0 g, Ryż brązowy - 150.0 g, Majonez - 50.0 g, Śmietana 18% tłuszczu - 15.0 g, Czosnek - 5.0 g, Sok z cytryny - 10.0 g, Sól biała - 5.0 g, Pieprz czarny mielony - 5.0 g, Len, nasiona - 5.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ugotować ryż i odstawić.
- 2) Ugotować marchewkę, pietruszkę, seler. Następnie pokroić warzywa w kostkę.
- 3) Cebulę sparzyć i pokroić. Pokroić jajko, jabłko i ogórki.
- 4) Wszystkie składniki razem wymieszać i dodać majonez i śmietanę.
- 5) Doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem do smaku.

Przepis 431 - Risotto z indykiem.

Składniki

Mięso z piersi indyka, ze skórą - 200.0 g, Ryż biały - 100.0 g, Bulion mięsny - 250.0 g, Kukurydza mrożona - 150.0 g, Por - 125.0 g, Seler naciowy - 50.0 g, Oliwa z oliwek - 10.0 g, Wermut słodki - 100.0 g, Pietruszka, liście - 10.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Piers z indyka ugrillować (ewentualnie usmażyć na patelni), pokroić w kostkę.
- 2) W dużym rondlu podgrzać oliwę i podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę przez około 2 minuty, aż zmięknie.
- 3) Dodać ryż i mieszać bez przerwy przez 3 minuty, aby uprażył się na oliwie.
- 4) Dodać wermut, gotować przez około 3 minuty, aby odparować alkohol.
- 5) Po czasie dodawać małymi porcjami bulion od czasu do czasu mieszając i pozwalając, aby przed dodaniem kolejnej porcji ryż wchłonął wywar.
- 6) Po dodaniu całego wywaru gotować jeszcze około 15 minut, wymieszać.
- 7) Dodać kukurydzę, umyty i pokrojony por oraz seler naciowy, całość gotować przez około 10 minut, aż składniki będą miękkie.
- 8) Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

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 460 - Kurczak pieczony z rozmarynem i cukinią.

Składniki

Kurczak cały - 2000.0 g, Rozmaryn - 2.0 g, Tymianek - 2.0 g, Czosnek - 18.0 g, Sól biała - 1.0 g, Pieprz czarny mielony - 1.0 g, Marchew - 330.0 g, Cukinia - 600.0 g, Ziemniaki, średnio - 50.0 g, Oliwa z oliwek - 30.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Przeciąć kurczaka wzdłuż na pół i ponacinać skórę w kilku miejscach.
- 2) Drobno posiekać czosnek (troszkę ponad połowę), rozmaryn i tymianek, mieszać, nafaszerować nimi nacięcia w kurczaku i przyprawić solą i pieprzem.
- 3) Wszystkie warzywa, pocięte w duże kawałki, wraz z 4 nieobranymi ząbkami czosnku, skropić połową oliwy z oliwek, przyprawić solą, pieprzem, dobrze wymieszać i ułożyć na blasze.
- 4) Na jarzynach ułożyć kurczaka skórą do góry, polać resztą oliwy. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200 °C około 35 minut, polewając co 15 minut sosem zbieranym z blachy.
- 5) Wyjąć kurczaka z blachy, pokroić każdą z porcji na 3 części i ułożyć na warzywach, piec kolejne 8 minut.
- 6) Wyjąć blachę z piekarnika i odstawić na 3 minuty. Następnie przełożyć na duży talerz warzywa i ułożyć na nich kurczaka. Podać pozostałym sosem.

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 - Wstażki 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 563 - Placki z jarzynami.

Składniki

Marchew - 100.0 g, Cebula - 100.0 g, Mąka pszenna, typ 500 - 60.0 g, Sól biała - 1.0 g, Olej słonecznikowy - 15.0 g, Kasza gryczana - 30.0 g, Woda - 100.0 g, Olej rzepakowy - 15.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Jarzyny zetrzeć na grubych oczkach tarki.
- 2) Wymieszać je z mąką i olejem.
- 3) Dodać tyle wody, żeby powstało gęste ciasto.
- 4) Z ciasta uformować kulki, po czym obtoczyć je w kaszy.
- 5) Wrzucić na bardzo gorący olej i smażyć na złoty kolor.

Przepis 573 - Gryczane risotto.

Składniki

Kasza gryczana - 500.0 g, Woda - 1000.0 g, Cebula - 100.0 g, Czosnek - 14.0 g, Olej rzepakowy - 30.0 g, Groszek zielony - 100.0 g, Marchew - 100.0 g, Pietruszka, liście - 20.0 g, Sól biała - 1.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Drobnio pokroić cebulę, czosnek oraz marchewkę.
- 2) Cebulę, czosnek, marchewkę oraz groszek udusić na oleju, dodać kaszę i smażyć jeszcze przez chwilę.
- 3) Zalać posoloną wrzącą wodą.
- 4) Gotować na małym ogniu pod przykryciem 15-20 minut, od czasu do czasu mieszając.
- 5) Całość podawać posypane zieloną pietruszką.

Przepis 574 - Kasza gryczana z porami.

Składniki

Kasza gryczana - 200.0 g, Woda - 450.0 g, Por - 150.0 g, Sól biała - 1.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Na gotującą się wodę wrzucić pokrojone pory.
- 2) Po około minucie dodać kaszę.
- 3) Gotować na małym ogniu przez 30 minut.

Przepis 601 - Warzywa gotowane na parze.

Składniki

Kalafior - 200.0 g, Brokuły - 200.0 g, Marchew - 200.0 g, Fasola szparagowa - 200.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Jarzyny umyć i oczyścić.
- 2) Obraną marchew pokroić na paseczki.
- 3) Ugotować na parze.

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. Napęlnić orzechami oraz rodzynekami i posypać cynamonem.
 - 3) Włóżyć jabłka do niewielkiego naczynia żaroodpornego. Piec w nagrzanym piekarniku przez około 45-55 minut, aż jabłka będą miękkie.
-

Przepis 659 - Pieczone owoce.

Składniki

Brzoskwinia - 250.0 g, Winogrona - 150.0 g, Śliwki - 200.0 g, Kiwi - 100.0 g, Pomarańcza - 350.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Wszystkie owoce umyć. Brzoskwinie i śliwki przeciąć na pół, usunąć pestki. Kiwi obrać i pokroić w ćwiartki.
 - 2) Pomarańcza przekroić na pół. ½ pomarańczy pokroić w ósemki.
 - 3) Owoce umieścić w żaroodpornym naczyniu i polać sokiem z połówki pomarańczy.
 - 4) Całość wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C na 20 minut.
-

Przepis 667 - Pasta z kaszy jaglanej.

Składniki

Kasza jaglana - 200.0 g, Marchew - 100.0 g, Bazylia - 10.0 g, Sól biała - 3.0 g, Woda - 200.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie i przestudzić. Marchew ugotować do miękkości.
 - 2) Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę i podawać z pieczywem.
-

Przepis 675 - Galaretka warzywna z brokułem.

Składniki

Brokuły - 500.0 g, Por - 200.0 g, Groszek zielony - 200.0 g, Jaja kurze całe - 120.0 g, Żelatyna - 20.0 g, Bulion warzywny - 1000.0 g, Ziele angielskie - 4.0 g, Liść laurowy - 5.0 g, Pietruszka, liście - 20.0 g, Sól biała - 3.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Brokuła podzielić na małe części, pory pokroić w talarki. Wszystkie warzywa lekko podgotować w osolonej wodzie, aby pozostały jędrne. Jajka ugotować i obierać.
 - 2) Żelatynę przygotować zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
 - 3) Zagotować bulion z przyprawami, dodać żelatynę, wymieszać i zdjąć garnek z ognia.
 - 4) Warzywa i jajka ułożyć w miseczkach, zalać bulionem z żelatyną i wstawić na kilka godzin do lodówki.
-

Przepis 693 - Galaretka z jabłek.

Składniki

Jabłko - 500.0 g, Woda - 1000.0 g, Żelatyna - 20.0 g, Cynamon - 5.0 g, Goździki - 3.0 g, Sok z cytryny - 5.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Jabłka obrać, oczyścić z szypulek, pokroić na mniejsze kawałki. Włożyć do rondelka zalać wodą, dodać cynamon i goździki i gotować przez około 30 minut.
 - 2) Odcedzić jabłka oraz goździki. Powstały kompot doprawić do smaku sokiem z cytryny.
 - 3) Dodać żelatynę przygotowaną zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu i dokładnie wymieszać, aż żelatyna się rozpuści.
 - 4) Na dno foremek włożyć kawałki jabłek, zalać galaretką odstawić do stężenia na kilka godzin.
-

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 710 - Naleśniki z serem.

Składniki

Jaja kurze całe - 60.0 g, Woda - 150.0 g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 150.0 g, Mąka pszenna, typ 500 - 300.0 g, Olej rzepakowy - 5.0 g, Sól biała - 2.0 g, Wanilia - 5.0 g, Żółtko jaja kurzego - 40.0 g, Ser twarogowy tłusty - 300.0 g

Sposób przygotowania

- 1) W miseczce wymieszać żółtka jaj (wcześniej należy sparzyć jajka), ser twarogowy, wanilię.
- 2) W drugiej miseczce wymieszać jajko, mleko, wodę, sól i mąkę aby powstało rzadkie ciasto.
- 3) Naleśniki usmażyć na patelni z obu stron na niewielkiej ilości oleju.
- 4) Na połowie każdego naleśnika rozsmarować porcję sera i zrolować.

Przepis 711 - Ryż z warzywami.

Składniki

Ryż brązowy - 200.0 g, Cebula - 200.0 g, Papryka czerwona - 100.0 g, Pomidor - 300.0 g, Marchew - 300.0 g, Brokuły - 300.0 g, Woda - 800.0 g, Olej rzepakowy - 10.0 g, Tymianek - 5.0 g, Sól biała - 2.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g, Kukurydza, konserwowa - 200.0 g

Sposób przygotowania

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

Przepis 713 - Płatki ryżowe.

Składniki

Płatki ryżowe - 100.0 g, Woda - 300.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Do gotującej się wody wsypać powoli płatki ryżowe. Gotować 2 minuty od czasu do czasu mieszając.

Przepis 714 - Ryż z kalafiorom.

Składniki

Ryż biały - 150.0 g, Kalafior - 500.0 g, Olej lniany - 60.0 g, Czosnek - 10.0 g, Pieprz czarny mielony - 2.0 g, Majeranek - 5.0 g, Sos sojowy - 30.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ugotować ryż oraz kalafior
 - 2) Na patelni rozgrzać olej, dodać pokrojony ząbek czosnku, lekko podsmażyć.
 - 3) Dodać ugotowany ryż i kalafior. Całość chwile podsmażyć na patelni, dodać sos sojowy i przyprawy.
-

Przepis 760 - Mus z kaszy i kurczaka.

Składniki

Kasza gryczana - 100.0 g, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100.0 g, Marchew - 100.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Wszystkie składniki ugotować, odcedzić i zmiksować.
-

Przepis 770 - Pulpety z indyka na parze.

Składniki

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 500.0 g, Pieczarka uprawna, świeża - 120.0 g, Marchew - 140.0 g, Jaja kurze całe - 60.0 g, Czosnek - 5.0 g, Pietruszka, korzeń - 100.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Do mięsa wbić jajko i wymieszać.
 - 2) Obrać pieczarki, drobno pokroić i dodać do mięsa.
 - 3) Marchew i pietruszkę zetrzeć na tarce na drobnych oczkach.
 - 4) Czosnek, przecisnąć przez prasę, całość wymieszać.
 - 5) Z masy wyrobić pulpety. Ugotować na parze.
-

Przepis 772 - Pulpety z indyka z koperkiem.

Składniki

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 400.0 g, Szczypiorek - 10.0 g, Koper włoski - 15.0 g, Jaja kurze całe - 60.0 g, Płatki pszenne - 30.0 g, Wywar z warzyw - 70.0 g, Pieprz czarny mielony - 2.0 g, Sól biała - 1.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Płatki zalać wywarem warzywnym zagotować i odstawić na kilka godzin do namoczenia.
 - 2) Mięso indyka zmielić, dodać jajko, posiekany koperek i szczypiorek oraz odcisnięte płatki, sól i pieprz.
 - 3) Uformować pulpeciki i gotować na parze około 20 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 822 - Galaretki z kurzych łapek.

Składniki

Kurze łapki - 1000.0 g, Woda - 2000.0 g, Ziele angielskie - 3.0 g, Sól biała - 4.0 g, Liść laurowy - 3.0 g, Pieprz czarny- ziarenka - 3.0 g, Marchew - 150.0 g, Pietruszka, korzeń - 100.0 g, Seler korzeniowy - 100.0 g, Por - 100.0 g, Czosnek - 10.0 g, Sok z cytryny - 10.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Z łapek usunąć pozostałości skóry, odciąć pazurki i opłukać. Włożyć go garnka, zalać wodą, doprowadzić do wrzenia i zszumować. Dodać ziele angielskie, liść laurowy, pieprz i sól.
- 2) Następnie zmniejszyć gaz do minimum i na bardzo wolnym ogniu gotować pod przykryciem.
- 3) Kiedy mięso zaczyna samo odchodzić od kostek, dołożyć do garnka obraną i umytą włoszczyznę, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.
- 4) Kiedy włoszczyzna będzie miękka całość przelać przez sito, wywar zachować.
- 5) Z lekko przestudzonych łapek usunąć wszystkie kostki, mięso włożyć do przecedzonego wywaru.
- 6) Całość doprawić do smaku sokiem cytrynowym, ewentualnie solą i pieprzem.
- 7) Przelać do miseczek i odstawić w chłodne miejsce aby galareta stężała.

Przepis 835 - Krem z dyni .

Składniki

Dynia - 1000.0 g, Oliwa z oliwek - 20.0 g, Marchew - 120.0 g, Cebula - 120.0 g, Jabłko - 150.0 g, Gałka muszkatołowa - 2.0 g, Imbir - 2.0 g, Cynamon - 2.0 g, Bulion warzywny - 1000.0 g, Mąka ryżowa - 15.0 g, Pieprz czarny mielony - 2.0 g, Sól biała - 2.0 g, Dynia, pestki - 30.0 g, Śmietana roślinna - 50.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Dynię pokroić w kostkę, cebulę posiekać, marchew pokroić plastry, jabłko w grubą kostkę.

- 2) 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.
 - 3) Wlać bulion i doprowadzić do wrzenia.
 - 4) Całość gotować, aż dynia będzie miękka, około 15 minut.
 - 5) Zupę zdjąć z ognia i zmiksować w blenderze.
 - 6) Zupę zaprawić mąką, zamieszać i zagotować.
 - 7) Na koniec doprawić całość solą i pieprzem.
 - 8) Do każdej porcji zupy dodać łyżkę gęstej śmietany i łyżkę prażonych pestek z dyni.
-

Przepis 836 - Krem z pietruszki.

Składniki

Pietruszka, korzeń - 600.0 g, Cebula - 120.0 g, Czosnek - 20.0 g, Bulion warzywny - 1000.0 g, Rozmaryn - 5.0 g, Tymianek - 5.0 g, Pietruszka, liście - 20.0 g, Olej rzepakowy - 20.0 g, Pieprz czarny mielony - 2.0 g, Sól biała - 2.0 g

Sposób przygotowania

- 1) W dużym garnku rozgrzać olej, wrzucić posiekaną cebulę, czosnek oraz tymianek i rozmaryn. Dusić pod przykryciem około 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
 - 2) Kiedy cebula będzie miękka, wlać bulion, wrzucić pokrojoną w kostkę pietruszkę i doprowadzić do wrzenia.
 - 3) Całość gotować na wolnym ogniu, aż pietruszka będzie miękka (20–30 minut), doprawić solą i pieprzem.
 - 4) Zupę zdjąć z ognia i zmiksować w blenderze.
 - 5) Na koniec dorzuć drobno posiekaną natkę pietruszki.
-

Przepis 849 - Warzywa gotowane z nasionami lnu.

Składniki

Len, nasiona - 10.0 g, Brokuły - 30.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Dowolne, ulubione warzywa (np.: marchew, kalafior, brokuł) ugotować, dodać siemię lniane i zmiksować.
-

Przepis 850 - Płatki owsiane na wywarze warzywnym z nasionami lnu.

Składniki

Len, nasiona - 5.0 g, Wywar z warzyw - 20.0 g, Płatki owsiane - 100.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Płatki namoczyć przez noc w wywarze, następnie rano ugotować do miękkości, dodać utłuczone siemię lniane.

Przepis 856 - Placki kukurydziane.

Składniki

Kasza kukurydziana - 100.0 g, Mąka kukurydziana - 40.0 g, Masło ekstra - 20.0 g, Mleko UHT, 3,2% tłuszczu - 130.0 g, Proszek do pieczenia - 5.0 g, Sól biała - 1.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Mąkę, kaszę, proszek do pieczenia i sól wymieszać, dodać roztopione masło i dolać mleko.
- 2) Z masy formować małe, okrągłe placuszki i usmażyć na patelni.

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 880 - Królik gotowany.

Składniki

Królik, tuszka - 1000.0 g, Czosnek - 20.0 g, Sok z cytryny - 5.0 g, Liść laurowy - 2.0 g, Pietruszka, liście - 15.0 g, Ziele angielskie - 2.0 g, Marchew - 200.0 g, Pietruszka, korzeń - 200.0 g, Sól biała - 3.0 g, Pieprz czarny mielony - 1.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Czosnek posiekać, rozetrzeć z solą. Przygotowaną masą czosnkową natrzeć mięso. Skropić sokiem z cytryny, przykryć i wstawić do lodówki na kilka godzin
- 2) . Zagotować wodę z solą, z dodatkiem listka laurowego i zmiążdżonego ziela angielskiego.
- 3) Do wrzątku włożyć mięso i gotować na małym ogniu pod przykryciem.
- 4) Obrane warzywa poszatkować i dodać do gotującego się królika po około 30 minutach. Ugotować do miękkości.
- 5) Mięso wyjąć, obłożyć ugotowanymi warzywami, oprószyć pieprzem, posypać pietruszką.

Przepis 882 - Pulpety z królika z sosem marchwiowym.

Składniki

Królik, tuszka - 800.0 g, Jaja kurze całe - 60.0 g, Majeranek - 10.0 g, Bułka tarta - 30.0 g, Sól biała - 2.0 g, Marchew - 400.0 g, Oliwa z oliwek - 30.0 g, Koper ogrodowy - 20.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Królika dokładnie umyć i zmielić na maszynce. Zmieszać z jajkiem, majerankiem i bułką tartą.
- 2) Uformować pulpeciki i gotować w lekko osolonej wodzie około 40-50 minut.
- 3) Marchewki pokroić w kostkę lub słupki i dusić w rondelku z dodatkiem oliwy i odrobiną wody.
- 4) Kiedy marchew będzie już miękka zmiksować. Powstałym sosem polać pulpety. Całość posypać posiekanym koperkiem.

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 896 - Krem z brokułów.

Składniki

Brokuły - 500.0 g, Marchew - 100.0 g, Cebula - 110.0 g, Czosnek - 15.0 g, Majeranek - 4.0 g, Tymianek - 4.0 g, Sól biała - 2.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g, Woda - 1000.0 g, Pietruszka, liście - 20.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Zagotować w garnku około 1 l wody, dodać pokrojoną marchewkę, cebulę i czosnek. Następnie dodać przyprawę i gotować jeszcze przez około 4 minuty.
- 2) Brokuł rozdzielić na różyczki i wrzucić do wrzątku. Gdy zmięknie zupełnie zmiksować blenderem.
- 3) Zupę podawać z łyżką gęstej śmietany.

Przepis 897 - Owsianka z burakiem.

Składniki

Płatki owsiane - 50.0 g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 250.0 g, Len, nasiona - 10.0 g, Burak - 100.0 g, Miód pszczeli - 10.0 g, Cynamon - 3.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Buraka ugotować do miękkości i zetrzeć na tarce.
- 2) Mleko zagotować, dodać płatki owsiane oraz utłuczone siemę lniane i wymieszać. Dodać miód, cynamon i ponownie wymieszać.
- 3) Pod koniec gotowania do garnuszka dodać startego buraka i gotować jeszcze 2-3 minuty na małym ogniu.

Przepis 913 - Ryż na mleku.

Składniki

Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 100.0 g, Ryż biały - 300.0 g, Cynamon - 5.0 g, Masło śmietankowe - 5.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ryż zalać szklanką mleka i gotować na średnim ogniu ciągle mieszając, aż płyn odparuje. Uzupełniać mleko systematycznie, gotując tak długo, aż ryż będzie miękki. Gotowy ryż wymieszać z masłem. Podawać na ciepło z cynamonem.

Przepis 918 - Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną.

Składniki

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, Kasza jaglana - 80.0 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 927 - Brukselka gotowana.

Składniki

Brukselka - 150.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Brukselkę ugotować na parze do miękkości.

Przepis 928 - Placki ziemniaczane.

Składniki

Ziemniaki, średnio - 1000.0 g, Jaja kurze całe - 60.0 g, Mąka gryczana - 20.0 g, Sól biała - 2.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g, Cebula - 100.0 g, Olej rzepakowy - 15.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Ziemniaki obrać, umyć i zetrzeć na tarce na grubych oczkach razem z cebulą. Dodać mąkę, sól i pieprz. Placki smażyć na dobrze rozgrzanym oleju na rumiany kolor.

Przepis 933 - Buraczki .

Składniki

Buraki gotowane - 500.0 g, Sok cytrynowy - 10.0 g, Sól biała - 5.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Buraki umyć, ugotować w łupinach do miękkości w lekko osolonej wodzie, przestudzić, obrać i zetrzeć na tarce. Wymieszać z sokiem cytrynowym.

Przepis 934 - Marchewka gotowana .

Składniki

Marchew - 100.0 g, Woda - 250.0 g, Sól biała - 2.0 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

Przepis 947 - Budyń kokosowy.

Składniki

Mleko sojowe - 500.0 g, Olej kokosowy - 10.0 g, Wiórki kokosowe - 15.0 g, Mąka kukurydziana - 15.0 g, Skrobia ziemniaczana - 15.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Wiórki kokosowe uprażyć na suchej patelni.
- 2) Do mleka dodać mąkę, wymieszać i dodać do garnka, dodać olej kokosowy oraz wiórki.
- 3) Całość gotować przez około 3 minuty, cały czas mieszając, aż do uzyskania konsystencji budyniu.

Przepis 951 - Placki z cukinii i serka wiejskiego.

Składniki

Serek twarogowy, ziarnisty - 150.0 g, Cukinia - 500.0 g, Jaja kurze całe - 60.0 g, Sól biała - 2.0 g, Pieprz czarny mielony - 3.0 g, Mąka pszenna - 60.0 g, Olej rzepakowy - 20.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Serek rozgnieść widelcem i wymieszać z jajkiem. Dodać pieprz i sól, wymieszać.
- 2) Cukinie zetrzeć na tarce i połączyć z serkiem. Dodać mąkę i wymieszać.
- 3) Na patelni rozgrzać olej, nakładać łyżką placki i smażyć przez 3 minuty z obu stron.

Przepis 966 - Krem z buraków.

Składniki

Burak - 500.0 g, Marchew - 90.0 g, Pietruszka, korzeń - 60.0 g, Woda - 1000.0 g, Czosnek - 5.0 g, Sok z cytryny - 5.0 g, Ocet - 5.0 g, Pieprz czarny mielony - 1.0 g, Liść laurowy - 1.0 g, Sól biała - 1.0 g, Koper ogrodowy - 10.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Obrane warzywa pokroić i zagotować w wody.
- 2) Dodać roztarty czosnek, przyprawy.
- 3) Gotować 20 minut, wyjąć liście laurowe i zmiksować zupe blenderem. Na koniec posypać posiekanym koperkiem.

Przepis 978 - Krem z selera .

Składniki

Seler korzeniowy - 500.0 g, Pietruszka, korzeń - 80.0 g, Ziemniaki, średnio - 500.0 g, Por - 50.0 g, Liść laurowy - 1.0 g, Ziele angielskie - 1.0 g, Pieprz czarny mielony - 1.0 g, Wywar z warzyw - 1000.0 g, Pietruszka, liście - 20.0 g, Sól biała - 1.0 g, Olej rzepakowy - 10.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Warzywa obrać, pokroić w kostkę, a cebulę i pora w grube piórka.
- 2) Do garnka wlać olej, dodać warzywa, obsmażyć.
- 3) Zalać całość bulionem, dodać przyprawy i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie.
- 4) Na koniec zupe zmiksować blenderem i posypać posiekaną natką pietruszki.

Przepis 1047 - Krem z białych warzyw.

Składniki

Cebula - 110.0 g, Kalafior - 800.0 g, Por - 140.0 g, Masło klarowane - 30.0 g, Ziemniaki, średnio - 300.0 g, Sól biała - 2.0 g, Pieprz czarny mielony - 1.0 g, Bulion warzywny - 750.0 g, Pietruszka, liście - 6.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Cebulę i pora drobno pokroić. W garnku z grubym dnem rozgrzać łyżkę oliwy i łyżkę masła i udusić kilka minut pokrojone warzywa.
 - 2) Dodać pokrojonego na różyczki kalafiora i ziemniaki pokrojone w kosteczkę, dusić dalej około 5 minut, przyprawić solą i pieprzem.
 - 3) Całość zalać bulionem (tyle żeby przykrył warzywa), doprowadzić do wrzenia, gotować dalej ok 10 minut lub do czasu, gdy kalafior będzie miękki.
 - 4) Gotową zupę zmiksować blenderem, dodając więcej bulionu, jeśli będzie taka potrzeba.
 - 5) Zupę podawać posypaną natką pietruszki.
-

Przepis 1047 - Krem z białych warzyw.

Składniki

Cebula - 110.0 g, Kalafior - 800.0 g, Por - 140.0 g, Masło klarowane - 30.0 g, Ziemniaki, średnio - 300.0 g, Sól biała - 2.0 g, Pieprz czarny mielony - 1.0 g, Bulion warzywny - 750.0 g, Pietruszka, liście - 6.0 g

Sposób przygotowania

- 1) Cebulę i pora drobno pokroić. W garnku z grubym dnem rozgrzać łyżkę oliwy i łyżkę masła i udusić kilka minut pokrojone warzywa.
 - 2) Dodać pokrojonego na różyczki kalafiora i ziemniaki pokrojone w kosteczkę, dusić dalej około 5 minut, przyprawić solą i pieprzem.
 - 3) Całość zalać bulionem (tyle żeby przykrył warzywa), doprowadzić do wrzenia, gotować dalej ok 10 minut lub do czasu, gdy kalafior będzie miękki.
 - 4) Gotową zupę zmiksować blenderem, dodając więcej bulionu, jeśli będzie taka potrzeba.
 - 5) Zupę podawać posypaną natką pietruszki.
-



1000000000



Biomol-Med Sp. z o.o.
Laboratorium Pierwiastków Śladowych
94-412 Łódź, ul. Huta Jagodnica 41
tel./fax +42 630 49 11
biuro@biomol.pl
www.biomol.pl