A4 e E-book

70 DODATKOWYCH

PRZEPISÓW NA PŁASKI BRZUCH I DUŻO ENERGII



Witaj w Twojej nowej kuchni!

Kiedy zaczynamy dbać o tarczycę i wykluczamy z diety gluten, nabiał i cukier, pierwsza myśl, jaka przychodzi nam do głowy, to: "Co ja teraz będę jeść?!". Wiele kobiet poddaje się już w pierwszym tygodniu, ponieważ ich posiłki stają się nudne, suche i pozbawione smaku.

01. Szybkie Śniadania na Dobre Rano 3

02. Rozgrzewające Zupy 8

03. Lekkie Obiady 13

04. Kolacje Bez Wzdęć 20

05. Bezpieczne Przekąski 28

06. Napoje i Napary Przeciwzapalne 33



01. Szybkie Śniadania na Dobre Rano

1. Zielony Koktajl Tarczycowy

SKŁADNIKI:

- 1 garść świeżego szpinaku
- 1/2 awokado
- 1 zielone jabłko
- 1 szklanka mleka kokosowego (bez cukru)
- 1 łyżka nasion chia

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na gładki, kremowy koktajl. Wypij od razu. To potężna dawka zdrowych tłuszczów i antyoksydantów!



2. Malinowa Owsianka Bezglutenowa

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki płatków owsianych bezglutenowych
- 1 szklanka mleka migdałowego
- 1 garść malin (mogą być mrożone)
- 1 łyżka orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE:

Płatki ugotuj na mleku migdałowym, aż staną się miękkie i gęste. Przełóż do miseczki, posyp malinami i posiekanymi orzechami włoskimi (bogate w selen, ważny dla tarczycy!).



3. Naleśniki Gryczane z Jabłkiem

SKŁADNIKI:

- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1 jajko
- 1/2 szklanki wody (lub mleka roślinnego)
- 1 jabłko pokrojone w kostkę
- Szczypta cynamonu i 1 łyżeczka oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

Wymieszaj mąkę, jajko i wodę na gładkie ciasto. Usmaż cienkie naleśniki na oleju kokosowym. Jabłko podduś na patelni z cynamonem przez 3 minuty i nałóż na gotowe naleśniki.

4. Szakszuka ze Szpinakiem

SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 1/2 puszki krojonych pomidorów
- 1 duża garść szpinaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, słodka papryka

PRZYGOTOWANIE:

Na patelni rozgrzej oliwę, wlej pomidory i duś przez 5 minut z przyprawami. Dodaj szpinak. Kiedy zwiędnie, zrób dwa wgłębienia w sosie i wbij w nie jajka. Przykryj pokrywką na 3 minuty, aż białka się zetną.

5. Kokosowy Pudding Chia

SKŁADNIKI:

- 3 łyżki nasion chia
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- Garść borówek (czarne jagody)

PRZYGOTOWANIE:

Wieczorem wymieszaj chia, mleko i wanilię w słoiczku. Wstaw do lodówki na całą noc. Rano dodaj na wierzch świeże borówki i ciesz się szybkim śniadaniem bez gotowania.

6. Wytrawne Babeczki Jajeczne

SKŁADNIKI:

- 4 jajka
- 1/4 czerwonej papryki (pokrojonej w kostkę)
- 1 garść posiekanej natki pietruszki
- Szczypta soli i pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

Roztrzep jajka z przyprawami. Do foremek na muffiny nałóż pokrojoną paprykę i pietruszkę, a następnie zalej jajkami. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 15-20 minut. Idealne również na wynos!

7. Komosa Ryżowa z Cynamonem i Orzechami

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- 1/2 szklanki podgrzanego mleka migdałowego
- 1 łyżka płatków migdałowych
- 1/2 łyżeczki cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

Zalej ugotowaną komosę ciepłym mlekiem. Posyp cynamonem i płatkami migdałowymi. To doskonała alternatywa dla tradycyjnej owsianki, bardzo delikatna dla jelit.

8. Pasta z Awokado i Kolendry na Chlebie Gryczanym

SKŁADNIKI:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Świeża kolendra
- 2 kromki chleba 100% gryczanego (bez glutenu)

PRZYGOTOWANIE:

Rozgnieć awokado widelcem, dodaj sok z cytryny, posiekaną kolendrę i odrobinę soli. Rozsmaruj grubą warstwę na podpieczonym chlebie gryczanym.

9. Słodki Omlet Bananowy

SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 1 dojrzały banan
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

Zgnieć banana widelcem i wymieszaj dokładnie z jajkami. Na patelni rozgrzej olej kokosowy, wylej masę i smaż z obu stron na złoty kolor. Szybkie, słodkie i bez grama dodanego cukru!

10. Odżywcza Miska Smoothie

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mrożonych truskawek
- 1/2 banana
- 1/4 szklanki mleka kokosowego
- 1 łyżka pestek dyni (dużo cynku dla tarczycy!)

PRZYGOTOWANIE:

Zmiksuj mrożone truskawki, banana i mleko na bardzo gęstą masę (jak lody). Przełóż do miski i posyp z wierzchu pestkami dyni. Wiosenne śniadanie gotowe.

02. Rozgrzewające Zupy

11. Krem z Pieczonego Buraka i Jabłka

SKŁADNIKI:

- 2 średnie buraki
- 1 jabłko (obrane i pozbawione gniazda nasiennego)
- 1 cebula
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek, tymianek, sól

PRZYGOTOWANIE:

Buraki, jabłko i cebulę pokrój w ćwiartki. Skrop oliwą, posyp tymiankiem i upiecz w piekarniku (200°C) do miękkości (ok. 40 min). Przełóż do garnka, zalej gorącym bulionem i zmiksuj blenderem na gładki krem.

12. Rozgrzewający Rosół Mocy (Na kościach)

SKŁADNIKI:

- 500 g kości wołowych lub drobiowych szkieletów (najlepiej z wolnego wybiegu)
- 2 marchewki, 1 pietruszka, kawałek selera
- 2 ząbki czosnku, 1 łyżka octu jabłkowego
- Sól, ziele angielskie, liść laurowy

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki zalej zimną wodą (ok. 2-3 litry). Ocet jabłkowy pomoże wyciągnąć z kości kolagen – kluczowy dla leczenia jelit przy Hashimoto! Gotuj na bardzo małym ogniu pod przykryciem przez minimum 4-6 godzin. Przecedź i pij czysty bulion.

13. Zupa Krem z Dyni z Imbirem

SKŁADNIKI:

- 500 g obranej dyni
- 1 kawałek świeżego imbru (ok. 2 cm), starty na tarce
- 1/2 puszki mleka kokosowego
- 1 szklanka bulionu
- Szczypta cynamonu i kurkumy

PRZYGOTOWANIE:

Dynię pokrój w kostkę i ugotuj w bulionie do miękkości (ok. 15 min). Dodaj starty imbir, kurkumę, cynamon i mleko kokosowe. Zmiksuj wszystko na gładki krem. Idealna zupa przeciwzapalna.

14. Bezglutenowy Krupnik z Kaszą Gryczaną

SKŁADNIKI:

- 1 litr czystego bulionu
- 3 łyżki niepalonej kaszy gryczanej (białej)
- 2 marchewki, 1 pietruszka (starte na tarce)
- 1 łyżka świeżego koperku

PRZYGOTOWANIE:

Zagotuj bulion. Dodaj opłukaną kaszę gryczaną i starte warzywa korzeniowe. Gotuj przez około 20 minut, aż kasza i warzywa będą miękkie. Na koniec posyp obficie świeżym koperkiem. Tradycyjny polski smak, w 100% bezpieczny dla tarczycy.

15. Aksamitny Krem z Selera Korzeniowego

SKŁADNIKI:

- 1 duży seler korzeniowy
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 szklanki bulionu
- 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Cebulę i czosnek zeszklij na oliwie. Dodaj obrany i pokrojony w kostkę seler. Zalej bulionem i gotuj przez 25 minut. Zmiksuj na gładko. Seler korzeniowy to doskonały polski zamiennik ziemniaków, mający mniej węglowodanów i więcej błonnika!

16. Przeciwzapalny Krem z Kalafiora z Kurkumą

SKŁADNIKI:

- 1/2 główki kalafiora
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu (aktywuje kurkumę!)
- 2 szklanki bulionu i 2 łyżki mleka kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

Kalafior podziel na różyczki i ugotuj w bulionie. Kiedy zmięknie, dodaj kurkumę, pieprz i odrobinę mleka kokosowego dla kremowej konsystencji. Zmiksuj na gładko.

17. Tradycyjna Zupa Ogórkowa z Batatami

SKŁADNIKI:

- 4 duże ogórki kiszone (starte na grubych oczkach)
- 1 duży batat (pokrojony w kostkę zamiast zwykłych ziemniaków)
- 1 litr bulionu
- Odrobina koperku

PRZYGOTOWANIE:

Batata ugotuj w bulionie do miękkości (ok. 10 minut). Dodaj starte ogórki kiszone (naturalne probiotyki, które leczą jelita!). Gotuj na małym ogniu przez kolejne 10 minut. Posyp koperkiem.

18. Zupa Pomidorowa z Mlekiem Kokosowym

SKŁADNIKI:

- 1 butelka passaty pomidorowej (przecieru, ok. 500g)
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- Świeża bazylia
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

W garnku podgrzej passatę z oliwą z oliwek (tłuszcz jest potrzebny, aby przyswoić likopen z pomidorów!). Dodaj mleko kokosowe, aby zupa była kremowa i łagodna dla żołądka. Zmiksuj ze świeżą bazylią.

19. Zielona Zupa Detoks (Brokuł i Szpinak)

SKŁADNIKI:

- 1/2 główki brokuła
- 2 duże garście szpinaku
- 1 mała cukinia
- 2 szklanki bulionu i 1 łyżka oliwy

PRZYGOTOWANIE:

Brokuł i pokrojoną cukinię ugotuj w bulionie przez ok. 10 minut. Na sam koniec, tuż przed zdjęciem z palnika, wrzuć świeży szpinak (dzięki temu nie straci witamin). Zmiksuj na jednolity krem i dodaj oliwę.

20. Zupa Krem z Cukinii z Koperkiem

SKŁADNIKI:

- 2 średnie cukinie
- 1 ząbek czosnku
- 1 szklanka bulionu
- Pęczek świeżego koperku

PRZYGOTOWANIE:

Cukinię pokrój w grubą kostkę (nie obieraj ze skóry, tam jest najwięcej błonnika!). Zalej bulionem i gotuj z czosnkiem około 15 minut. Dodaj mnóstwo świeżego koperku i zmiksuj na jasny, wiosenny krem.

03. Lekkie Obiady

21. Kurczak Pieczony z Warzywami Korzeniowymi

SKŁADNIKI:

- 150 g piersi z kurczaka
- 1 marchewka, 1 pietruszka, 1/2 batata
- 1 łyżka oliwy z oliwek, rozmaryn, sól

PRZYGOTOWANIE:

Kurczaka i warzywa pokrój w grubą kostkę. Wymieszaj z oliwą i rozmarynem. Rozłóż na blasze do pieczenia i piecz w 200°C przez 25-30 minut. Szybki, jednogarnkowy obiad pełen błonnika.

22. Dorsz Duszony w Pomidorach z Oliwkami

SKŁADNIKI:

- 150 g filetu z białej ryby (np. dorsza)
- 1/2 puszki krojonych pomidorów
- Garść czarnych oliwek
- 1 ząbek czosnku, bazylia

PRZYGOTOWANIE:

Na patelni podsmaż czosnek, wlej pomidory i dodaj oliwki. Ułóż na sosie rybę, przykryj i duś przez 10 minut. Podawaj z komosą ryżową lub kaszą jaglaną. Ryby to doskonałe źródło kwasów Omega-3!

23. Kasza Gryczana z Pieczonym Burakiem i Pestkami Dyni

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej
- 1 upieczony burak (pokrojony w kostkę)
- 1 garść świeżego szpinaku
- 1 łyżka prażonych pestek dyni, 1 łyżka oliwy

PRZYGOTOWANIE:

Wymieszaj ugotowaną kaszę gryczaną (niepaloną) z pieczonym burakiem i liśćmi szpinaku. Skrop oliwą i posyp pestkami dyni (super dawka cynku dla tarczycy!).

24. Sałatka z Komosy, Awokado i Tuńczyka

SKŁADNIKI:

- 3 łyżki ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- 1/2 awokado (pokrojonego w kostkę)
- 1/2 puszki tuńczyka w wodzie (odsączonego)
- Sok z cytryny, garść roszponki

PRZYGOTOWANIE:

W misce połącz komosę, awokado, tuńczyka i roszponkę. Skrop obficie sokiem z cytryny (witamina C pomaga przyswoić żelazo z tuńczyka). Idealny obiad do pracy.

25. Wegańskie Klopsiki z Soczewicy

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka ugotowanej zielonej soczewicy
- 1/2 cebuli, 1 ząbek czosnku (podsmażone)
- 2 łyżki mąki gryczanej (do zagęszczenia)
- Kmin rzymski, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Zblenduj soczewicę z cebulą i czosnkiem. Dodaj przyprawy i mąkę gryczaną. Uformuj małe klopsiki i upiecz w piekarniku (180°C, 20 min). Podawaj z chrupiącą sałatą.

26. Indyk Duszony z Cukinią i Mlekiem Kokosowym

SKŁADNIKI:

- 150 g piersi z indyka (pokrojonej w kostkę)
- 1/2 cukinii
- 1/3 szklanki mleka kokosowego
- 1 łyżeczka curry w proszku, 1 łyżka oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

Podsmaż indyka na oleju kokosowym z curry. Dodaj pokrojoną cukinię, zalej mlekiem kokosowym i duś 10 minut. Podawaj z ryżem basmati.

27. Pstrąg Tęczowy Pieczony z Cytryną i Koperkiem

SKŁADNIKI:

- 1 filet z pstrąga
- Plasterki cytryny, świeży koperek
- 1 łyżka oliwy, sól
- Garść fasolki szparagowej

PRZYGOTOWANIE:

Ułóż rybę na folii aluminiowej, skrop oliwą, nałóż cytrynę i koperek. Obok połóż fasolkę. Zawiń folię jak cukierek i piecz 20 minut w 200°C.

28. Placki z Cukinii i Marchewki (Bez Jajek)

SKŁADNIKI:

- 1 mała cukinia, 1 marchewka (starte)
- 3 łyżki mąki z ciecierzycy (świetny wegański zamiennik jajka!)
- 2 łyżki wody, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Wymieszaj mąkę z ciecierzycy z wodą (powstanie gęsta pasta). Dodaj odciśnięte z nadmiaru wody warzywa. Formuj placki i smaż na patelni posmarowanej oliwą.

29. Sałatka z Pieczonego Batata, Szpinaku i Orzechów

SKŁADNIKI:

- 1 mały batat (upieczony w kostkach)
- 2 garście młodego szpinaku
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich
- Sos: 1 łyżka oliwy, 1 łyżeczka musztardy (bez cukru), sok z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

Ułóż szpinak, dodaj ciepłe bataty i orzechy. Polej musztardowym dressingiem. Świetny zastrzyk selenu i błonnika.

30. Miska Obfitości (Buddha Bowl) z Hummusem

SKŁADNIKI:

- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 łyżki domowego hummusa
- 1/2 ogórka zielonego, 5 pomidorków koktajlowych
- Garść rukoli

PRZYGOTOWANIE:

W szerokiej misce ułóż obok siebie kaszę jaglaną, pokrojone warzywa, rukolę i solidną porcję hummusa. Wymieszaj tuż przed zjedzeniem.

31. Roladki z Indyka ze Szpinakiem

SKŁADNIKI:

- 1 szeroki plaster piersi z indyka (rozbity jak na schabowego)
- Garść szpinaku uduszonego z czosnkiem
- Sól, pieprz, oliwa

PRZYGOTOWANIE:

Na rozbitym mięsie rozsmaruj szpinak, zwiń w roladkę i zepnij wykałaczką. Upiecz w piekarniku (190°C przez 25 min). Podawaj z gotowanymi buraczkami.

32. Leczo Warzywne z Dobrą Kiełbasą Drobiową

SKŁADNIKI:

- 1 papryka (czerwona), 1/2 cukinii
- 1 dobrej jakości kiełbasa drobiowa (100% mięsa, bez glutenu)
- 1 szklanka passaty pomidorowej

PRZYGOTOWANIE:

Kiełbasę i warzywa pokrój i podsmaż w garnku. Zalej passatą pomidorową, dodaj słodką paprykę i duś przez 15 minut. Bardzo polski, sycący smak.

33. Szybkie Curry z Kurczakiem i Kalafiorem

SKŁADNIKI:

- 100 g kurczaka (w kostkę), 1 szklanka różyczek kalafiora
- 1 łyżka pasty curry (łagodnej)
- 1/2 szklanki mleka kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

Podduś kurczaka z pastą curry. Dodaj kalafiora, zalej mlekiem kokosowym i gotuj 12 minut. Kalafior świetnie zastępuje ryż w tym daniu!

34. Makaron z Cukinii z Sosem Mięsno-Pomidorowym

SKŁADNIKI:

- 1 długa cukinia (pocięta w paski - zoodles)
- 100 g chudego mięsa mielonego (z indyka)
- 1/2 szklanki przecieru pomidorowego, bazylia

PRZYGOTOWANIE:

Przygotuj sos bolognese z mięsa i pomidorów. "Makaron" z cukinii wrzuć na wrzątek tylko na 1 minutę (żeby nie był papkowaty). Polej sosem i zjedz gorące.

35. Wątróbka Drobiowa Duszona z Jabłkiem (Żelazo!)

SKŁADNIKI:

- 150 g oczyszczonej wątróbki drobiowej
- 1 mała cebula, 1/2 jabłka (w plastrach)
- 1 łyżka majeranku, 1 łyżka oleju

PRZYGOTOWANIE:

Na oleju zeszklij cebulę, dodaj jabłko i wątróbkę. Smaż krótko, posypując majerankiem. (Sól dodaj dopiero na talerzu, żeby wątróbka nie była twarda!). To absolutna bomba żelaza i witaminy B12, niezbędnych przy Hashimoto.



04. Kolacje Bez Wzdęć

36. Łosoś Pieczony z Cukinią i Koperkiem

SKŁADNIKI:

- 120 g świeżego filetu z łososia
- 1/2 małej cukinii (pokrojonej w plastry)
- 1 łyżka soku z cytryny
- Świeży koperek, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, sól

PRZYGOTOWANIE:

Ułóż łososia i cukinię w naczyniu żaroodpornym. Skrop oliwą i sokiem z cytryny, posyp koperkiem i odrobiną soli. Piecz w 190°C przez około 15-20 minut. Łosoś to świetne źródło kwasów Omega-3, które wyciszają stany zapalne w nocy.



37. Tosty z Batata z Pastą z Awokado

SKŁADNIKI:

- 1 duży batat (obrany)
- 1/2 awokado
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Szczypta soli, opcjonalnie kilka kiełków rzodkiewki

PRZYGOTOWANIE:

Batata pokrój wzdłuż na plastry o grubości 1 cm. Włóż plastry do tostera (na 2-3 cykle) lub upiecz w piekarniku, aż będą miękkie. Awokado rozgnieć z cytryną i solą. Nałóż pastę na ciepłe "tosty" z batata.



38. Ciepła Sałatka z Komosą i Pieczoną Marchewką

SKŁADNIKI:

- 3 łyżki ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- 2 marchewki (pokrojone w słupki)
- 1 garść roszponki (jest delikatniejsza dla żołądka niż jarmuż)
- 1 łyżka oliwy, szczypta tymianku

PRZYGOTOWANIE:

Marchewki upiecz w piekarniku z odrobiną oliwy i tymiankiem (ok. 20 min). Wymieszaj ciepłą marchew z ugotowaną komosą i listkami roszponki. Lekkie i uspokajające danie.

39. Kasza Jaglana z Pieczonym Jabłkiem (Na Słodko)

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej (bardzo lekkostrawnej!)
- 1 jabłko (obrane i pokrojone w kostkę)
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka płatków migdałowych

PRZYGOTOWANIE:

Jabłko podduś w małym rondelku z dwiema łyżkami wody i cynamonem, aż zmieni się w mus. Wymieszaj z ciepłą kaszą jaglaną i posyp płatkami migdałowymi. Idealna kolacja, gdy masz ochotę na coś słodkiego i kojącego.

40. Łódeczki z Cukinii Faszerowane Indykiem

SKŁADNIKI:

- 1 średnia cukinia (przekrojona wzdłuż na pół)
- 100 g chudego mięsa mielonego z indyka
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- Zioła prowansalskie

PRZYGOTOWANIE:

Wydrąż środek cukinii łyżeczką, tworząc "łódeczki". Mięso wymieszaj z przecierem i ziołami, a następnie nałóż do cukinii. Piecz w 190°C przez 25 minut.

41. Delikatny Gulasz Warzywny z Mlekiem Kokosowym

SKŁADNIKI:

- 1 marchewka, 1 pietruszka, 1/2 cukinii
- 1/3 szklanki mleka kokosowego
- Szczypta kurkumy i łagodnego curry
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

Warzywa obierz i pokrój w drobną kostkę. Podsmaż lekko na oleju z przyprawami, zalej mlekiem kokosowym i duś pod przykryciem około 15 minut, aż będą bardzo miękkie.

42. Ryż Kalafiorowy z Kurczakiem i Natką Pietruszki

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka startego kalafiora (tzw. ryż kalafiorowy)
- 100 g piersi z kurczaka (pokrojonej w drobną kostkę)
- 1 ząbek czosnku, duża garść świeżej natki pietruszki
- 1 łyżka oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

Na patelni podsmaż kurczaka z czosnkiem. Dodaj starty kalafior i smaż jeszcze przez 4-5 minut (kalafior zmięknie bardzo szybko). Zdejmij z ognia i wymieszaj z ogromną ilością posiekanej pietruszki.

43. Puree z Marchewki i Imbiru z Pieczonym Dorszem

SKŁADNIKI:

- 2 duże marchewki
- 1 mały kawałek świeżego imbiru (starty)
- 100 g filetu z białej ryby (np. dorsz lub mintaj)
- 1 łyżeczka masła klarowanego (ghee)

PRZYGOTOWANIE:

Marchewki ugotuj do miękkości, dodaj starty imbir, masło klarowane i zgnieć na puree. Rybę upiecz w piekarniku z odrobiną soli (15 min). Imbir wspaniale rozgrzewa organizm przed snem.

44. Zupa Krem z Zielonego Groszku z Miętą

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mrożonego zielonego groszku
- 1 szklanka gorącego bulionu
- Kilka listków świeżej mięty
- 1 łyżka mleka kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

Groszek wrzuć do gotującego się bulionu i gotuj tylko przez 5 minut, by nie stracił pięknego zielonego koloru. Dodaj świeżą miętę i zmiksuj na gładko. Mięta doskonale rozluźnia mięśnie żołądka.

45. Placki Gryczane ze Szpinakiem (Tylko 3 składniki)

SKŁADNIKI:

- 3 łyżki mąki gryczanej
- 1 jajko
- 1 garść świeżego szpinaku (bardzo drobno posiekanego)
- Woda (do uzyskania konsystencji ciasta naleśnikowego), sól

PRZYGOTOWANIE:

Wymieszaj mąkę, jajko, wodę i sól. Na koniec wmieszaj posiekany szpinak. Smaż małe placuszki na patelni bez tłuszczu lub z kropelką oliwy.

46. Lekkie Pulpeciki Drobiowe Gotowane w Bulionie

SKŁADNIKI:

- 150 g mielonego mięsa drobiowego (z kurczaka lub indyka)
- Świeży koperek (posiekany)
- 2 szklanki czystego bulionu warzywnego

PRZYGOTOWANIE:

Mięso wymieszaj z koperkiem i odrobiną soli. Uformuj małe pulpeciki (wielkości orzecha włoskiego). Zagotuj bulion i wrzuć pulpeciki na wrzątek. Gotuj na małym ogniu przez 15 minut. Jedz razem z bulionem.

47. Ciepła Sałatka z Buraka i Orzechów Włoskich

SKŁADNIKI:

- 2 upieczone buraki (obrane i pokrojone w grubą kostkę)
- 1 łyżka orzechów włoskich (posiekanych)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek, sok z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

Ciepłe kawałki pieczonego buraka wymieszaj z oliwą i odrobiną soku z cytryny. Posyp orzechami włoskimi. Buraki wspaniale wspomagają pracę wątroby w usuwaniu toksyn podczas snu.

48. Pieczone Szparagi z Szynką Parmeńską (Krótka Kolacja)

SKŁADNIKI:

- Pęczek zielonych szparagów (ok. 8 sztuk)
- 4 plastry dobrej jakości szynki parmeńskiej (bez konserwantów)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

Oderwij twarde końcówki szparagów. Każde 2 szparagi owiń jednym plastrem szynki. Skrop delikatnie oliwą i piecz w 200°C przez ok. 12-15 minut. Zjesz bez wzdęć i z dużą dawką białka.

49. Naleśniki z Mąki Ryżowej z Musem Truskawkowym

SKŁADNIKI:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej (jest lżejsza dla jelit niż gryczana)
- 1 jajko, 1/2 szklanki mleka migdałowego
- Garść truskawek (mogą być mrożone)

PRZYGOTOWANIE:

Zmieszaj mąkę ryżową, jajko i mleko na gładkie ciasto i usmaż bardzo cienkie naleśniki. Truskawki podgrzej w rondelku, aż puszczą sok i zgnieć je na mus. Posmaruj naleśniki musem.

50. Szaszłyki Drobiowo-Warzywne z Piekarnika

SKŁADNIKI:

- 100 g mięsa z kurczaka lub indyka
- 1/2 czerwonej papryki, 1/2 małej cukinii
- Przyprawa ziołowa (bez soli i glutenu), 1 łyżka oliwy

PRZYGOTOWANIE:

Mięso i warzywa pokrój w zbliżonej wielkości kostkę. Wymieszaj z oliwą i ziołami. Nadziej na drewniane patyczki i piecz na blaszce w 200°C przez 20 minut. Lekkie i zaspokajające apetyt.

05. Bezpieczne Przekąski

51. Domowy Hummus ze Słupkami Marchewki

SKŁADNIKI:

- 1/2 puszki ciecierzycy (dobrze wypłukanej)
- 1 łyżka pasty tahini (sezamowej)
- Sok z 1/2 cytryny, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka oliwy
- 1 duża marchewka (pokrojona w słupki)

PRZYGOTOWANIE:

Ciecierzycę zmiksuj w blenderze z tahini, czosnkiem, sokiem z cytryny i oliwą na gładką pastę. Jeśli jest za gęsta, dodaj odrobinę lodowatej wody. Maczaj słupki marchewki w hummusie. Idealne źródło białka i błonnika.

52. Chrupiąca Pieczona Ciecierzyca

SKŁADNIKI:

- 1 puszka ciecierzycy (odsączona i osuszona ręcznikiem papierowym)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka słodkiej papryki, szczypta soli morskiej i kminu rzymskiego

PRZYGOTOWANIE:

Suchą ciecierzycę wymieszaj z oliwą i przyprawami. Rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 200°C przez 20-25 minut, aż będzie chrupiąca. Świetny zamiennik chipsów!

53. Jajka Faszerowane Awokado (Bez Majonezu)

SKŁADNIKI:

- 2 jajka ugotowane na twardo
- 1/2 dojrzałego awokado
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Szczypta soli, pieprzu i świeży szczypiorek

PRZYGOTOWANIE:

Przekrój jajka na pół, wyjmij żółtka. W miseczce rozgnieć żółtka z awokado i sokiem z cytryny na gładką masę. Nałóż z powrotem do białek i posyp szczypiorkiem. Zdrowe tłuszcze, które nakarmią mózg!

54. Bomba Selenowa (Orzechy Brazylijskie i Czekolada)

SKŁADNIKI:

- 2-3 orzechy brazylijskie
- 2 kostki gorzkiej czekolady (minimum 70% kakao, bez cukru)

PRZYGOTOWANIE:

To nie wymaga gotowania! Zjedz orzechy razem z gorzką czekoladą. Tylko 2 orzechy brazylijskie dziennie pokrywają 100% zapotrzebowania tarczycy na selen, który jest kluczowy w Hashimoto!

55. Jabłko z Masłem Migdałowym

SKŁADNIKI:

- 1 twarde jabłko
- 1 pełna łyżka masła migdałowego (lub z nerkowców)
- Szczypta cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

Jabłko pokrój na ósemki. Posmaruj każdy kawałek masłem orzechowym i posyp cynamonem. Cynamon wspaniale stabilizuje poziom cukru we krwi.

56. Chrupiąca Kalarepa z Ziołami

SKŁADNIKI:

- 1 świeża kalarepa (młoda i chrupiąca)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Zioła prowansalskie lub ulubiona mieszanka bez soli

PRZYGOTOWANIE:

Kalarepę obierz i pokrój w słupki. Skrop delikatnie oliwą i posyp ziołami. To wspaniała, bardzo tania i typowo polska przekąska, która nawadnia i daje uczucie sytości.

57. Jogurt Kokosowy z Borówkami

SKŁADNIKI:

- 1/2 kubeczka naturalnego jogurtu kokosowego (bez cukru!)
- Mała garść świeżych borówek (czarnych jagód)
- 1 łyżeczka nasion siemienia lnianego (świeżo zmielonego)

PRZYGOTOWANIE:

Wymieszaj jogurt z siemieniem lnianym (doskonałe na jelita) i posyp borówkami. Szybkie, orzeźwiające i w 100% bez nabiału krowiego.

58. Wafle Ryżowe z Łososiem Wędzonym

SKŁADNIKI:

- 2 cienkie wafle ryżowe
- 2 plasterki łososia wędzonego na zimno
- Kilka kropel soku z cytryny
- Świeży koper

PRZYGOTOWANIE:

Na waflach ryżowych ułóż łososia. Skrop sokiem z cytryny i obficie posyp koperkiem. Szybka przekąska, która dostarcza białka i hamuje apetyt na słodycze.

59. Chipsy z Jarmużu (Z piekarnika)

SKŁADNIKI:

- 2 duże garście liści jarmużu (bez twardych łodyg)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól morska, odrobina czosnku w proszku

PRZYGOTOWANIE:

Liście jarmużu dokładnie wysusz. Wymieszaj w misce z oliwą (wmasuj ją palcami w liście!) i przyprawami. Rozłóż płasko na blasze i piecz w 150°C przez ok. 10 minut (uważaj, łatwo się przypalają!).

60. Seler Naciowy z Hummusem

SKŁADNIKI:

- 2 łodygi selera naciowego
- 2 łyżki dobrej jakości hummusa (najlepiej z przepisu nr 51)

PRZYGOTOWANIE:

Seler pokrój na krótsze kawałki, tworząc "łódeczki". Wypełnij je hummusem. Seler naciowy ma ujemne kalorie i wspaniale usuwa nadmiar wody z organizmu (zmniejsza opuchliznę).

06. Napoje i Napary Przeciwzapaln



61. Złote Mleko (Złoty Eliksir na Noc)

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mleka migdałowego lub kokosowego
- 1/2 łyżeczki kurkumy w proszku, szczypta czarnego pieprzu
- 1/4 łyżeczki cynamonu, odrobina oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

Podgrzej mleko w rondelku. Dodaj przyprawy i olej kokosowy (tłuszcz i pieprz są niezbędne, aby przyswoić kurkuminę!). Mieszaj do połączenia składników. Pij ciepłe przed snem – to najsilniejszy naturalny napój przeciwzapalny.



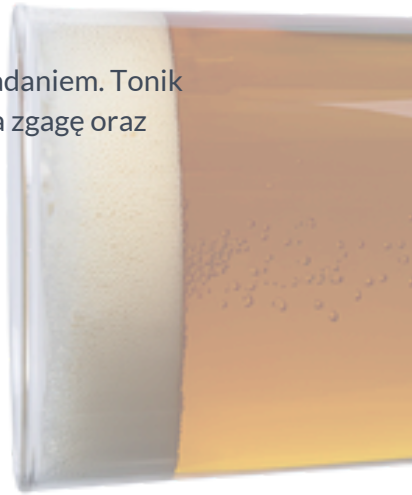
62. Poranny Tonik z Octem Jabłkowym

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka ciepłej (nie gorącej!) wody
- 1 łyżka naturalnego, niefiltrowanego octu jabłkowego
- Opcjonalnie: odrobina soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

Wymieszaj składniki. Pij codziennie rano na czczo, około 20 minut przed śniadaniem. Tonik genialnie pobudza kwas żołądkowy, co poprawia trawienie białek i zmniejsza zgagę oraz wzdęcia.



63. Rozgrzewający Napar z Imbiru i Cytryny

SKŁADNIKI:

- 3-4 plasterki świeżego imbiru
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 szklanka wrzątku

PRZYGOTOWANIE:

Imbir zalej wrzątkiem i parz pod przykryciem przez 10 minut. Gdy napar lekko przestygnie, dodaj sok z cytryny (aby nie zabić witaminy C wysoką temperaturą). Pij po jedzeniu dla lepszego trawienia.

64. Napar z Pokrzywy (Na Zatrzymaną Wodę)

SKŁADNIKI:

- 1 torebka lub 1 łyżka suszonych liści pokrzywy
- 1 szklanka wrzątku

PRZYGOTOWANIE:

Zalej pokrzywę wrzątkiem i parz 10-15 minut. Pokrzywa to zioło pierwszego wyboru przy Hashimoto, gdy czujesz się opuchnięta (np. pierścionki nie wchodzą na palce). Działa moczopędnie i oczyszcza krew z toksyn

65. Poranny Shot Odpornościowy

SKŁADNIKI:

- Sok z 1 cytryny
- 1 mały kawałek imbiru (wyciśnięty w wyciskarce lub starty)
- Szczypta kurkumy i pieprzu cayenne

PRZYGOTOWANIE:

Wymieszaj wszystko w małym kieliszku. Wypij na raz! Ten shot to potężne uderzenie antyoksydantów, które błyskawicznie budzi metabolizm i stawia na nogi lepiej niż poranna kawa.

66. Czysty Sok z Selera Naciowego

SKŁADNIKI:

- 1 cały pęczek selera naciowego

PRZYGOTOWANIE:

Przepuść seler przez wyciskarkę wolnoobrotową (aby uzyskać sam płyn, bez błonnika). Wypij na czczo. Sok z selera odbudowuje kwas solny w żołądku i wspaniale działa na stany zapalne tarczycy.

67. Napar z Kopru Włoskiego (Na Wzdęcia)

SKŁADNIKI:

- 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego (fenkuł)
- 1 szklanka wrzątku

PRZYGOTOWANIE:

Zgnieć nasiona w moździerzu lub grzbietem noża, zalej wrzątkiem i parz 10 minut. Pij zawsze, gdy czujesz ciężkość w brzuchu lub masz wzdęcia po zjedzeniu kapusty czy roślin strączkowych.

68. Zielona Herbata z Cytryną i Miętą

SKŁADNIKI:

- 1 łyżeczka dobrej jakości zielonej herbaty liściastej
- Kilka listków świeżej mięty, plasterek cytryny

PRZYGOTOWANIE:

Zieloną herbatę zalewaj wodą o temperaturze ok. 80°C (nie wrzątkiem, bo będzie gorzka!). Dodaj miętę i cytrynę. Zielona herbata jest bogata w polifenole, które chronią tarczycę przed wolnymi rodnikami. Pij do godziny 15:00 (zawiera teinę).

69. Tradycyjny Kompot z Jabłek i Cynamonu (Bez Cukru)

SKŁADNIKI:

- 3 jabłka (najlepiej kwaśne, ze skórką)
- 1 laska cynamonu, 3 goździki
- 1,5 litra wody

PRZYGOTOWANIE:

Pokrojone jabłka (bez gniazd nasiennych) wrzuć do wrzącej wody z cynamonem i goździkami. Gotuj na wolnym ogniu przez 15-20 minut. Ten domowy kompot zaspokaja ochotę na słodkie napoje bez wywoływania skoków insuliny.

70. Kojący Napar z Rumianku i Melisy

SKŁADNIKI:

- 1 łyżeczka suszonego rumianku
- 1 łyżeczka suszonej melisy
- 1 szklanka wrzątku

PRZYGOTOWANIE:

Zioła zalej wrzątkiem i parz pod przykryciem przez 15 minut. To najlepszy napój na godzinę przed snem. Obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu), co jest absolutnie kluczowe dla regeneracji tarczycy w nocy.