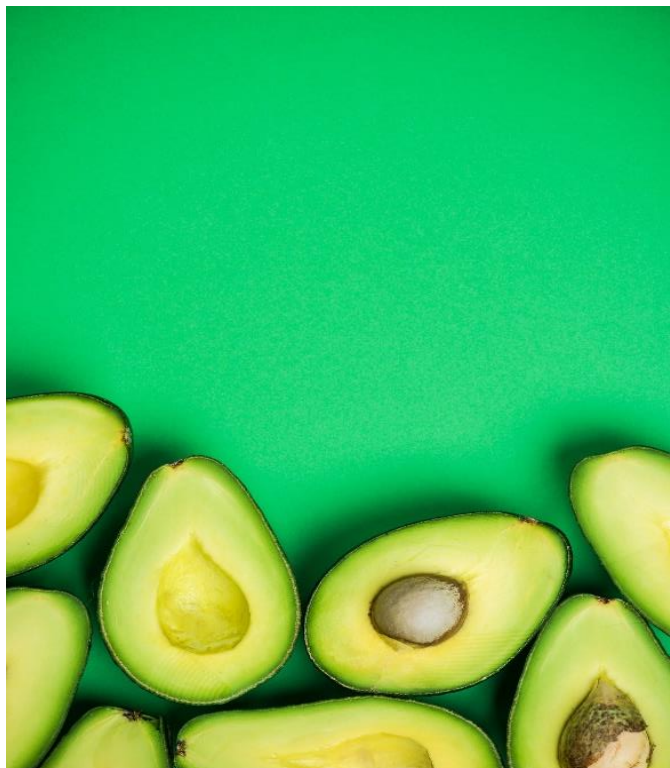


A dark blue, irregular ink splatter or blotch serves as the background for the text. The splatter has a textured, watercolor-like appearance with some lighter blue and white areas around the edges. The text is centered within the dark blue area.

Ochutnávka inspirativní kuchařky



Jídlo budiž Tvým lékem

Aneb když jen detoxikace nestačí

30 denní protizánětlivý program - inspirativní kuchařka Studio pro Tebe, autor
Mirka Švecová

Co zde najdete?

• Předmluva	5	4
• Pro koho je vhodná	6	
• Základní principy		7-8
• Pravidla		9
• Snídaně	10	
• Smoothie kokosové	11	
• Smoothie kokosové zelené	12	
• Smoothie zelené		
• Karbanátky s jablkem	13	
• Karbanátky s česnekem		14
• Kokosový pohár	15	
• Batátová kaše		16
• Zeleninová směs	17	
• Batáty s listovou zeleninou	18	
• Borůvkové smoothie		19
• Hruškové smoothie		20
• Kakaové smoothie	21	
• Zelené avokádové		22
• Směs ryb se zeleninou		23
• Nápoje a šťavy	24	
• Repná šťáva		25
• Brusinkový džus	26	
• Zelený džus		27
• Ochucená voda	28	
• Svačinky		29
• Sardinková		30
• Okurkový salát	31	
• Kokosový jogurt	32	
• Polévky		33
• Hovězí vývar	34	
• Batátová krémová	35-36	
• Dýňový krém	37-38	
• Koprová		39-40
• Houbová kulajda	41-42	
• Cibulačka		43-44
• Zelňačka		45-46
• Boršč		47-48
• Krémová z červené řepy	49-50	
• Celerová		51-52
• Květáková/brokolicová	53-54	
• Zelenina		55
• Krémová dýně	56	
• Restovaná směs	57	
• Kořeněná dýně	58	
• Pečená mrkev	59	
• Květákový pilaf	60	
• Pečené sladké batáty		61
• Pečené batáty se skořicí	62	
• Pečená kapusta	63	

• Pečená směs zeleniny		64
• Růžičková kapusta		65
• Brokolice		66
• Těstoviny z cukety		67
• Zeleninové ražniči		68
• Drůbež		69
• Kuře základní recept		70
• Kuřecí prsa s růžičkovou kapustou	71	
• Kuřecí prsa na kari		72
• Kuřecí salát s meruňkami	73	
• Sladké kuřecí masa		74
• Kuřecí prsa s restovanými nudlemi	75	
• Kuřecí ražniči		76
• Kuličky z krůtího masa		77
• Ryby		78
• Rybí tacos		79
• Divoká treska		80
• Divoký losos		81
• Toskánské pesto		82
• Lososový salát		83
• Avokádo s lososem		84
• Pečená treska		85
• Pečený pstruh s citronem	86	
• Pečený pstruh s rozmarýnem	87	
• Směs ryb		88
• Těstoviny s krevetami		89
• Hlavní jídla		90
• Hovězí játra		91
• Hovězí steak	92	
• Restovaná kapusta		93
• Jehněčí burger		94-95
• Omáčky, dresinky		96
• Bazalkové pesto		97
• Olivové pesto		98
• Zálivka z ume švestek		99
• Super quacamole		100
• Mangová salsa		101
• Citronová zálivka		102
• Zelená kari pasta		103
• Toskánské pesto		104
• Saláty		105
• Z cuketových nudlí		106
• Z rukoly		107
• Okurkový		108
• Okurkový s keфіrem		109
• Hlávkový s keфіrem		110
• Celerový		111
• Pečivo		112
• Placičky z řepy		113
• Placičky z tapioku s kmínem	114	
• Kokosové placičky		115
• Vytvořte si vlastní recept	116-124	

Předmluva

Tato kuchařka vznikla na základě osobních zkušeností i zkušeností mých klientů, kdy pro zlepšení zdravotního stavu nestačila detoxikace, očistný program ani běžně doporučované úpravy jídelníčku.

Jedná se 30 denní program, který vychází z používání základních potravin, které nevyvolávají a nepodporují vznik ani rozvoj zánětu.

Do programu jsou zařazeny biologicky aktivní přírodní doplňky stravy, zaměřené na očistu, regeneraci a výživu organismu.

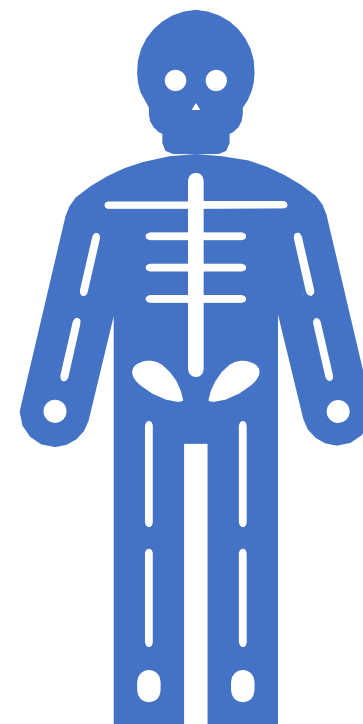
Kompletní manuál, který zahrnuje i doplňky pro nápravu zdravotních problémů /dle výsledků vašeho testu/ naleznete v kompletu : kuchařka a manuál, který zahrnuje i eliminační schéma pro návrat k určitým potravinám, které jste vynechali dle doporučení.

Po skončení 30 denního programu se opět zařazují zpět potraviny podle eliminačního schéma.

Zdroj receptů jsem čerpala z knihy Autoimunitní řešení a různě z internetu. Přizpůsobila jsem je principům protizánětlivého programu a našim podmínkám a stravovacím zvyklostem.

Berte je jako inspiraci pro začátek. Sestavujte si různá jídla dle chuti vaší i vaší rodiny. Tipy, jak si sestavit jídlo naleznete na konci.

Podrobnější informace, užitečné odkazy naleznete na :



Pro koho je 30 denní program vhodný?

Pro všechny :

- S autoimunitním onemocněním
- S propustným střevem
- S chronickými neidentifikovatelnými záněty
- Se zažívacími problémy
- Se syndromem SIBO, kvasinkovými problémy
- S kožními onemocněními – akné, ekzémy...
- S plísňovými onemocněními
- S chronickou únavou
- S chronickými infekcemi /borelie, chlamydie, mycoplasmy, herpes viry, EB viry...
- S často opakujícími se nemocemi – nachlazení,
- Se zahleněním
- S kloubními problémy
- Se zastřeným, zpomaleným myšlením, problémy s pamětí

Testy, kde zjistíte, zda tento program potřebujete naleznete :

Manuál pro protizánětlivý program naleznete zde:

Pravidla pro maximální účinek



- Vyvážená skladba jídelníčku – kombinujte různé suroviny, ale zachovávejte základní pravidla
 - Pestrost – dodržujte pestrost při výběru ingrediencí, zeleniny, ovoce
 - Jednoduchost přípravy
 - Pravidelnost příjmu potravy – nastavit si své rituály, dodržujte rozestupy mezi jídly minimálně 3 a více hodin, mezi si dejte lehkou svačinku ve formě zeleninového nebo ovocného smootie, šťávy
 - Konzumace v klidu – jídlo konzumujte pomalu, důkladně žvýkejte
 - Dodržovat doporučené a vyloučené potraviny
- / i jediné porušení vrátí ozdravný proces zpět o několik dnů/

Snídaňové zelené smoothie

- 1 šálek vody nebo kokosové vody
- 1 šálek zelených listů : špenát, rukola, polníček
/dle aktuální nabídky i ze zahrady – listy
pampelišek, bršlice, žabinec...../
- Můžete přidat banán nebo avokádo
- 1 odměrka čisté bílkoviny
- do mixéru nebo smoothie makeru dejte přidejte
vše a rozmixujte dohladka.
- Ozdobte lístky meduňky.

Hovězí / drůbeží, slepičí, rybí/ polévka se zeleninovými nudličkami

- Ingredience
- Základní vývar
- Kořenová zelenina – mrkev, petržel, celer nastrohaná na hrubší nudličky
- Kousky vařeného masa
- Mrkev na kolečka
- Zelenou petrželku na ozdobení.

Všechnu zeleninu uvaříme v základním vývaru, přidáme vařené maso, pokrájené na kousky. Ozdobíme zelenou petrželkou.

• :



Sladké kuřecí maso s kořeněnými jablky

2 porce

můžete využít zbytky jakéholi drůbežího maso, skvělé i pro snídani

- 2 šálky obrané kuřecí maso /pečené nebo vařené/ pokrájené na kousky
- ½ lžičky soli
- ¼ lžičky mletého pepře
- ¼ lžičky mleté skořice
- 1 velké nakrájené jablko
- 2 lžíce kokosového oleje
- Na pánvi na kokosovém oleji vše opečte a přikryté poduste, dokud není jablko změklé. Můžete podlít trochou vody.

Hovězí játra se slaninou a rozmarýnem

játra/ze zdravých zvířat z volných chovů/

jsou považována jako superpotravina. Jsou bohatá na vitamíny rozpustné v tucích, železo a vit. B

4plátky slaniny

150g jater

2lžičky rozmarýnu

Na středním plameni rozežřejte pánev

Vložte na ní 2 plátky slaniny, na ně položte játra, zakryjte zbývajícím slaninou a posypte polovinou rozmarýnu.

Pečte přibližně 5 minut a obraťte.

Přidejte zbývajícím rozmarýn a nechte opékat dalších 5 minut.

Opět obraťte a nechejte péct, dokud nebudou játra propečená a slanina křupavá.

Omáčky, dresingy, přílohy

- Můžete použít k masu i k zelenině
- Výborné i na saláty



Přeji dobrou chuť
a radost ze zlepšení
zdravotního stavu.

Pokud jste si zakoupili komplet s manuálem, najdete zde tipy,
jak se navracet nebo nenavracet k dříve zaběhnutému
stravování.