

SANDRA STREHLE | CHRISTIANE SCHÄFER

JEDZMY
ZDROWO

PRZEPISY DLA ZDROWYCH JELIT,

czyli jak zadbać o spokój brzucha

 ešteri

TEORIA

WSŁUCHAJ SIĘ W SWÓJ BRZUCH I SCHLEBIAJ MU



- 8 Gdy burczy w brzuchu
- 10 Nasze jelita: tak właśnie działają
- 12 Świat wewnątrz nas, czyli kto zamieszkuje nasze jelita
- 14 Woda eliksirem życia
- 16 Białko, które nas buduje
- 18 Tłuszcze — ważniejsze, niż myślisz
- 20 Węglowodany
- 22 Cukier na start, czyli o co chodzi z indeksem glikemicznym
- 24 FODMAP
- 26 Jeszcze słówko o glutenie
- 28 Wszystkie zasługi błonnika w służbie naszego zdrowia
- 30 Jak schlebiać swojemu brzuchowi i dbać o jelita?
- 32 Ratunku! Zatwardzenie!
- 34 Zbyt rzadki stolec?
- 36 Nadmiar powietrza w brzuchu?
- 38 Pytania o lekkostrawną dietę
- 178 Tabela produktów, by twoje jelita już zawsze cieszyły się zdrowiem
- 182 Indeks rzeczyowy
- 184 Indeks przepisów
- 192 Impressum



PRZEPISY

PRZEPISY NA LEKKOSTRAWNE DANIA, CZYLI PRZYJEMNOŚĆ KULINARNA BEZ GRANIC

- 42 ŚNIADANIA I PRZEKĄSKI
Owsianka, muesli i bułeczki ziemniaczane już od rana delikatnie pobudzą twój przewód pokarmowy
- 72 ZUPY
Dzięki zawartości rozpuszczalnego błonnika moc warzyw zadba o równowagę w twoim brzuchu
- 86 DANIA WEGETARIAŃSKIE
Bez mięsa i ryb również możesz dostarczyć sobie odpowiednią ilość wysokiej jakości białka
- 102 MIĘSO
Wybierz się ze swoim brzuchem w kulinarną podróż z Europy przez kraje Orientu aż na skraj Azji
- 118 RYBY
Chrupiące, sycące i lekkostrawne — konsumpcja potraw z ryb jest możliwa również wtedy, gdy twój żołądek często strajkuje
- 138 POPOŁUDNIOWE SMAKOŁYKI
Zakazy nie istnieją! Wystarczy obserwować reakcje swojego brzucha. Dzięki temu dowiesz się, które słodczyce są dla niego odpowiednie
- 152 NA KOLACJĘ I DO PRACY
Sałatki i dipy z pączkami warzywnymi to doskonale zamienniki bogatych w węglowodany kanapek



GWARANCJA JAKOŚCI GU

Poprzez zawarte w tej książce informacje i inspiracje pragniemy ułatwić życie naszym Czytelnikom i zachęcić ich do próbowania nowych smaków. W każdej z naszych książek zwracamy uwagę na aktualność przedstawianych informacji, jak również stawiamy sobie najwyższe wymagania co do jej treści i estetyki. Wszystkie przepisy i informacje zostały skrupulatnie sporządzone przez naszych autorów, a następnie starannie wybrane i kilkakrotnie sprawdzone przez redaktorów. Dlatego możemy dać Państwu 100% gwarancję, że trzymają Państwo w rękach książkę najwyższej jakości.

Mogą być Państwo pewni, że:

Przywiązujemy wagę do tego, aby nasze książki kucharskie zawierały niezawodne, a jednocześnie inspirujące przepisy.

Co możemy Państwu obiecać?

- Wszystkie przepisy zostały trzykrotnie sprawdzone.
- Każda potrawa uda się dzięki szczegółowemu opisowi jej przygotowania i wielu przydatnym wskazówkom.
- Fotografie przedstawiają autentyczne potrawy, przygotowane na podstawie danego przepisu.

GRÄFE und UNZER VERLAG

Pierwsze wydawnictwo publikujące poradniki – od 1722 roku.

JAK SCHLEBIAĆ SWOJEMU BRZUCHOWI i dbać o jelita?

**Komponowanie diety delikatnej dla
brzucha nie opiera się jedynie na doborze
składników, ale również na łączeniu ich
w odpowiedni sposób.**

Wiodącą zasadą ustalania menu „pod nasz brzuch” jest jego urozmaicenie i włączenie doń dużych ilości warzyw oraz umiarkowanych ilości dobrych tłuszczów i świeżych produktów fermentowanych. Jednocześnie wielu pacjentów zauważa poprawę, sięgając po składniki mniej słodzone lub uboższe w węglowodany. Zmiany te automatycznie niosą za sobą mniejsze spożycie błonnika nierozpuszczalnego, a większe rozpuszczalnego, co jest procesem pożądanym. Celem utrzymania w zdrowiu błony śluzowej i bioty jelitowej zaleca się codzienną konsumpcję fermentowanych produktów mlecznych oraz kiszzonek. Nie należy także zapominać o odpowiedniej podaży płynów. Aby Czytelnik mógł bezproblemowo przejść na dietę przyjazną przewodowi pokarmowemu, wyczerpująco ujęliśmy w tabelach produkty spożywcze wraz ze wskazówkami dotyczącymi ich konsumpcji (od strony 32 i od strony 178).



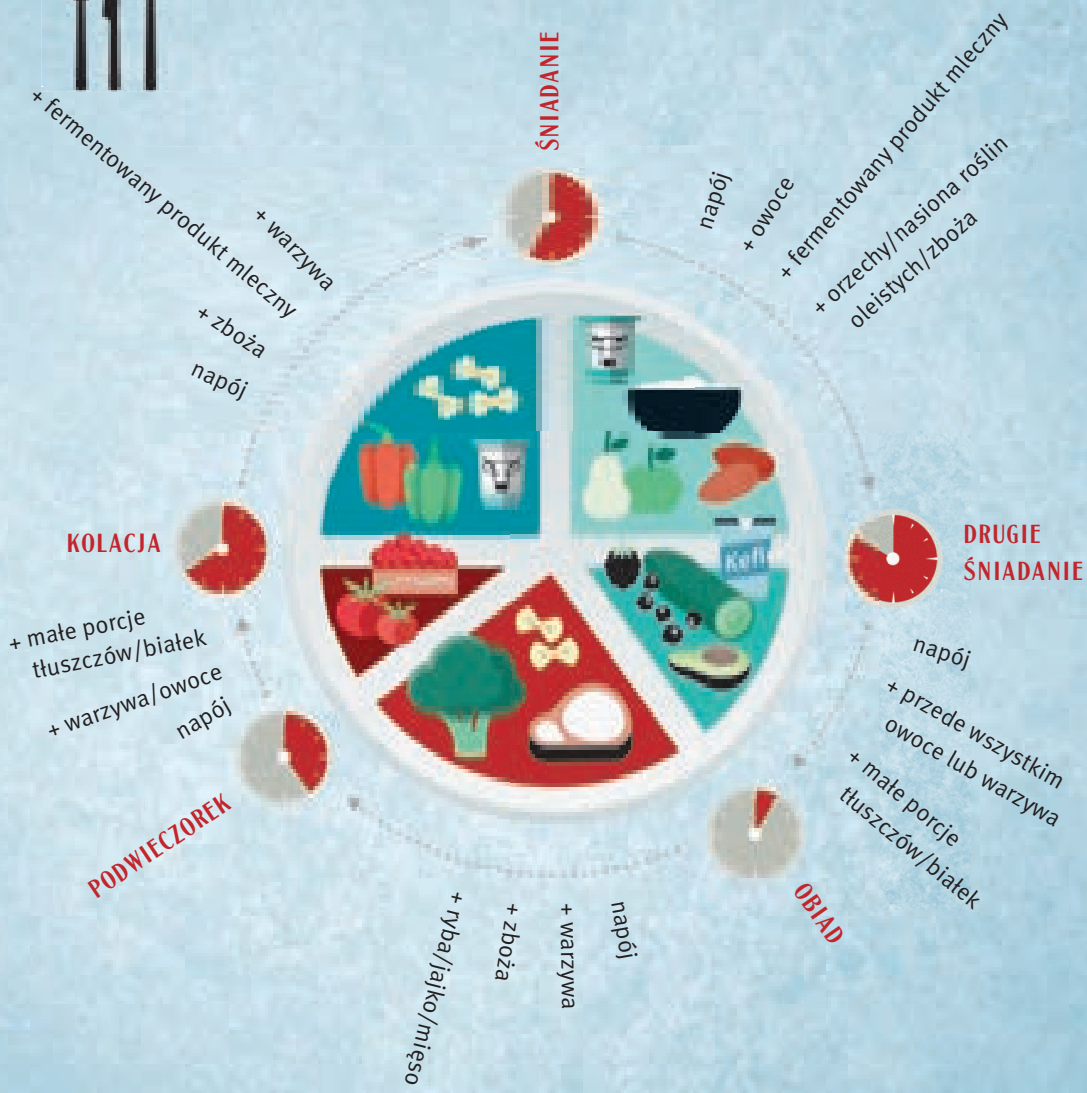
WRAŻLIWE BRZUCHY LUBIĄ ŁAD I PORZĄDEK

Wymarzony stan osiągniemy dzięki dokładnemu przemyśleniu planu naszego dnia, skupiając się zwłaszcza na tym, jak „wytrącić broń z ręki” produktom spożywczym, które potencjalnie mogą powodować dolegliwości.

Przykładowo: jeśli świeże owoce zawsze będziesz jeść z odrobiną białka lub tłuszczu, zapobiegiesz wzdęciom.

Postaraj się jeść w ciągu dnia częściej, lecz mniejszymi porcjami. Unikaj również zbyt długich przerw między poszczególnymi posiłkami.

JADŁOSPIS PRZYJAZNY BRZUCHOWI



TARTA Z ZIELONYMI SZPARAGAMI

250 g pełnoziarnistej mąki
orkiszowej
125 g pokrojonego
na kawałeczki zimnego
masła
4 jajka
sól
przyprawa do chleba
– na czubku noża
proszek do pieczenia
– na czubku noża
500 g zielonych szparagów
200 g kwaśnej śmietany
3 łyżki świeżo startego
parmezanu
pieprz
świeżo starta gałka
muszkatołowa
tłuszcz do nasmarowania
formy

Na 1 okrągłą formę

Ø 26 cm (4 porcje)

Przygotowanie: 45 minut

Schładzanie w lodówce:

30 minut

Pieczenie: 35 minut

1 Za pomocą miksera ręcznego lub ręcznie ugnieść na gładkie ciasto mąkę z masłem, 1 jajkiem, 1 łyżeczką soli, przyprawą do chleba i proszkiem do pieczenia. W razie potrzeby dodać 1–2 łyżki zimnej wody. Z ciasta uformować kulkę, owinąć ją w folię spożywczą i włożyć na 30 minut do lodówki.

2 W tym czasie umyć szparagi, obrać tylko 1/3 część od dołu, obciąć zdrewniałe końcówki i pokroić pędy na około trzycentymetrowe kawałki. Zagotować 1,5 l wody, posolić i przez około 2 minuty zblanszować w niej szparagi. Odcedzić na sitku, przelać zimną wodą i zostawić do odcieknięcia.

3 Piekarnik rozgrzać do temperatury 200°C. Formę delikatnie natłuścić. Kwaśną śmietaną dokładnie wymieszać z pozostałymi jajkami i parmezanem. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

4 Ciasto rozwałkować na placek o średnicy nieco większej, niż średnica formy. Wyłożyć nim formę i uformować brzeg. Pokrojone szparagi wymieszać z masą śmietanową i całość wylać na ciasto. Tartę piec w nagrzanym piekarniku (na środkowym poziomie) przez 30–35 minut. Po upływie tego czasu wyjąć z piekarnika, poczekać aż przestygnie do temperatury pokojowej, pokroić i podawać z liściem sałaty.

PORADA DLA TWOJEGO BRZUCHA:

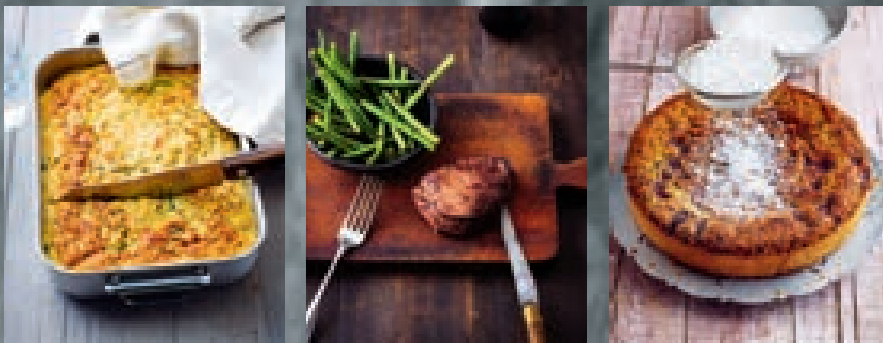
Zbyt twardy stolec: Zamiast liścia sałaty, podaj starty fenkuł lub surówkę z marchwi i jabłka.

Wartość odżywcza porcji:

	ok. 615 kcal		40 g tłuszczu
	21 g białka		44 g węglowodanów

WIOSENNY
UŚMIECH DO
TWOJEGO
BRZUCHA





— JEDZ DO SYTA DLA ODPORNOŚCI! —

Czy wiesz, że o sile, z jaką organizm broni się przed chorobami, decyduje przewód pokarmowy? Jego odporność w 85% zależy od jelit.

To chyba wystarczający powód, aby zrobić dla nich coś dobrego, prawda? Jak? Przeczytaj niniejszą książkę i gotuj zgodnie z zawartymi w niej wskazówkami, a zobaczysz, jak prosto i smakowicie można przywrócić ład i harmonię w naszym najważniejszym narządzie układu odpornościowego. Co ważne: mniej stresu dla przewodu pokarmowego, to więcej energii i radości dla nas.

Nasi specjaliści nie tylko przedstawiają najlepsze przepisy, lecz klarownie wyjaśniają wszystko, co warto wiedzieć, a także udzielą cennych i praktycznych rad.

ISBN 978-83-65835-50-5



9 788365 835505 >

www.esteri.pl

esteri