



Protizápalový Jedálňiček Príručka



NÁKUPNÝ ZOZNAM – PROTIZÁPALOVÝCH SUROVÍN



OVOCIE

Jablká, banány, černice, čučoriedky, čerešne, hrozno, kiwi, citróny, limetky, mandarínky, nektárinky, pomaranče, broskyne, hrušky, slivky, maliny, jahody



ZELENINA

Špargľa, avokádo, repa, papriky, brokolica, ružičkový kel, kapusta, mrkva, karfiol, zeler, uhorka, cesnak, kel, huby, cibuľa, redkovky, špenát, švajčiarsky mangold, paradajky, žerucha



STRUKOVINY

Alfalfa klíčky, čierne fazule, cícer, fazule, šošovica, hrach, pinto fazuľa



ORECHY A SEMIENKA

Mandle, brazílske orechy, chia semená, ľanové semená, lieskové oriešky, konopné semenka, pekanové orechy, pistácie, tekvicové semiačka, sezamové semenka, vlašské orechy



CERÉÁLIE

Jačmeň, hnedá ryža, pohánka, kuskus, proso, ovos, quinoa



MÄSO, HYDINA A MORSKÉ PLODY (V MENŠÍCH MNOŽSTVÁCH)

Mäso zvierat kŕmené trávou, hovädzie mäso, jahňacie, zverina



HYDINA Z VOĽNÉHO VÝBERU

Kurča, kačica, hus, morka



VOĽNE LOVENÉ RYBY

Ančovičky, makrela, losos, sardinky, tuniak



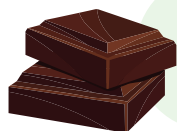
BYLINKY A KORENIA

Čierne korenie, kajenské korenie, vločky chilli papričky, škorica, klinček, koriander, kôpor, kadidlo, zázvor, oregano, petržlen, rozmarín, kurkuma



NÁPOJE

Vývar z kostí, kokosová voda, káva, zelený čaj, bylinkový čaj, kefír, kombucha



RÔZNE

Jablčný ocot, avokádový olej, kokosový olej, kolagén, horká čokoláda (>70% kaka), extra panenský olivový olej



Protizápalová strava – čo ÁNO čo NIE



Čo by ste mali jesť...

Fazuľa a strukoviny (veľké fazule, čierne fazuľe, cícer):
Vysoký obsah vlákniny... Zeleninu jedzte ak je to možné v BIO kvalite a surovú, mierne varenú alebo dusenú na pare. Jedzte 1-2 porcií denne (1 porcia = 1/2 šálky uvarenej fazule/strukoviny)

Byliny a korenie (kurkuma, cesnak, zázvor, škorica, kajenské čili papričky):
Používajte na ochutenie jedla alebo prípravu zázvorového alebo kurkumového čaju.

Krížová (kruciferová) zelenina:
špenát, kel, kapusta, ružičkový kel, brokolica:
Jedzte 4-5 porcií denne... Má silné antioxidačné a proti-zápalové vlastnosti (1 porcia = 1 šálka)

Celozrnné obilniny: pseudo-obilniny (pšeno, pohanka, quinoa), vločky (pozor, nie pšenicu!):
Vyšší obsah vlákniny... Ich trávenie trvá dlhšie čo prispieva k vyrovňaniu hladiny cukru v krvi. Jedzte 3 porcie denne (1 porcia = 1/2 šálky uvarených zŕn-obilnín).

Zdravé tuky: Olivový olej (extra panenský za studena lis.- na pečenie a studená kuchyňa ľanový, tekvicový..) avokádo, orechy a semená; najmä vlašské orechy a mandle, konopné semienka a mleté ľanové semienko (pomelte a jedzte vždy za čerstva, inak stratia anti-oxidačnú schopnosť).
Pečte pri nízkych teplotách...nevypražajte.
Pokvapať na šaláty... Jedzte 5-7 porcií denne (napr. č. lyžička olivového oleja, 1 polievková lyžička ľanového semena a pod).

Ovocie: maliny, čučoriedky, broskyne, jahody, broskyne, pomaranče, nektárinky, slivky, červené hrozno, černice, hrušky, jablká a čerešne.
Nízka glykemická záťaž, GI.
Jedzte sezónne ovocie, najlepšie také, ktoré rastie vo vašej oblasti. Jedzte 2-3 porcie denne (1 porcia = 1/2 šálky)

Ryby: Tučné ryby, najmä losos (divoký aljašský), makrela, sardinky, sleď. Aj konzervy napr sardinková nátierka...
Všetky tieto ryby majú vysoký obsah Omega-3 mastných kyselín ktoré znižujú zápal. Jedzte aspoň 3 krát týždenne.



Pite dostatočné množstvo vody najlepšie filtrovanú vodu počas dňa:
Pite čistú vodu alebo nesladené bylinkové čaje, max č.lyžičku medu.

Čo by ste nemali jesť...

Potraviny s vysokým obsahom cukru: sladkosti, koláče, šumivé nápoje aj šumivé vitamín C.

Rastlinné oleje: kukuričné a slnečnicové a iné rastlinné oleje s vysokým obsahom Omega-6 mastných kyselín.

Potraviny s vysokým obsahom trans-tukov: hydrogenované oleje, ktoré zvyšujú cholesterol.

Spracované potraviny: Spracované mäso, margarín, rastlinné maslá

Potraviny obsahujúce lepok: (Bezlepkové potraviny platia pre ľudí s celiakiou, neceliatičkou intoleranciou na lepok z krvi potvrdený a pri niektorými autoimunitnými ochoreniami).

Kravné mlieko a mliečne výrobky: Pôsobí zápaly v tele, zažívacie ťažkosti, obsahuje hormóny a antibiotiká (môžete nahradiť rastlinným mliekom, napr. kokosovým, mandľovým, kozím, ovčím a ich výrobkom).

Črevný mikrobióm SAMOTEST



Trávacie problémy – bolesť žalúdka, reflux, žĺčník, pankreas, zápal čriev, SIBO, histamín, chronická zápcha, hnačka a iné

Kompletnú ponuku funkčných testov nájdete na našom eshope, samotesty zo zahraničných laboratórií s cieľnou liečbou.



PROTIZÁPALOVÉ RECEPTY NA CELÝ DEŇ

RAŇAJKY

Quinoa banánové ovsené palacinky

Porcie: 2-4

Celkový čas: 15 minút

Ingrediencie:

- ½ šálky uvarenej quinoi
- 2 zrelé banány, roztlačené
- 2 lyžice kokosového oleja, roztopeného
- 2 lyžice kokosového cukru
- 1 lyžica pomletých ľanových semienok
- 2 pastované vajcia, dobre rozšľahané
- 1 šálka ovsenej múky
- ½ lyžičky sódy bikarbóny
- ½ lyžičky morskej soli
- ½ lyžičky škorice
- ½ šálky kokosového mlieka
- ½ šálky nasekaných vlašských/pekanových/mandľových orechov



Postup:

Všetky ingrediencie dáme do veľkej misy a jemne premiešame (nemiešajte veľmi, lebo zmes stvrdne). Umiestnite veľkú panvicu na strednú teplotu a pridajte kokosový olej. Pridajte 1/4 šálky cesta na panvicu. Palacinky opekajte asi 3 minúty na prvej strane a asi 1 minútu na druhej strane (alebo kým nebudú hotové).



Bielkovinová zeleninová Frittata

Počet porcií: 6-8

Celkový čas: 30 minút

Ingrediencie:

1 odmerka kolagénového prášku (Powerlogy, Collagen Natural) rozmiešaný v 220 ml vody

½ lyžičky morskej soli

½ červenej cibule, nakrájanej na kocky

1 šálka malých ružičiek brokolice

1 šálka nakrájaných húb

½ červenej papriky, nakrájanej na kocky

8 vajec

1 lyžica mletej čerstvej bazalky

¼ lyžičky drvenej červenej papriky



Postup:

Vo veľkej celokovovej panvici na stredne vysokej teplote zohrejte kolagénový prášok, vody a morskej soli do varu.

Pridáme zeleninu a dusíme 8 minút odokryté.

Znížte teplo na minimum.

Zvlášť v mise dôkladne rozšľahajte vajíčka, bazalku a červenú papriku.

Pridajte vajcovú zmes na panvicu s vývarom a miešajte, aby sa zmes spojila s vývarom.

Prikryte panvicu a varte na nízkej teplote 10 až 15 minút.

Varte zakryté 3 až 7 minút a pozorne sledujte, kým vajcia nestuhnú.



Keto-Friendly čokoládová granola

Počet porcií: 10-12

Celkový čas: 90 minút

Ingrediencie

Suché ingrediencie:

¾ šálky surových makadamových orechov

¾ šálky surových vlašských orechov

½ šálky nesladeného strúhaného kokosu

2 lyžice konopných semienok

2 lyžice chia semienok

2 polievkové lyžice pravého kakaa (napr. „Organic Upgraded Cacao“ od Powerlogy)

1 odmerka kolagénového prášku (Powerlogy, Collagen Natural)

3 lyžice sladidla (inulin, kokosový alebo trstinový cukor)

¼ šálky kokosovej múky

¾ lyžičky mletej škorice

štipka morskej soli

¾ šálky stéviou sladenej čokolády

Mokrú prísadu:

2 veľké vajcia (v izbovej teplote)

6 lyžíc masla, rozpusteného

(alebo nahradiť rozpusteným kokosovým olejom)

1 lyžička vanilkového extraktu



Postup:

Predhrejte rúru na 135 °C a vyložte plech na pečenie nepriľnavým papierom.

Nahrubo nasekajte makadamové a vlašské orechy a pridajte ich do veľkej misy spolu so všetkými zvyšnými suchými prísadami. Rovnomerne premiešajte.

Rozbite vajcia do menšej misky. Pridajte rozpustené maslo a vanilku a miešajte do krému.

Pridajte mokré ingrediencie a miešajte, kým sa nevytvorí lepkavé „cesto“.

Vložte cesto na plech na pečenie vystlaný papierom na pečenie a vytvorte z neho guľu, potom na ňu vložte ďalší kus papiera na pečenie.

Pomocou rúk alebo radšej valčeka, rozotrite cesto na rovnomernú vrstvu približne 2cm.

Pečte 50 minút a hneď ako koláč vyberiete, rovnomerne ho posypte čokoládovými kúskami.

Nechajte 10 minút vychladnúť pri izbovej teplote, potom dajte do chladničky na 25 minút, alebo kým nestuhne.

Po vychladnutí nalámte granolu na kúsky a podávajte.

Granola vydrží tesne uzavretá (úplne vychladená) pri izbovej teplote 2 dni, potom ďalšie 4 dni v chladničke.



OBEDY

Hokajdó (oranžová) tekvica s fetou a sušenými paradajkami

Porcie: 2-4

Celkový čas: 25 minút

Ingrediencie:

1 tekvica hokajdó

10 lístkov bazalky, alebo obdobné množstvo oregano lístkov (nasekaných)

1 šálka nasekaných sušených paradajok

100g ovčej fety, rozdrvenej

4-5 polievkových lyžíc cíceru uvareného alebo zo skla

Dressing:

2 lyžice olivového oleja

2 lyžice balzamického octu

Morská soľ a čierne mleté čerstvé korenie, podľa chuti

Postup:

Predhrejte rúru na 200 °C.

Plech vystelieme papierom na pečenie a odložíme bokom.

Tekvicu rozrežte pozdĺžne na polovicu a položte lícom nadol na plech.

Restujte tekvicu s 20 minút alebo kým sa dužina ľahko prepichne vidličkou.

Tekvicu vyškrabte do veľkej misy.

Posypte vyškrabané tekvicové kúsky bazalkou, sušenými paradajkami, cícerom a ovčou fetou.

Vyšľahajte olivový olej, balzamický ocot, morskú soľ a korenie a zalejte zmes tekvice.

Vložte zmes tekvicového šalátu do upečenej tekvice a podávajte teplé.



Chutný morčací šalát s fazuľou a vlašskými orechmi

Počet porcií: 6-8

Celkový čas: 10 minút

Ingrediencie:

2 šálky ťahanej varenej morky

420g varených cannellini alebo červenej fazule (Kidney beans)

¾ šálky nasekaných surových vlašských orechov

½ šálky nasekanej čerstvej petržlenovej vňate

¼ šálky nasekanej zelenej cibulky

1½ lyžice oregana (sušené alebo čerstvé)

1½ lyžice bazalky (sušenej alebo čerstvej)

Kôra z 1-2 stredne veľkých citrónov

Šťava z 1 stredného citróna, asi 6 polievkových lyžíc

3-4 lyžice extra panenského olivového oleja

1 lyžička čerstvého mletého čierneho korenia

½ lyžičky soli



Postup:

V stredne veľkej miske dôkladne premiešajte všetky ingrediencie.

Vychutnajte si ihneď alebo dajte do chladničky na neskoršie použitie (chuť bude po jednom dni ešte lepšia).

Pekanové pesto z lososa

Porcie: 2

Celkový čas: 25 minút

Ingrediencie:

2 filety aljašského lososa uloveného vo voľnej prírode

1½ šálky čerstvej bazalky

¾ šálky pekanových orechov

¼ šálky syra pecorino, strúhaného

¼ šálky olivového oleja

2-4 strúčiky cesnaku

Morská soľ a čierne korenie podľa chuti



Postup:

Predhrejte rúru na 200 °C.

Lososa dajte na panvicu a jemne ochuťte morskou soľou a korením.

Pečieme 20 – 22 minút alebo kým sa ryba ľahko nelúpe vidličkou.

Zvyšné ingrediencie miešajte v kuchynskom robote, kým nevznikne tuhšia zmes.

Posypte rozmixovanú pesto zmes na upečeného lososa a podávajte.



VEČERE

5-minútové orechové tachos

Počet porcií: 4-5

Celkový čas: 5 minút

Ingrediencie

3 šálky surových vlašských orechov

2 lyžice kokosovej drte (kokosových lupienkov)

1½ čajovej lyžičky mletej rasce

1 lyžička cesnakového prášku (alebo jeden roztláčený strúčik cesnaku)

¾ lyžičky koriandra

½ lyžičky čili prášku

Štipka kajenského korenia

Rímsky šalát (alebo hlávkový šalát)

Postup:

V kuchynskom robote zmiešajte všetky ingrediencie okrem šalátu, kým nevznikne drobivá textúra.

Nasypte zmes na šalát.

Podávame s guacamole a salsou.



Pohánkové rezance s kurkumovou thajskou omáčkou

Počet porcií: 4-6

Celkový čas: 20 minút

Ingrediencie:

1 balenie pohánkových rezancov

1 šálka mrkvy, nastrúhanej

1 šálka červenej papriky, nakrájanej na tenké plátky

1 šálka zelenej papriky, nakrájanej na tenké plátky

½ šálky červenej kapusty, nakrájanej na tenké plátky

½ šálky zelenej cibule, nakrájanej

1 uhorka, nakrájaná

⅓ šálky koriandra

Dressing:

2 lyžice kokosovej drte (kokosových lupienkov)

1 lyžička javorového sirupu

1 lyžička sezamového oleja

1 lyžica orechového masla podľa výberu

2 lyžice horúcej vody

½ lyžičky mletého zázvoru

½ lyžičky mletej kurkumy

½ lyžičky cesnakového prášku

1 lyžička čierneho korenia



Postup:

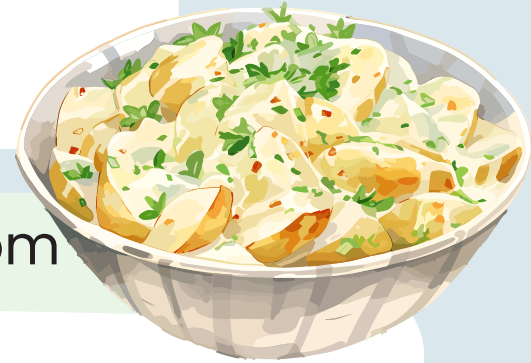
Urobte dressing a odložte bokom.

Pohánkové rezance uvaríme podľa návodu na obale a odložíme bokom.

Vložte rezance do misy a pridajte nakrájanú zeleninu.

Pridajte dressing a dobre premiešajte.

Podávame s nakrájanou zelenou cibuľkou.



Kapustový Caesar šalát s lososom

Porcie: 2

Celkový čas: 15 minút

Ingrediencie:

2-3 šálky nakrájanej kapusty

3 šálky rímskeho šalátu (alebo hlávkového),
nasekať

1½ zeleného jablka nakrájaného na tenké plátky

1 biela redkovka nakrájaná na tenké plátky

170-220g vareného lososa (loveného, nie
farmovaného)

½ šálky surového tvrdého dlho zrejúceho syra,
nakrájaného na tenké plátky

3 lyžice zelenej cibule, nasekané

⅛ lyžičky morskej soli

⅛ lyžičky korenia

Postup:

Dressing:

Vložte všetky ingrediencie do vysokovýkonného mixéra a dobre rozmixujte, iba pridávajte dostatok vody na uľahčenie mixovania.

Dressing odložte bokom.

Šalát:

Do veľkej misy pridajte kapustu, šalát a rascu.

Pridajte nakrájané jablko a redkovku.

Zalejte dressingom a rukami premiešajte, kým sa dobre nespojí.

Šalátovú zmes preložíme do veľkej šalátovej misy a pridáme lososa, syr a zelenú cibuľku.

Posypte soľou a korením.

Akýkoľvek nepoužitý dressing uchovávajte v uzavretej nádobe v chladničke až 5 dní.

Kešu dressing:

1 šálka surových kešu orieškov, namočených
aspoň 3 hodiny alebo cez noc a veľmi dobre
opláchnite

2 čajové lyžičky jemnej bielej miso pasty

2 lyžičky dijonskej horčice

1 lyžička Worcestershire omáčky

1 strúčik cesnaku

Kôra z 1 citróna

Citrónová šťava podľa chuti, 1-2 polievkové
lyžice

Soľ a čerstvé mleté korenie podľa chuti

Voda na zmiešanie



Proteínové protizápalové energetické gulôčky

Porcie: 12

Celkový čas: 10 minút

Ingrediencie:

¼ šálky nasekanej horkej 70 % čokolády

¼ šálky strúhaného kokosu

¼ šálky mandľovej múky

1 odmerka kolagénového prášku (Powerlogy, Collagen Natural)

1 polievková lyžica kokosového oleja, rozpusteného a potom ochladeného

8–10 datlí bez kôstok

½ šálky slnečnicového masla

¼ šálky konopných semienok

½ čajovej lyžičky himalájskej ružovej soli

1 lyžička škoric

Postup:

Vložte kakaové kúsky a strúhaný kokos do kuchynského robota a mixujte, kým sa dobre nespojia.

Zvyšné ingrediencie vložte do kuchynského robota a mixujte, kým sa nespoja.

Zo zmesi vyvaľkáme 12 guľčiek (priemer približne 3cm).

Guľky jednotlivo rolujte v kakaových kúskoch, strúhanom kokose alebo konopných semienkach a dáme na plech vystlaný papierom na pečenie.

Zakryte a nechajte hodinu vychladnúť alebo zmrazte až na 2½ týždňa.



Protizápalové guľky z kurkumou

Tieto kurkumové guľôčky sú jednoduchým a chutným spôsobom, ako zaradiť kurkumu a jej protizápalové účinky do vašej stravy.

2 čajové lyžičky vysoko kvalitného prášku z kurkumy (alebo použite čerstvo nastrúhanú kurkumu)

1 polievková lyžica hustého BIO medu

½ lyžičky čerstvo mletého čierneho korenia

2 lyžice mletých mandlí plus navyše na posypanie

1 lyžica kokosového oleja

Postup:

Všetky suroviny dáme do misky a zmiešame, aby vznikla tuhá pasta.

Zo zmesi vyvaľkáme guľôčky veľké asi ako cícer a potom ich obalíme v mandľovej posýpke.

Uchovávať vo vzduchotesnej nádobe v chladničke.

Užívajte 1-2 guľôčky denne. Skladovateľnosť do 1 mesiaca v chladničke.





Homos z pečeného karfiolu

Porcie: 6

Celkový čas: 1 hodina

Ingrediencie:

1 stredne veľký karfiol

½ šálky tahini

1 lyžica tekvicového oleja (zafarbí homos do zelenkava, alebo avokádový olej či olivový)

2 veľké strúčiky cesnaku

⅓ šálky limetkovej alebo citrónovej šťavy

4 odmerky kolagénového prášku (Powerlogy, Collagen Natural)

1 lyžička soli

½ lyžičky čierneho korenia

¼ šálky nasekanej petržlenovej vňate

3 lyžice olivového oleja

1 lyžica sušených bylínok podľa chuti (majoránka, oregano, bazalka, kumín)

Postup:

Predhrejte rúru na 220 °C a vložte na plech papier na pečenie.

Odstráňte ružičky z karfiolu, pridajte malé množstvo olivového oleja a pečieme 15 - 20 minút.

Upečený karfiol pridáme do kuchynského robota Nutribullet alebo Vitamix či iný s tahini pastou, olivovým olejom, cesnakom, kolagénový prášok, citrónová/limetkova šťava, soľ a korenie. Vymixujeme do hladka (pyré).

Nalejte homos do vzduchotesnej nádoby a vložte na vychladenie do chladničky.

Podávajte v miske a posypte petržlenovou vňaťou, tekvicovými alebo slnečnicovými semienkami a olivovým olejom/tekvicovým olejom.

