



Molly Devine

CANDIDA

skuteczne
uzdrowianie
grzybic



**Bezpiecznie oczyść organizm
i w 2 tygodnie odbuduj
swój naturalny mikrobiom**

CANDIDA

skuteczne
uzdrawianie
grzybic





Molly Devine

CANDIDA

skuteczne
uzdrawianie
grzybic



Bezpiecznie oczyść organizm
i w 2 tygodnie odbuduj
swój naturalny mikrobiom

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-672-3

Tytuł oryginału: *The Natural Candida Cleanse:
A Healthy Treatment Guide to Improve your Microbiome in Two Weeks*

Copyright © 2019 Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

**DLA BRENTA, HARPERA,
LUKE'A, EVANA, GEEGE'A I DATS.**

Nie mogłam prosić o lepszych
towarzyszy w miłości do jedzenia,
zdrowia i szczęścia.



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
CZĘŚĆ I ŻYCIE Z PRZEROSTEM CANDIDY	13
Rozdział Pierwszy Zrozumienie Candidy	15
CZĘŚĆ II PLAN LECZENIA	35
Rozdział drugi Holistyczne zmiany przyczyniają się do ogromnej przemiany	37
Rozdział trzeci Naturalne oczyszczenie z Candidy	63
CZĘŚĆ III PRZEPISY ZGODNE Z PLANEM LECZENIA	85
Rozdział czwarty Energetyzujące śniadania	87
Rozdział piąty Zdrowe lunchy	99
Rozdział szósty Smaczne przekąski i koktajle	117
Rozdział siódmy Pyszne i łatwe kolacje	127
Dzienniczek dietetyczny: śledź swoje reakcje	150
Pusta lista zakupów	155
Parszywa Dwunastka i Świetna Piętnastka™	157
Jednostki miary i konwersja jednostek	158
Przypisy	160
Indeks przepisów	163
Podziękowanie	165
O Autorce	166
Spis ilustracji	167



WPROWADZENIE

Gdy zdiagnozowano u mnie chorobę Hashimoto, autoimmunologiczną chorobę niedoczynności tarczycy, miałam 12 lat. Pływałam wyczynowo i nawet jako dziecko przez większość czasu trenowałam dwa razy dziennie. Nie miałam żadnych klinicznych objawów niedoczynności tarczycy, co przypisuję swojemu wiekowi i bardzo aktywnemu trybowi życia. Diagnoza została postawiona, gdy podczas rutynowego badania pediatra wykrył powiększony gruczoł. Przez okres dojrzewania, studia, dorosłe życia i trzy ciąży byłam dobrze leczona za pomocą syntetycznych hormonów tarczycy. Przez cały ten czas nigdy nie zastanawiałam się nad swoją autoimmunologiczną chorobą tarczycy, dopóki ona sama nie przypomniała mi o sobie poprzez bardzo nieprzyjemne objawy.

Po trzydziestych urodzinach zaczęłam doświadczać problemów z jelitami: od potężnych wzdęć i biegunki, po nudności i zaparcia: innymi słowy był to podręcznikowy przypadek zespołu jelita drażliwego (IBS). Gdy moja dwunastoletnia córka przypadkowo wspomniała kiedyś, wracając ze szkoły, że jej przyjaciółka spytała, czy znowu jestem w ciąży, stwierdziłam, że nie mogę wiecznie tak żyć. Jako dietetyk postanowiłam dotrzeć do sedna tych często wstydliwych problemów trawiennych i zdecydowałam się na dietę eliminacyjną oraz suplementację. Próbowałam diety FODMAP (unikanie wszystkich węglowodanów z krótkim łańcuchem: zdolnych do fermentacji oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów i polioli), a także diety bezmlecznej, bezglutenowej i o niskim indeksie glikemicznym, ale ulga, którą odczuwałam, była niewielka. Zażywałam enzymy trawienne, L-glutaminę i kolagen (wszystkie omawiam w rozdziale 3 „Co się dzieje podczas całego procesu?”, strona 68), które pomagają niektórym osobom, a jednak rzadko mogłam zjeść posiłek bez nagłego wzdęcia brzucha, który przypominał nadmuchany balon. Ponadto, jako że kiedyś

byłam szefem kuchni i uwielbiam jedzenie, tak restrykcyjne podejście do posiłków bez odczuwania całkowitej ulgi było dla mnie niesamowicie frustrujące.

Dopiero po kilku tygodniach diety ketogenicznej podczas pracy nad projektem receptury dla firmy produkującej suplementy odczułam całkowitą ulgę. Nareszcie mogłam zjeść coś z rodziną i przyjaciółmi bez natychmiastowego dyskomfortu i wzdęć oraz nie musiałam zakładać ubrań ciężowych na każde większe przyjęcie! Stało się tak przede wszystkim dlatego, że dieta ketogeniczna opiera się w większości na źródłach tłuszczu, przy jednoczesnym ograniczeniu białka i węglowodanów. Zakłada wykluczenie wszystkich cukrów, rafinowanych węglowodanów, niskotłuszczowych produktów mlecznych, większości owoców, zbóż, roślin strączkowych i warzyw skrobiowych. Pomimo stosunkowo ograniczającego podejścia do spożywania węglowodanów, dieta przyniosła mi taką ulgę, że byłam bardzo zmotywowana do jej kontynuowania i podzielenia się wrażeniami z moimi klientami*.

Istnieje uderzające podobieństwo między dietą ketogeniczną a dietą sprzyjającą eliminacji przerostu szczepów *Candidy*, a także chorobami, na które mogą wpływać. Zaczęłam stosować zasady, które znałam z własnego doświadczenia i pomagałam klientom uporać się z objawami IBS, nietolerancji pokarmowej, stanów zapalnych, bólu stawów, tyciem i wieloma innymi niepożądanymi czynnikami. Udawało mi się to z powodzeniem, a moi pacjenci nie byli głodni, nie tęsknili za niczym ani nie byli znudzeni posiłkami. Tak jak podejrzewałam, wiele schorzeń było jedynie objawami większej podstawowej przyczyny: przerostu *Candidy*, czyli kandydozy. Gdy zajęliśmy się pierwotną przyczyną choroby, objawy innych schorzeń zniknęły. Byłam w stanie pomóc swoim klientom w znalezieniu zrównoważonego, długotrwałego podejścia do kontrolowania *Candidy* w organizmie, co wyeliminowało objawy i pozwoliło im cieszyć się z umiarem ulubionymi potrawami.

Z wykształcenia jestem dietetykiem, prowadzę zarejestrowaną i licencjonowaną praktykę oraz posiadam certyfikat szkolenia w zakresie żywienia integracyjnego i funkcjonalnego, wydany przez Akademię Żywienia i Dietetyki (ang. Academy of Nutrition and Dietetics). Przeszłam rygorystyczne szkolenie obejmujące 1200 godzin nadzorowanej praktyki

* Wszystko na temat diety ketogenicznej przeczytać można w publikacji „Ketogeniczna Biblia” autorstwa dr. Jacoba Wilsona oraz dr. Ryana Lowery’ego. Książka do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

w ramach programu praktyk dietetycznych akredytowanych przez Radę Akredytacyjną ds. Edukacji (ang. Accreditation Council for Education in Nutrition and Dietetics) w zakresie Żywienia i Dietetyki, a także zdałam komisyjny egzamin rejestracyjny, aby zarejestrować się jako dietetyk. Ze względu na wiedzę zdobytą w trakcie nauki nie polecam modnych ani cudownych diet. Sądzę, że pożywienie jest lekarstwem i kluczowym elementem wpływającym na ogólny stan zdrowia, ale nie możemy ignorować innych czynników związanych ze stylem życia. Wierzę w leczenie zgodne z podejściem holistycznym. W rozdziale 3, gdzie omawiam najważniejsze punkty planu leczenia, wspominam o czterech filarach zdrowia: żywieniu, emocjonalnym dobrym samopoczuciu/braku stresu, o potrzebie snu i aktywności fizycznej. Wszystkie te elementy odgrywają istotną rolę w zapobieganiu chorobom i osiągnięciu optymalnego stanu zdrowia.



CZĘŚĆ II

PLAN LECZENIA





HOLISTYCZNE ZMIANY PRZYCZYNIAJĄ SIĘ DO OGROMNEJ PRZEMIANY

Teraz, gdy już więcej wiesz o *Candida albicans*, czyli masz świadomość, co przyczynia się do ich przerostu i sprawia, że stają się szkodliwe, a także znasz ich katastrofalny wpływ na ludzki organizm i ogólne samopoczucie, jesteś gotowy, aby leczyć się od wewnątrz. Niniejszy rozdział zapewni ci narzędzia, których potrzebujesz, aby w ciągu najbliższych tygodni odnieść sukces w walce z Candidą, a jednocześnie dopasować program leczenia do swojego intensywnego trybu życia. Planowanie to często klucz do powodzenia w przypadku każdej zmiany stylu życia, dlatego zdecydowanie zalecam, aby odczekać kilka dni przed rozpoczęciem programu i przygotować się na nadchodzące tygodnie. Wytyczne przedstawione w tym rozdziale obejmują także listę zadań dotyczącą przygotowań.

PIERWSZE KROKI

JAK W ŁATWY SPOSÓB ROZPOCZĄĆ LECZENIE?

Zaplanowanie czasu przeznaczanego na samoleczenie to pierwszy duży krok na drodze do uzdrowienia. Zmiana stylu życia może być trudna, a dla wielu osób pociąga za sobą znaczną modyfikację nawyków żywieniowych. Zachęcam, aby jak najbardziej bezstresowo spędzić nadchodzące tygodnie, biorąc pod uwagę wszelkie ograniczenia dotyczące czasu, takie jak spotkania towarzyskie, zobowiązania związane z pracą i podróże, które nie powinny wpływać na powodzenie planu. Planowanie posiłków z wyprzedzeniem, wskazanie niektórych dogodnych opcji w przypadku dni spędzanych poza domem oraz określenie pewnych sposobów relaksu powinno pomóc ci na drodze do dobrego stanu zdrowia. Pamiętaj, aby zachowywać życzliwość w stosunku do swojego organizmu: dużo odpoczywaj, zmniejszaj poziom stresu poprzez relaks i przyjemne zajęcia, a także mało intensywne ćwiczenia fizyczne, które jesteś w stanie wykonywać.

Dla wielu osób „oczyszczenie” kuchni jest pierwszym pomocnym krokiem, aby unikać potencjalnych pokus lub produktów, które negatywnie wpływają na pracę jelit, a które mogą sabotować powodzenie całego planu. Zalecam usunięcie przedmiotów wymienionych w następnej części ze spiżarki, lodówki i zamrażarki. Należy pamiętać, że niektóre kategorie mogą się pokrywać. Przykładowo sos do sałatki może znajdować się w spiżarni lub lodówce. Co ważne, jeśli znajduje się na liście, usuń go. W przypadku osób mieszkających z członkami rodziny, którzy chcą nadal spożywać wymienione produkty, zamiast pozbywać się danych artykułów, możesz je umieścić w wyznaczonym miejscu. Jednak, jako że w przypadku niektórych osób sama świadomość istnienia tych produktów powoduje pokusę, jest istotne, aby porozmawiać z członkami rodziny na temat znaczenia zmiany diety dla twojego (i ich) ogólnego stanu zdrowia.

POZBAŹ SIĘ NASTĘPUJĄCYCH PRODUKTÓW:

SPIŻARNIA

- Wypieki, takie jak ciasteczka, babeczki;
- Mieszanki do pieczenia, w tym mieszanki do naleśników;
- Batoniki, w tym także zbożowe lub białkowe;
- Fasola w puszkach;
- Chleby i inne produkty zbożowe;
- Cukierki;
- Zboża, muesli i aromatyzowane płatki owsiane;
- Chipsy;
- Skrobia kukurydziana;
- Krakery;
- Mieszanki do picia, w tym bez cukru lub dietetyczne (takie jak kakao, Crystal Light,
- krople MiO;
- Owoce w puszkach, suszone (takie jak rodzynki) lub inne przekąski owocowe;
- Sosy marinara i salsa z dodatkiem cukru;
- Orzechy z dodatkiem miodu lub cukru (np. orzeszki ziemne prażone w miodzie);
- Masło orzechowe, w tym aromatyzowane masło orzechowe;
- Cukier trzcinowy;
- Słodziki, zarówno naturalne, jak i sztuczne (w tym agawa, miód, syrop czekoladowy, syrop klonowy, sztuczne słodziki, stewia i stewia w płynie oraz alkohole cukrowe, takie jak erytrytol, ksylitol i mannitol);
- Gotowe przekąski zawierające suszone owoce, czekoladki, orzeszki ziemne lub jogurty.

LODÓWKA

- Sok jabłkowy;
- Napoje, słodzone słodzikami lub cukrem (takie jak dietetyczne napoje gazowane lub soki „light”);
- Wyroby piekarnicze, takie jak gotowe ciasta lub tortille;
- Przyprawy z dodatkiem cukru, takie jak sos barbecue, sosy sałatkowe, keczup, marynaty, słodkie przekąski;
- Słodkie produkty na bazie owoców, takie jak dżemy/galaretki;
- Galaretki (w tym bez cukru);
- Soki dowolnego rodzaju;
- Mleko, aromatyzowane śmietanki i słodzona bita śmietana;
- Budynie;
- Jogurty smakowe.

ZAMRAŻARKA

- Chleby, bułki lub inne wypieki;
- Ciasta, ciastka i inne desery;
- Mrożone przekąski i dania;
- Mrożone owoce z dodatkiem cukru (niesłodzone owoce są w porządku);
- Lody, sorbety i inne mrożone przekąski;
- Koncentraty do soków, takie jak pomarańczowe czy lemoniada;
- Mrożone warzywa z przyprawami z dodatkiem cukru (takie jak marchewka glazurowana).

ZAPLANUJ WCZEŚNIEJ SWÓJ TYDZIEŃ

- ♦ Spójrz w kalendarz, aby przeanalizować nadchodzące wydarzenia towarzyskie, aktywności i podróże oraz upewnić się, czy zaplanowałeś posiłki i przekąski poza domem;
- ♦ Korzystając z przykładowych planów dietetycznych, przedstawionych w rozdziale 3 i przepisów znajdujących się w rozdziałach od 4 do 7, planuj od razu wszystkie posiłki na cały tydzień;

- ♦ Co tydzień przygotuj listę zakupów w oparciu o przepisy, które wybierzesz do testowania;
- ♦ Wybierz dzień, który chcesz poświęcić na zakupy spożywcze i przygotowywanie posiłków. Nie musisz gotować wszystkich posiłków w ciągu jednego dnia, ale umycie i pokrojenie warzyw, porcjowanie przekąsek lub dodatków do sałatek oraz przygotowanie mięsa pozwoli ci zaoszczędzić cenny czas w następnym tygodniu. Na przykład wcześniejsze grillowanie lub pieczenie kilku porcji kurczaka lub steku sprawi, że połączenie składników do nieskomplikowanej sałatki będzie dziecinnie proste.

Niektóre osoby pragną większej różnorodności posiłków. Jeśli jesteś zadowolony, gdy codziennie lub co 2 dni jesz to samo na śniadanie, nie musisz tracić czasu na planowanie tego posiłku. Wiele przepisów z rozdziałów od 4 do 7 zostało opracowanych dla jednej lub dwóch osób, ale podwojenie porcji i wykorzystanie ich w ciągu tygodnia lub zamrożenie w celu szybkiego i łatwego podgrzania później może zaoszczędzić czas w trakcie pracowitego tygodnia. Jest ważne, aby obrany plan był zgodny z twoim stylem życia i preferencjami, co pomoże zmniejszyć stres i skupić się na leczeniu organizmu od wewnątrz.

WPROWADŹ MAŁO INTENSYWNE ĆWICZENIA

W ciągu najbliższych kilku tygodni twoim głównym celem będzie zmiana diety, aby wyeliminować przerost Candidy i infekcje oraz wspierać leczenie. W przypadku osób, które obecnie nie trenują regularnie, może nie być to najlepszy moment na rozpoczęcie ćwiczeń fizycznych, a podobnie jest, jeśli czujesz się osłabiony lub objawy spowodowane kandydozą uniemożliwiają ci dużą aktywność. Podczas gdy mało intensywne gimnastyki może pomóc w usunięciu toksyn z organizmu poprzez drenaż limfatyczny i zmniejszenie poziomu stresu, dzięki uwalnianiu endorfin, włączenie zajęć fizycznych w ciągu następnych kilku tygodni nie powinno być źródłem dodatkowego napięcia. Pamiętaj, że skupiasz się na odżywianiu i wyleczeniu.

W przypadku tych osób, które już włączyły aktywność fizyczną do swojego zwyczajnego trybu życia: nie ma powodu, aby zaprzestać ćwiczeń podczas stosowania naturalnego oczyszczania z Candidy. Wszystkie

działania, które obecnie podejmujesz, są w pełni uzasadnione i należy je kontynuować. Jednak gdy kolonie Candidy zaczynają zanikać, niektórzy mogą odczuwać większe zmęczenie lub brak motywacji do regularnej aktywności. To w porządku! Wsłuchaj się w swój organizm i włącz następujące aktywności, gdy tylko będziesz na to gotowy:

- ♦ Jazda na rowerze lub wioślarstwo;
- ♦ Ćwiczenia z taśmą oporową;
- ♦ Ćwiczenia rozciągające lub joga;
- ♦ Pływanie;
- ♦ Spacer, wspinaczka lub mało intensywne bieganie.

ZAPEWNIJ SOBIE ODPOCZYNEK I ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ SNU

Kandydoza i związane z nią objawy mogą być wyczerpujące, zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Aby organizm mógł się wyleczyć, musimy zapewnić mu ku temu warunki. Często przedstawiam moim pacjentom następującą analogię: jeśli co wieczór wjeżdżasz samochodem na podjazd i zostawiasz włączony silnik, dopóki następnego ranka nie powrócisz, samochód nie pozostanie długo sprawny. Nie tylko dość szybko skończy ci się paliwo, ale także samochód nie będzie tak wydajny pod względem zużycia paliwa, a silnik będzie miał krótszą żywotność. Dlaczego mielibyśmy oczekiwać innych rezultatów w przypadku organizmu? Co się stanie, jeśli nie zapewnimy sobie niezbędnego odpoczynku, którego każda komórka potrzebuje do wyleczenia i prawidłowego funkcjonowania? Ponadto brak snu podnosi poziom glukozy we krwi, co może powstrzymać oczyszczenie się z Candidy. W szybko zmieniającym się świecie sen przez siedem do ośmiu godzin może wydawać się czymś mało prawdopodobnym, ale zachęcam, aby uznać to za swój cel w nadchodzących tygodniach.

NIEZBĘDNE AKCESORIA POTRZEBNE W KUCHNI

Większość przepisów znajdujących się w rozdziałach od 4 do 7 jest przeznaczona dla początkujących kucharzy i nie wymaga wielu akcesoriów, które nie znajdowałyby się w zwykłej kuchni. Jednak, istnieje kilka kuchennych gadżetów, które uważam za niezbędne przy stosowaniu diety opartej na nieprzetworzonych produktach, aby przygotować w mgnieniu oka pyszne i zdrowe dla jelit posiłki.

Zalecam zakup następujących akcesoriów:

WOLNOWAR LUB INSTANT POT®: oba to doskonałe narzędzia, które zapewniają gotowanie bez wysiłku i oszczędność czasu w kuchni. Jakkolwiek Instant Pot umożliwi przygotowanie posiłku w ostatniej chwili, może to być droższa opcja. Tradycyjny wolnowar lub garnek marki Crock-Pot wymagają nieco bardziej zaawansowanego planowania (posiłki zwykle gotują się przez cztery do sześciu godzin), ale przygotowania są ograniczone do minimum, a posiłki gotują się same, więc może się to odbyć, nawet gdy jesteś poza domem. Możesz kupić wolnowar o pojemności od sześciu do ośmiu litrów za mniej niż 30 dolarów.

BLENDER RĘCZNY LUB KIELICHOWY: są doskonałe do sporządzania koktajli, dressingów, sosów i zup. Blender jest niezbędny, aby przygotować domowe i zdrowe dla jelit wersje gotowych produktów ze sklepu (i zawierających cukier). Wolę blender ręczny, ponieważ jest niedrogi, wszechstronny i łatwy do umycia! Możesz kupić model odpowiedni do wykonywania różnych zadań za mniej niż 30 dolarów.

SPIRALIZER: to świetny gadżet do kuchni bez zbóż! Możesz wykazać się kreatywnością dzięki różnorodnym warzywom, aby tworzyć makarony warzywne i inne wersje potraw, które lubisz, ale bez makaronu. W lodówkach wielu sklepów znajdziesz teraz gotowe pokrojone warzywa, ale poświęcenie dwóch minut na ich samodzielne przygotowania zapewni na dłuższą metę oszczędności. Możesz kupić prosty spiralizer za mniej niż 20 dolarów.

RÓŻNORODNE POJEMNIKI DO PRZECHOWYWANIA W LODÓWCE

I ZAMRAŻARCE: preferowane jest szkło lub tworzywo sztuczne bez BPA. Przechowywanie uprzednio pokrojonych warzyw lub umytych owoców w lodówce, aby zachować dostęp do łatwych przekąsek lub szybko coś przygotować, będzie ratować cię w środku tygodnia, gdy jesteś wyjątkowo zabiegany. Zachęcam również do rozważenia podwojenia niektórych porcji, aby zamrozić dodatkowe posiłki, gdy życie staje się wyjątkowo burzliwe. Spotkania mogą się opóźnić, albo możemy utknąć w korku, a mrożony domowy posiłek po powrocie do domu, który wymaga tylko podgrzania, może być bardzo pożądaną nagrodą za kilka dodatkowych minut spędzonych w kuchni.

TORBA TERMICZNA NA LUNCH I BUTELKA NA WODĘ:

będziesz codziennie pakować obiady i przekąski, aby uniknąć przetworzonych produktów i fast foodów. Spraw sobie przyjemność dzięki nowej torbie na lunch, która zachowa żywność schłodzoną podczas dłuższych przejażdżek samochodem lub dni poza domem. Woda jest niezbędna dla zdrowia i detoksykacji, więc powinieneś mieć przy sobie butelkę z wodą, aby być pewnym, że zawsze się oczyszczasz!



CZĘŚĆ III

PRZEPISY
ZGODNE
Z PLANEM
LECZENIA



ROZDZIAŁ CZWARTY

ENERGETYZUJĄCE ŚNIADANIA

Florencka frittata	88
◀ Jogurt Parfait	90
Tost z awokado	91
Jajka pieczone w awokado	93
Jajeczne muffiny z Południowego Zachodu	94
Bezzbożowe pancakes z sosem z owoców leśnych	96
„Owsianka” z kremowym kalafiozem	97

Florencka frittata

♦ DLA 2 OSÓB ♦ CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut ♦ CZAS PIECZENIA: 10 minut

Dzięki właściwościom detoksykującym występującym w karczochach, ziołach i zielonych warzywach, lecznicza frittata to jeden z moich ulubionych sposobów na szybkie i łatwe, ale też pełnowartościowe i aromatyczne śniadanie. Szukaj jaj od kur z wolnego wybiegu, które są bogate w dobroczynne dla serca kwasy tłuszczowe, witaminy i wysokiej jakości białko. Dobrym zamiennikiem są jajka od kur niehodowanych w klatkach lub ekologiczne. Możesz podwoić całą porcję i użyć większej patelni, jeśli chcesz nakarmić więcej osób. Frittatę można jeść nie tylko na śniadanie! Jest pyszna, więc jeśli dodasz do niej mieszankę sałat z domowym sosem winegret, możesz ją wykorzystać na lekki lunch.

4 jajka

¼ łyżeczki soli

1/8 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu

½ łyżeczki suszonych lub łyżeczka świeżo posiekanych ziół, takich jak rozmaryn, tymianek, oregano i bazylija (opcjonalnie, ale wzbogaca smak)

2 łyżki stołowe oliwy z oliwek

Garść świeżych liści szpinaku lub rukoli (około 1 szklanki)

8 pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół

12 dag (½ szklanki) pokrojonych na ćwiartki serc karczochów z puszki, opłukanych i dokładnie wysuszonych (opcjonalnie)

5 dag suchego sera koziego (opcjonalnie, jeśli włączasz nabiał)

1. Dodaj jajka, sól, pieprz i zioła (jeśli stosujesz) do małej miski i rozmeszaj widelcem. Odtóż na bok.
2. Rozgrzej piekarnik do 220°C i umieść blachę w połowie wysokości piekarnika.
3. Rozgrzej oliwę na małej żaroodpornej patelni (10 do 12 cm) i grzej na średnim ogniu. Dodaj szpinak, pomidorki i serca karczochów oraz smaź przez 1 do 2 minut, aż szpinak będzie gotowy.
4. Wlej mieszaninę jajek i smaź przez 3 do 4 minut na średnim ogniu lub do momentu, aż jajka się zetną.
5. Połam kozi ser na mniejsze kawałki (jeśli stosujesz), posyp masę jajeczną i włóż patelnię do piekarnika.
6. Piecz przez kolejne 3–4 minuty lub do momentu, gdy frittata stanie się zbita w środku, a na górze zarumieniona.
7. Wymij frittatę z piekarnika i za pomocą gumowej szpatułki odepchnij ją od krawędzi. Przenieś frittatę na duży talerz lub na deskę i przekrój ją na połowę, aby podać dwie porcje. Serwuj ciepłą albo zimną z sałatą na lekki lunch.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA ZAMIANY: możesz zastąpić świeży szpinak lub inne zielone warzywa mrożonkami. Mrożone warzywa należy najpierw podgrzać i odsączyć, aby uniknąć rozmoczenia frittaty.

PORCJA: 262 kalorie; tłuszcz całkowity: 23 g; białko: 12 g; sód: 429 mg; błonnik: 1 g





vital
GWARANCJA ZDROWIA



Molly Devine jest dietetyczką, która specjalizuje się w leczeniu układu pokarmowego, kontrolowaniu wagi i zapobieganiu chorobom przewlekłym poprzez integracyjne i funkcjonalne odżywianie. To zwolenniczka zrównoważonego stylu życia, który zapewnia właściwą dietę. Uzyskała tytuł licencjata nauk o żywieniu na North Carolina Central University i ukończyła staż dietetyczny w Meredith College.

Niewłaściwa dieta, antybiotyki, stres i antykoncepcja hormonalna, to tylko kilka czynników wywołujących przerost grzybów Candida. Sprawdź, czy dotyczy on również Ciebie!

Candida albicans to najczęściej występujący u ludzi patogen. Powoduje szereg objawów, od problemów ze skórą i śluzówką, przez zwiększenie wagi ciała, aż po zagrażające życiu stany zapalne i choroby. Autorka podpowie Ci, w jaki sposób powstrzymać rozrost grzybów Candida i wrócić do zdrowia. Jej holistyczny program obejmuje wyjątkowo proste porady dietetyczne oraz specjalnie dobrane produkty bogate w probiotyki fermentowane, składniki odżywcze, dobroczynne przeciwutleniacze oraz witaminy i minerały budujące odporność. Ich zadaniem jest nie tylko hamowanie rozrostu grzybów Candida, ale również wzmocnienie Twojego organizmu. Przedstawiony w książce 2-tygodniowy plan naturalnego oczyszczania został opracowany tak, aby był skuteczny, ale jednocześnie pozwalał delektować się aromatycznymi i sycącymi potrawami bez żadnych ograniczeń kalorycznych.

Pokonaj Candidę naturalnie!

Patroni:



Porady Fit

