



Superfood

**PRODUKTY, KTÓRE POTRZEBUJE
TWÓJ ORGANIZM**

Arkadiusz Szuba & Natalia Jurkian

Zamień w prosty sposób tradycyjny cukier zdrowszymi odpowiednikami.

W e-booku poznasz produkty, które przyspieszają przemianę materii oraz sprzyjają redukcji tkanki tłuszczowej.

Spis Treści

1. Superfood co to takiego?
2. Jak zastąpić cukier?
3. Rodzaje słodzików.
4. Suszone owoce jako naturalna przekąska i nie tylko.
5. Przyprawy, które warto używać.
6. Naturalne spalacze tłuszczu.
7. Zdrowe tłuszcze.
8. Jaką mąkę wybrać do pieczenia?
9. Proste przepisy z wykorzystaniem produktów "superfood".

SUPERFOOD to naturalne, nieprzetworzone produkty, zawierające składniki, które działają wyjątkowo korzystnie na organizm.

Czy jest coś takiego jak „idealna dieta”?

Najlepsza dieta to taka, która jest dopasowana do Twojego organizmu i trybu życia. Taka dieta powinna zawierać produkty, które w odpowiedniej ilości zapewnią Ci bezpieczny, stały i regularny spadek masy ciała.

Już dziś więc możesz wprowadzić do swojego menu produkty, o których wiadomo, że ułatwiają odchudzanie. Gubiąc zbędne kilogramy, nie tylko poprawiamy swój wygląd, ale przede wszystkim zmniejszamy ryzyko wystąpienia wielu poważnych chorób cywilizacyjnych.

Wpływ cukru na zdrowie

Kiedyś cukier reklamowany był prawie jako lekarstwo. Wszystko to za sprawą ogromnych budżetów reklamowych producentów cukru oraz małej wiedzy konsumentów na jego temat.

Jednak od tego czasu wiele się zmieniło...

W dzisiejszych czasach cukier coraz częściej traktowany jest jako groźna dla zdrowia substancja, której należy unikać w naszej codziennej diecie. Dzieje się tak dlatego, ponieważ w porównaniu z czasami, w których „cukier krzepił”, dieta człowieka mocno obrosła w cukier.

Dorosły człowiek spożywa nawet 10 łyżeczek cukru dziennie!
Natomiast dzieci w Polsce spożywają ok. 100 łyżeczek cukru tygodniowo!

Za tę słodką dietę „płacimy” otyłością, cukrzycą i innymi groźnymi schorzeniami, z nowotworem trzustki na czele.

Na szczęście jesteśmy coraz bardziej świadomi tego jak działa cukier w naszym organizmie i zamiast sklepowego batonika wybieramy zdrowe, świeże owoce.

... tak więc właśnie



CZYM ZASTĄPIĆ TRADYCYJNY CUKIER?

KSYLITOL

Naturalny cukier otrzymywany z kory fińskiej brzozy. Jego śladowe ilości znajdziemy w niektórych owocach, np. w malinach, jeżynach, truskawkach, gruszkach, śliwkach czy kukurydzy. Jest słodszy od białego cukru, ale zdecydowanie mniej kaloryczny!

Różnica między ksylitolem, a białym cukrem jest znaczna. Ksylitol dostarcza aż o 40% mniej kalorii niż zwykły cukier w tej samej ilości, a przy okazji ksylitol zmniejsza nam łaknienie.

Jest więc idealnym zamiennikiem cukru dla osób dbających o swoją sylwetkę i zdrowie jednocześnie, jak również dla miłośników słodkiego.

Zdecydowanie bezpieczny dla diabetyków – jego indeks glikemiczny (IG) jest aż czternastokrotnie niższy od białego cukru!

Nadaje się do ciast, wypieków, deserów, ale nie nadaje się do wypieków, które zawierają drożdże. Dlaczego? Ksylitol zaburza pracę drożdży i ciasto zwyczajnie nie wyrośnie.

ERYTRYTOL

Erytrytol również jest substancją występująca w naturze. Znajdziemy go w niektórych owocach, winach, serach czy piwie, ale na większą skalę produkowany jest głównie w bezpiecznym procesie fermentacji drożdżowej gliceryny.

Wyglądem przypomina zwykły cukier. Jest krystaliczny, biały i bezwonny. Smakuje również prawie jak zwykły cukier, można nim posłodzić



herbatę, użyć do ciast czy deserów.

Jest bardzo słodki, prawie tak słodki, jak zwykły cukier. Różnica w odczuciu słodkości między zwykłym cukrem a erytrolelem to ok. 25-30%.

Warto pamiętać, że zamiast 100g cukru z przepisu, użyć musimy ok. 130g erytrytolu.

Jest bezpieczny dla diabetyków!

Jego indeks glikemiczny wynosi zero. Nie wywołuje więc wzrostu poziomu glukozy i insuliny we krwi.

STEWIA

Stewia jest byliną należącą do rodziny astrowatych, które wytwarzają słodkie glikozydy stewiolowe. Jest wykorzystywana głównie jako słodzik, ale posiada również właściwości terapeutyczne, jest niskokaloryczna, nie ulega fermentacji i bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie.

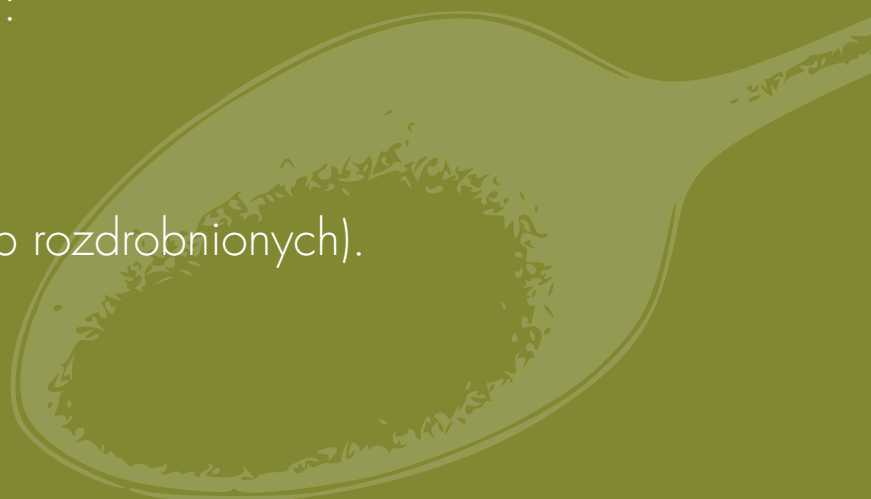
Stewia swoje zastosowanie znajduje w przemyśle spożywczym jako dodatek do soków owocowych, czekolad, lodów, sorbetów, gum do żucia oraz żywności przetworzonej.

W kosmetyce stosowana jest jako składnik np. maseczek do twarzy.

Stewia dostępna jest na rynku w różnych formach.

Można zakupić ją w postaci:

- tabletek,
- płynu,
- proszku,
- suszonych liści (w całości lub rozdrobnionych).



TAGATOZA

Tagatoza jest monocukrem, zdrowym słodzikiem o niskiej kaloryczności.

Nie tylko jest bezpieczna dla zdrowia, ale ma liczne udowodnione działania prozdrowotne.

Tagatoza jest polecanym słodzikiem dla diabetyków, ma właściwości prebiotyczne oraz przeciwutleniające. Można ją znaleźć głównie w żywności dietetycznej o niskim indeksie glikemicznym.

Naturalnie można ją spotkać w jabłkach, pomarańczach, ananasach i sterylizowanym mleku.

Tagatoza ma postać białych bezwonnych kryształków, a jej smak jest bardzo zbliżony do smaku białego cukru.

To zdecydowanie zdrowy słodzik o niskiej kaloryczności, który ponadto ma właściwości wypełniające, co również wykorzystuje się w procesach produkcji żywności.

W kosmetykach tagatoza używana jest do produkcji płynów do płukania ust i past do zębów, ponieważ ma zdolność redukcji płytki nazębnej i nie powoduje próchnicy. W lekach natomiast używana jest jako substancja słodząca.

Kaloryczność

W 100 g produktu:

- **CUKIER BIAŁY – 386**
- STEWIA – 0 kcal
- KSYLITOL – 240 kcal
- ERYTRYTOL – 20 kcal
- TAGATOZA – 150 kcal



SUSZONE OWOCE JAKO NATURALNA PRZEKĄSKA

Nie zawierają one dodatków, a posiadają liczne korzyści dla naszego zdrowia. Przykładowo: suszona żurawina, rodzynki i śliwki zawierają przeciwutleniacze, które mają dwa razy silniejsze działanie, niż te znajdujące się w świeżych owocach. Co więcej świetną sprawą, jeśli chodzi o suszone owoce jest fakt, że nie zawierają one tłuszczu, cholesterolu ani sodu. Stanowią więc doskonałą przekąskę podczas długich wycieczek. Szczególnie polecane studentom, ponieważ potrzebują oni stałej dostawy energii. Kalorie w suszonych owocach są skoncentrowane, ponieważ owoce w takiej formie mają znacznie mniejszą zawartość wody.

Błonnik w nich zawarty wspomaga trawienie, zapobiega zaparciom. Suszone owoce wiśni czy fig stanowią bogate źródło błonnika i powinny na stałe zagościć w naszej codziennej diecie.

SUSZONE ŚLIWKI



Suszone śliwki to nieoceniony środek na zaparcia, a wszystko dzięki zawartości błonnika. Usuwają także z organizmu zalegające produkty przemiany materii oraz toksyny. Śliwki to również źródło cennego potasu – składnika mineralnego neutralizującego działanie sodu.



ANANAS



Ananas zawiera bromelinę, a jest to enzym, który rozkłada białko, dzięki czemu usprawnia trawienie. Dodatkowo rewelacyjnie sprawdza się przy problemach z cellulitem, ponieważ bromelina leczy proces zapalny, a dzięki temu pomaga usuwać cellulit.

Owoc ten zawiera również sporo błonnika, który reguluje pracę jelit. Ale należy pamiętać, że to dobroczynne działanie (i mniej kalorii) mają świeże owoce, a nie te z puszki.

NIESIARKOWANE SUSZONE MORELE



Pomagają w leczeniu zaparć.

Ze względu na zawartość celulozy i pektyn, morele mogą działać jako łagodny środek przeczyszczający. Jeśli cierpisz z powodu przewlekłych zaparć, zjadaj od 6 do 8 moreli dziennie. Ilość ta powinna pomóc poprawić ten stan.



NATURALNE PRZYPRAWY

PIEPRZ KAJEŃSKI (CHILLI)



Pieprz powoduje wzrost termogenezy oraz hamuje apetyt, a wszystko to dzięki zawartości kapsaicyny (częstego składnika preparatów odchudzających).

IMBIR



Imbir pomaga przy dolegliwościach związanych z układem pokarmowym i trawieniem. Działa żółciopędnie i rozkurczowo, likwiduje wzdęcia oraz zwiększa wydzielanie śliny, co korzystnie wpływa na procesy trawienia.

Posiada również nieprzecenione właściwości spalające tłuszcz. Rozgrzewa organizm - powodując wzrost termogenezy i dzięki temu podkręca przemiany metaboliczne. Termogeneza to zespół procesów metabolicznych i fizjologicznych, które zachodzą w naszym ciele, aby utrzymać stałą temperaturę ciała. Jeśli procesy te są nasilone, organizm musi mocno się napracować, aby się ochłodzić i wrócić do stałej temperatury. Dzięki temu nasz metabolizm działa na podwyższonych obrotach i szybciej spala tkankę tłuszczową.



KURKUMA



Kurkumina zawarta w kurkumie może chronić przed otyłością. Zmniejsza leptynoodporność, czyli niewrażliwość komórek organizmu na leptynę.

Leptyna hormon regulujący apetyt, który wysyła sygnał do mózgu z informacją, że żołądek jest pełny. Leptynoodporność powoduje więc, że mamy większy apetyt, a co za tym idzie szybciej przybieramy na wadze. Ponadto kurkumina ogranicza rozrost komórek tłuszczowych i pomaga w ich usuwaniu.

CYNAMON



Naturalny spalacz tłuszczu, który tak jak imbir należy do termogeników, czyli substancji przyspieszających przemianę materii. Co więcej cynamon reguluje poziom insuliny we krwi, a więc hamuje napady apetytu, dzięki czemu jemy mniej. Fakt, iż cynamon wpływa na prawidłowy poziom insuliny sprawia też, że tłuszcz odkłada się w organizmie w mniejszym stopniu.



A JAKĄ HERBATĘ WYBRAĆ?

ZIELONA HERBATA



Zielona herbata to źródło kofeiny, która przyspiesza przemianę materii. W jednej szklance mieści się około 40 mg tej substancji. Dodatkowo, badania potwierdziły skuteczne spalanie tłuszczu z okolic brzucha dzięki picciu zielonej herbaty. Wspomaga ona także w walce z cellulitem, ponieważ usuwa toksyny z organizmu. Dzięki katechinie zawartej w zielonej herbacie, szybciej utleniają się tłuszcze oraz są mocniej aktywowane do zużycia energii.

CZERWONA HERBATA



Podobnie jak zielona, nazywana jest pogromcą tłuszczu. Pobudza ona perystaltykę jelit, co powoduje wydzielanie soków trawiennych. Ponadto działa zbawiennie na układ krążenia, serce oraz cały organizm.



DLACZEGO WARTO POSTAWIĆ NA NATURALNE SPALACZE TŁUSZCZU?

W dzisiejszych czasach koncerny farmaceutyczne prześcigają się w tym, kto wyprodukuje najlepsze preparaty spalające tkankę tłuszczową. Wiele osób korzysta z takiej pomocy często nie zastanawiając się, co tak naprawdę wchodzi w skład takich tabletek.

Jeśli sprawdzilibyśmy składy większości z nich, to zauważylibyśmy, że zawierają one te same związki, które można znaleźć w naturalnych produktach. Wybierając właśnie naturę jako sprzymierzeńca w walce z nadmiernymi kilogramami, zyskujemy wiele pożądaných „efektów ubocznych”, których nie dadzą nam tabletki, ponieważ często mają znacznie mniej wartości prozdrowotnych, niż naturalne produkty.

Te efekty uboczne to przede wszystkim odżywienie organizmu, zapobieganie procesom starzenia, zwiększona energia i witalność, polepszenie odporności, wzmożenie regeneracji organizmu i po prostu lepsza jakość życia. Kolejną zaletą naturalnych spalaczy tłuszczu jest ich łatwa dostępność, niewielka cena oraz możliwość samodzielnego dobrania takiej ilości, jakiej faktycznie potrzebujemy i chcemy zażywać.

Zdrowe tłuszcze

Tłuszcze należą do składników odżywczych naszego pożywienia. Dostarczają organizmowi związków niezbędnych do rozwoju oraz utrzymania zdrowia. Pełnią w organizmie funkcje ważne dla podtrzymania życia, stanowią źródło energii niezbędnej do wykonywania codziennych zajęć.

DLACZEGO ZDROWE TŁUSZCZE WARTO WPROWADZIĆ NA STAŁE DO SWOJEGO JADŁOSPISU?

- są świetne na pamięć
- korzystnie wpływają na perystaltykę jelit
- poprawiają stan cery, włosów i skóry
- pomagają w kontrolowaniu wagi
- pomagają obniżyć poziom cholesterolu i działają przeciwzakrzepowo



Znajdziemy między innymi w:

- orzechach
- awokado
- tłustych rybach morskich
- jajkach
- olejach roślinnych
- nasionach
- ciemnozielonych warzywach



Orzechy

Wpływają bardzo korzystnie na układ sercowo-naczyniowy.

Wiele badań potwierdza, że u osób, które przestrzegają zasad diety, do której włączone są mieszanki orzechów, znacząco zmniejsza się częstość występowania takich chorób jak: zawał serca, udar mózgu lub zgony z przyczyn sercowo-naczyniowych, a także zgony z przyczyn chorób neurodegeneracyjnych oraz chorób układu oddechowego czy nowotworów.

Za tak korzystne działanie odpowiedzialne są właśnie nienasycone kwasy tłuszczowe, a także błonnik pokarmowy, kwas foliowy, witamina E oraz liczne składniki mineralne (potas, wapń, magnez).

Awokado

Jeden owoc awokado zawiera w 100g - 160 kcal. jest to stosunkowo niewielka liczba kalorii, a także ok. 11 g jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Jest także dobrym źródłem potasu, żelaza, fosforu oraz witaminy E. Najlepiej smakuje na kanapce, dodane do sałatki bądź przygotowane jako – guacamole.

Guacamole to pasta/sos na bazie awokado, do którego dodaje się limonkę oraz sól. W zależności od upodobań smakowych można dodać również pomidory, paprykę, kolendrę lub czosnek czy cebulę. Awokado to także doskonały dodatek do past rybnych np. z tuńczykiem lub łososiem.

Zaleca się, aby spożywać 1 awokado dziennie.



Tłuste ryby morskie

Tłuste ryby morskie, takie jak śledź, łosoś, makrela czy tuńczyk są doskonałym źródłem kwasów omega-3. Kwasy te zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, działają przeciwzapalnie, korzystnie wpływają na rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego, zmniejszają stężenie triglicerydów we krwi oraz ograniczają ryzyko depresji.

Zaleca się spożywać 100–150 g ryb 2–3 razy w tygodniu. Najlepiej podawać ryby grillowane lub pieczone w piekarniku.

Nasiona

Pestki słonecznika, dyni czy ziarna sezamu to źródło kwasów tłuszczowych, które wpływają na zmniejszenie stężenia cholesterolu. Tłuszcze roślinne są o wiele zdrowsze niż tłuszcze zwierzęce. Zaleca się, aby w codziennej diecie ograniczyć spożycie tłustego mięsa, a także pełnotłustych produktów nabiałowych, w szczególności gotowych posiłków typu fast food. Warto podczas zakupów sprawdzać na etykiecie, ile tłuszczu i jaki jego rodzaj zawiera dany produkt. Może to znacząco ułatwić ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i wyeliminować kwasy tłuszczowe trans.

Oliwa z oliwek

Oliwa z oliwek to najczęściej wybierany tłuszcz w diecie śródziemnomorskiej. Badania wskazują, że spożywanie oliwy z oliwek korzystnie wpływa na profilatykę i chroni nasz organizm przed chorobami. Ten korzystny wpływ wynika z dużej zawartości kwasu oleinowego w oliwie z oliwek oraz licznych antyoksydantów. Ponadto dostarcza ona wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n-6.

Spożywanie oliwy z oliwek wpływa na zmniejszenie cholesterolu całkowitego oraz tzw. złego cholesterolu LDL, substancji zwiększających krzepliwość krwi



oraz wpływa korzystnie na zwiększenie stężenia „dobrego” cholesterolu HDL. Oliwa z oliwek zawiera również naturalne antyoksydanty, do których zalicza się: fenole, sterole, karotenoidy, skwalen i tokoferol. Chronią one organizm przed niekorzystnymi skutkami powodowanymi przez wolne rodniki nagromadzenie ich w organizmie może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

Ciemnozielone warzywa

Ciemnozielone warzywa, takie jak jarmuż, szpinak czy brukselka to świetne źródło kwasów omega-3. Staraj się więc, aby w codziennej diecie zjadać 500–700 g warzyw.

Wiosna i lato to czas na świeże warzywa, natomiast w miesiącach zimowych nie zapominaj o mrożonkach.

Jajka

Jajka to naturalne źródło białka - 1 szt. ugotowanego jajka dostarcza 7g białka, 3,8 g tłuszczu, a w tym około 1,7 g jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Spożycie jajek dotychczas budziło kontrowersje, ze względu na dużą zawartość cholesterolu pokarmowego - jedno jajko dostarcza około 140 mg cholesterolu pokarmowego. W związku z tym przeprowadzono badania wśród zdrowej populacji, które wykazały, że u osób bez zwiększonego ryzyka sercowo-naczyniowego, spożycie 2–3 jajek dziennie korzystnie wpływa na parametry lipidowe. Efekt ten obserwuje się przy jednoczesnym zmniejszeniu udziału nasyconych kwasów tłuszczowych w diecie.

Natomiast wśród osób z zespołem metabolicznym lub cukrzycą typu 2, konsumpcja jajek także okazała się korzystna. Nawet spożycie 2 jajek dziennie nie wpływało na zwiększenie stężenia cholesterolu LDL. Ponadto u osób z zespołem metabolicznym czy cukrzycą typu 2 spożywających jajka, zaobserwowano zmniejszenie parametrów zapalnych we krwi.



Mielone siemię lniane

Nasiona lnu zawierają dużą ilość kwasów tłuszczowych omega-3, zbliżoną do zawartości w rybach. Ponadto siemię lniane zawiera inne cenne składniki, takie jak błonnik pokarmowy rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie, witaminę E, cynk oraz przeciwutleniacze (flawonoidy).

Mielone siemię lniane można wykorzystać np. do sałatki, owsianki lub do past przygotowanych na bazie roślin strączkowych. Z dodatkiem siemienia można także wypiekać doskonałe ciasteczka. Warto więc włączyć je jako dodatek do zrównoważonej diety.

Nasiona roślin strączkowych

Wśród nasion roślin strączkowych szczególnie swoim składem wyróżnia się soja. Zawiera ona białko i duże ilości (około 18–20%) tłuszczu. Dzięki tak dużej zawartości tłuszczu, może być wykorzystywana do produkcji oleju. W 100 g suchych nasion soi znajdziemy około 11 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Wartościowe są kielki soi, ponieważ również zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe.

Nerkowce

Owoce nerkowca zachodniego - gatunku drzewa z rodziny nanerczowatych

Występują w odmianach:

- brazylijska - charakteryzuje się większym rozmiarem i słodkim smakiem,
- indyjska - mniejszy rozmiar orzecha, bardziej chrupkie, ale mniej słodkie

Wyciąg z nerkowców poprawia wrażliwość tkanek na insulinę, stymulując proces wchłaniania glukozy przez komórki mięśni.

Dlatego też nerkowce mogą być z powodzeniem spożywane przez diabetyków, gdyż ich indeks glikemiczny wynosi zaledwie 15.



Orzechy arachidowe

Inaczej ziemne, a jeszcze bardziej popularna nazwa to fistaszki, wyróżniają się swoimi właściwościami i wartościami odżywczymi na tle innych orzechów! Zawierają najwięcej białka i witaminy B3 ze wszystkich orzechów, a ich różowoczerwona i cierpka w smaku skórka zawiera cenne polifenole (głównie resweratrol, kwercetyna, kaempferol, rutyna i kwas elagowy), tokoferole oraz flawonoidy, które mają zdolność neutralizowania wolnych rodników.

Orzechy włoskie

Czy wiesz, że orzechy włoskie mogą z powodzeniem zastąpić ryby w diecie?

Dlaczego?

Zarówno ryby, jak i orzechy włoskie zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Działają one przeciwzakrzepowo i pomagają one obniżyć poziom cholesterolu.

Dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3 pokrywają już trzy zjedzone orzechy!

Dzięki sterolom roślinnym oraz wielonienasyconym kwasom tłuszczowym zbawiennie wpływają na układ krążenia:

- obniżają poziom złego cholesterolu
- działają przeciwzapalnie
- zmniejszają lepkość krwi i tendencję do powstawania zakrzepów

WARTO WIEDZIEĆ

Orzechy włoskie zawierają również:

- koenzym Q10, który pomaga unieczynnić cholesterol LDL
- L-argininę, która przyczynia się do rozszerzenia naczyń krwionośnych, co w rezultacie wiąże się z tym iż obniża się ciśnienie krwi i spada ryzyko zawału serca



Orzechy laskowe

Największe źródło witaminy E, która zbawienne wpływa na naszą skórę - nie bez powodu nazywana jest „witaminą młodości”!

WAŻNE!

Dzięki swoim właściwościom orzechy laskowe są szczególnie polecane osobom, które narażone są na wystąpienie nadciśnienia, miażdżycy oraz zakrzepów.

Ponadto orzechy laskowe to świetne źródło błonnika!

Błonnik długo zaspokaja uczucie sytości, dzięki czemu sprawdzi się na diecie odchudzającej, a co więcej - obniża stężenie glukozy, zapobiega chorobom układu krążenia, a także zmniejsza wchłanianie cholesterolu.

Warto zauważyć również, że orzechy laskowe zawierają ARGININĘ, która przyspiesza proces gojenia się ran, oparzeń i innych uszkodzeń skóry. Ma również pozytywny wpływ na wydolność naszego organizmu, dlatego też związek ten cieszy się popularnością wśród osób aktywnych fizycznie.

Co zawierają orzechy?

- zdrowe kwasy tłuszczowe jednonienasycone
- kwasy tłuszczowe wielonienasycone
- białko
- błonnik
- witaminy: E i K, kwas foliowy, tiaminę
- składniki mineralne: magnez, miedź, potas i selen
- karotenoidy, przeciwutleniacze i związki fitosteroli
- związki fenolowe



NAJLEPSZA MAKA DO PIECZENIA I NIE TYLKO

Dlaczego zwykłą mąkę warto zastąpić mąką pełnoziarnistą?

Mąka to produkt, który znajdziemy w każdej kuchni. Jedząc produkty takie, jak np. makarony i pieczywo rzadko zastanawiamy się, z jakiej mąki zostały zrobione.

Zwykła biała mąka króluje w każdej kuchni, ponieważ często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że istnieją inne zdrowsze i lepsze mąki.

Spożywanie zdrowej mąki jest ważne, ponieważ używamy jej do większości dań takich, jak np. naleśniki, placki ziemniaczane, ciasta, pierogi.

Tylko czy na pewno mąka, którą używamy jest zdrowa i pełnowartościowa?

Mąka pełnoziarnista a zwykła biała mąka

Zwykła biała mąka zawiera w sobie bardzo dużo skrobi, która dla naszego organizmu nie jest zdrowa, ponieważ ma dużą zdolność pęcznienia.

Skrobia jest elementem wszystkich klejów, w połączeniu z wodą tworzy coś w rodzaju „kleju”, który utrudnia proces trawienia.

Zupełnie inaczej jest natomiast z mąką pełnoziarnistą, która jest bogactwem błonnika. To bardzo dobra wiadomość dla osób, które dbają o linię – błonnik zawarty w mące pełnoziarnistej spowalnia przyswajanie cukrów i wpływa korzystnie na naszą przemianę materii.

Co więcej - mąka pełnoziarnista zawiera mniej kalorii, na 100 g produktu przypada 348 kalorii, natomiast zwykła biała mąka przemysłowa to około 362 kalorii na 100 g produktu.

Możemy wyróżnić dwa typy mąki pełnoziarnistej: pszenną oraz żytnią.

Mąkę pszenną pełnoziarnistą, potocznie nazywaną mąką razową.

Podczas mielenia nie oczyszcza się jej ziaren, dlatego zawiera dużo otrąb. Proces jej mielenia to proces mielenia całych ziaren pszenicy (łuski, jądra i kielka, stąd jej nazwa). Mąka pełnoziarnista to źródło błonnika oraz minerałów takich, jak: fosfor, magnez, żelazo i cynk. Dzięki zawartemu w niej błonnikowi,



wspomaga pracę naszych jelit i reguluje funkcjonowanie układu trawiennego. Może być używana w kuchni tak samo jak zwykła biała mąka. Sprawdza się idealnie w przyrządzaniu ciast, bułeczek, naleśników, a nawet pizzy. Możemy ją również mieszać z innymi rodzajami mąk.

Jak wpływają na nasz organizm poszczególne składniki mineralne i witaminy? fosfor – budulec mięśni i mózgu, odpowiada za prawidłową pracę nerek i serca, jest podstawowym elementem budulcowym szkieletu oraz zębów. magnez – odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowo-mięśniowego. żelazo – jest składnikiem hemoglobiny, która jest odpowiedzialna za transport tlenu we krwi, jego niedobór powoduje zmęczenie, drażliwość oraz bóle głowy. cynk – wzmacnia odporność w naszym organizmie, korzystnie wpływa na płodność, wzmacnia włosy i paznokcie.

Tak więc wcale nie musimy rezygnować z makaronu w naszej codziennej diecie.

Wystarczy tylko prosta zmiana na makaron pełnoziarnisty, czyli ten zrobiony z mąki pełnoziarnistej.

Ta sama sytuacja dotyczy pieczywa czy naleśników, które również możemy wykonać za pomocą mąki pełnoziarnistej. Będą one lżejsze, zdrowsze i równie pyszne, jak te ze zwykłej mąki.

Przed zakupem mąki zastanów się czy nie warto wybrać mąki, która zawiera w sobie wiele witamin i minerałów, a dodatkowo zadba o Twoje zdrowie i sylwetkę!



PRZEPISY Z UŻYCIEM PRODUKTÓW SUPERFOOD

GOFRY

ILOŚĆ: 6 SZT.

Składniki:

- 40 g maki ziemniaczanej
- 60 g maki pszennej/
orkiszowej jasnej
- 20 mąki ryżowej
- 80 g mleka krowiego
1,5%
lub mleka roślinnego
- 1 łyżeczka proszku
do pieczenia
- 1 jajko
- 2 łyżki erytrytolu
- Dodatki: puder
z erytrytolu,
miód, owoce



Dla 6 szt. bez dodatków

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	500 kcal
BIĄTKO	14,19 g
WĘGLOWODANY	95,14 g
TŁUSZCZE	5,96 g

Wszystkie składnik wymieszać i piec w rozgrzanej gofrownicy na rumiany kolor.





SERNIK GOTOWANY

FORMA: 22 CM

Składniki:

- 3 jajka
- 1/2 kg twarogu z wiaderka
- 1/2 szkl. erytrytolu
- 1 op. budyniu śmietankowego
- 100 ml mleka
- 50 g masła
- dodatkowo: biszkopty do wyłożenia dna blaszki

Masło rozpuścić w rondelku. Dodać erytrytol i jajka wymieszane z twarogiem (z twarogu zlać "wodę", jeśli taka będzie). Mieszać do momentu, aż zacznie delikatnie bulgotać i wtedy od razu dodać budyń rozproszony w mleku.

Blaszkę wyłożyć folią spożywczą. Na spód ułożyć biszkopty i zalać masą twarogową. Wystudzić i schować do lodówki na min. 6 godzin.

Ciasto po ostudzeniu oblać polewą z czekolady lub polewą z owoców.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	1750 kcal
BIĄTKO	82 g
WĘGLOWODANY	120,03 g
TŁUSZCZE	103,65 g



CIASTO NA MĄCE KOKOSOWEJ

FORMA: 22 CM

Składniki:

CIASTO:

- 6 jajek
- 1/2 szkl. mąki kokosowej
- 1/4 szkl. oleju rzepakowego
- 2 łyżki płynnego miodu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

MASA BUDYNIOWA:

- 1 op. budyniu śmietankowego
- 400 ml mleka 1,5%
- sok z połowy cytryny
- skórka otarta z połowy cytryny
- erytrytol do smaku
- opcjonalnie 3 łyżki słodkiej śmietany

MUS MALINOWY:

- 100 g mrożonych malin
- wybrany słodzik do smaku (u mnie erytrytol)
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 50 ml wody



• CIASTO:

Jajka ubić z miodem na puszystą jasną masę (przez około 10 minut). Następnie dodać olej i przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia. Masę przenieść do tortownicy (u mnie 24 cm) i piec w rozgrzanym piekarniku do 160 stopni przez około 25 minut. Wystudzić wydrążyć środek ciasta zostawiając spód na około 5 mm grubości i ścianki ciasta na około 1 cm grubości. Wydrążone ciasto pokruszyć, będzie potrzebne do obsypania góry ciasta.

• MASA BUDYNIOWA:

Ugotować budyń, dodać sok z cytryny i otartą skórkę oraz śmietanę (jeśli dodajemy). Wystudzić.

• MUS MALINOWY:

Maliny umieścić w rondelku, dodać wybrany słodzik i zagotować. Następnie dodać wymieszaną z wodą mąkę ziemniaczaną i mieszać do momentu zgęstnienia masy. Wystudzić.

Masą budyniową wypełnić wydrążone ciasto, na masę budyniową wyłożyć mus malinowy i obsypać pokruszonym ciastem, które pozostało z wydrążonego środka ciasta. Opcjonalnie możemy obsypać ciasto gorzkim kakao.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	1263 kcal
BIAŁKO	60,54 g
WĘGLOWODANY	91,20 g
TŁUSZCZE	73,69 g



CIASTO MAKOWE

FORMA: 22 CM

Składniki:

- 250 g maku
- 30 g masła
- 1 szkl. pudru z erytrytolu
- kilka kropel aromatu migdałowego
- 5 jajek rozmiar M
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej (20g)

Mak zalać wodą do jego wysokości i pozostawić na całą noc. Następnie mak wraz z wodą przenieść do rondelka i gotować ok. 10 minut. Podgotowany mak umieścić w blenderze kielichowym i mielić ok. 2 minut. Odcedzić z nadmiaru wody.

Odcedzony mak wymieszać z żółtkami, pudrem z erytrytolu, mąką ziemniaczaną, aromatem i roztopionym masłem.

Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie połączyć z masą makową.

Piec w formie wielkości ok. 15 cm x 20 cm (silikonowa lub metalowa wyłożona papierem do pieczenia)

Piec w temperaturze 180 stopni przez ok. 50 minut (termoobieg, góra-dół) - sprawdzać wykafaczką czy ciasto jest suche, jeśli patyczek jest suchy, ciasto jest gotowe).

Do ciasta, jeśli lubicie możecie dodać orzechy, skórkę pomarańczową, rodzynki.

Na polewę polecam lukier, np. woda + puder z ksylitolu/cukru trzcinowego oraz dodatkowo posypkę ze zmielonych orzechów.



WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	2008 kcal
BIĄTKO	81,83 g
WĘGLOWODANY	88,49 g
TŁUSZCZE	158,12 g





CZEKOLADOWE CIASTO

FORMA: 20 CM

Składniki:

WARSTWA CZEKOLADOWA:

- 350 ml mleka
- 1 budyń czekoladowy 40g bez cukru
- 1 łyżka erytrytolu
- 1 łyżka żelatyny + 50 ml wody
- 60 g odżywki białkowej o smaku czekoladowym

SPÓD:

- 110 g białek jaj (z 3 dużych jaj)
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżeczki kakao
- 15 g mąki kokosowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 15 g oleju rzepakowego

• WARSTWA CZEKOLADOWA:

Budyń ugotować na mleku wraz z erytrytolem. Po ugotowaniu dodać odżywkę białkową i rozpuszczoną żelatynę.

Wystudzić i wylać na upieczony spód kokosowy. Schłodzić ciasto w lodówce.

• SPÓD:

Białka ubić z miodem. Dodać olej, przesianą mąkę wymieszaną z kakao i proszkiem do pieczenia. Piec w małej formie silikonowej wielkości 25 × 15 cm przez około 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	767 kcal
BIĄŁKO	89,89 g
WĘGLOWODANY	59,12 g
TŁUSZCZE	25,63 g



MINI TORCIK

FORMA: 20 CM

Składniki:

- BISZKOPT:
- 4 jajka
- 1 łyżka płynnego miodu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 20 g mąki kokosowej
- 7 g gorzkiego kakao
- 2 łyżki oleju rzepakowego

- MASA:
- 250 g serka ricotta
- 150 g skyr naturalny
- 3 łyżki erytrytolu
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 1 łyżka żelatyny + 50 ml wody



- BISZKOPT:

Jajka ubić z miodem na puszystą jasną masę (przez około 10 minut). Następnie dodać olej i przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia i kakao. Masę przenieść do tortownicy (u mnie 19 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w rozgrzanym do 160 stopni piekarniku przez około 30 minut. Wystudzić i przekroić biszkopt na 3 części - przełożyć warstwowo masą serową.

- MASA:

Serki wymieszać z aromatem i erytrytolem. Żelatynę rozpuścić, wystudzić i dodać do masy serowej.

Przełożyć biszkopt masą serową + ewentualnie odrobiną dżemu malinowego/porzeczkowego/truskawkowego lub dodać brzoskwinie z puszki pokrojone na cienkie plasterki.

Dodatkowo oprószyć ciasto np. wiórkami kokosowymi i gorzkim kakao :)

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	1267 kcal
BIĄTKO	80,03 g
WĘGLOWODANY	38,93 g
TŁUSZCZE	88,45 g



KAKAOWE CIASTECZKA

ILOŚĆ: 14 SZT.

Składniki:

- 60 g mąki gryczanej białej
- 60 g masła
- 40 g erytrytolu/cukru trzcinowego/ksylitolu
- 40 g wiórków kokosowych
- 1 budyń w proszku o smaku czekoladowym (40g)
- 1 żółtko
- 2/3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 20 ml ciepłej wody



Wszystkie składniki zagnieść na jednolitą masę. Zawinąć w folię i schować do lodówki na około 15 minut. Następnie formować kulki wielkości orzecha włoskiego i układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. piec przez 15 minut w temp. 170 stopni.

Ciepłe ciasteczka będą mocno kruche, wręcz mogą kruszyć się podczas zdejmowania z blachy. Najlepiej pozostawić je na blasze do wystygnięcia po czym oblać ciasteczka rozpuszczoną gorzką czekoladą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	1078 kcal
BIĄTKO	11,60 g
WĘGLOWODANY	82,85 g
TŁUSZCZE	81,17 g





KULECZKI Z ORZECHÓW NERKOWCA

ILOŚĆ: 6 SZT.

Składniki:

- 50 g orzechów nerkowca
- 2 łyżeczki płynnego miodu
- odrobina soli
- gorzkie kakao do obsypania kuleczek

Orzechy zmielić na mąkę, dodać miód, sól i wymieszać.

Formować małe kuleczki.

Otoczyć w ulubionych składnikach – u mnie gorzkie kakao.

Można od razu podawać, nie wymagają schłodzenia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	366 kcal
BIĄTKO	7,56 g
WĘGLOWODANY	32,30 g
TŁUSZCZE	23,00 g





KULECZKI ARACHIDOWE

ILOŚĆ: 6 SZT.

Składniki:

- 50 g orzechów arachidowych
- 2 łyżeczki płynnego miodu

Orzechy zmielić na mąkę, dodać miód i wymieszać.

Formować małe kuleczki.

Otoczyć w ulubionych składnikach.

Można od razu podawać, nie wymagają schłodzenia

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	317 kcal
BIĄTKO	12,95 g
WĘGLOWODANY	16,37 g
TŁUSZCZE	24,62 g





MIGDAŁOWE KULECZKI

ILOŚĆ: 6 SZT.

Składniki:

- 5 łyżek maki migdałowej / lub zmielonych na pył płatków migdałowych, mogą być również migdały, ale dobrze jest pozbyć się zmielonych otoczek
- 3 łyżeczki miodu – rozpuścić
- 1 płaska łyżka stałego rafinowanego oleju kokosowego – rozpuścić

Wszystkie składniki wymieszać, aby powstała dość zwięzła masa. W razie potrzeby dosypać maki migdałowej.

Formować kuleczki, otoczyć w ulubionych składnikach u mnie wiórki kokosowe.

Możemy od razu jeść lub możemy schować kuleczki na około 10 minut do lodówki, aby nam lekko stężały i stwardniały.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	554 kcal
BIĄTKO	13,3 g
WĘGLOWODANY	20,1 g
TŁUSZCZE	46,7 g



ORZECHOWY BISZKOPT

Składniki:

- 4 jajka
- 15 g orzechów włoskich (zmielić na mąkę)
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 60 g mąki orkiszowej jasnej
- 3 łyżki cukru trzcinowego (zmielić na puder)
- szczypta soli



Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Pod koniec dodać zmielony na puder cukier trzcinowy, żółtka i chwilę ubijać. Mąkę wymieszać ze zmielonymi orzechami i proszkiem do pieczenia, dodać do masy jajecznej i delikatnie wymieszać. Piec w tortownicy (20cmx20cm) wyłożonej papierem do pieczenia przez około 40 minut (160 stopni – góra/dół – termoobieg).



WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	722 kcal
BIAŁKO	35,17 g
WĘGLOWODANY	85,63 g
TŁUSZCZE	31,32 g





CZEKOLADKI Z ORZECHAMI

ILOŚĆ: 12 SZT.

Składniki:

- 80 g gorzkiej czekolady 80 %

Dodatkowo:

- Maliny
- Słonecznik
- Orzechy
- Płatki owsiane
- Wiórki kokosowe

WARTOŚCI ODŻYWCZE

DLA CAŁEGO KREMU

KALORIE	823 kcal
BIĄTKO	15.72 g
WĘGLOWODANY	55.67 g
TŁUSZCZE	61.98 g

Czekoladę rozpuścić, wylać do silikonowej formy na czekoladki i obsypać dodatkami w dowolnej ilości (możecie użyć innej silikonowej formy np. na tartę, wtedy po prostu wylewamy dno formy, sypniemy dodatki, a kiedy stężą je łamiemy na kawałki). Schować do lodówki, aby czekolada stężała.





KREM CZEKOLADOWY NA BAZIE ORZECHÓW

Składniki:

- 3 łyżki oleju kokosowego rafinowanego
- 1 czubata łyżka gorzkiego kakao
- 2 łyżki płynnego miodu (lub więcej, jeśli lubimy bardziej słodkie)
- 2 miarki odżywki białkowej (2 x 50g) lub mleka w proszku
- 6 łyżek mleka
- 20 szt. nerkowców

Nerkowce zmielić w blenderze z nożykiem. Mleko, olej kokosowy, miód podgrzać, płyny muszą być ciepłe, ale nie wrzące i płynne. Przełożyć wszystko do zmielonych nerkowców, dodać kakao i odżywkę – miksować w blenderze z nożykiem do momentu uzyskania gładkiej masy.

Jeśli masa będzie zbyt płynna – dodać więcej odżywki. Jeśli zbyt gęsta – dodać więcej mleka.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

DLA CAŁEGO KREMU

KALORIE	1157 kcal
BIĄTKO	33.12 g
WĘGLOWODANY	84.79 g
TŁUSZCZE	77.74 g



KREM CZEKOLADOWY Z AWOKADO

ILOŚĆ: 12 SZT.

Składniki:

- 1/2 średniego awokado (około 120g)
 - 6 kostek gorzkiej czekolady 80% (rozpuścić)
 - 10 szt suszonych daktyli
 - 5 łyżek mleka 2%
- DODATKI:**
- świeże owoce, musli
- ZAMIENNIKI:**
- mleko krowie możemy zamienić na każde inne mleko
 - czekoladę możemy zastąpić gorzkim kakao



Daktyle zalać gorącą wodą i odstawić na około 20 minut. Awokado obrać ze skorki, pokroić na małe kawałki i umieścić w melakserze z pozostałymi składnikami (rozpuszczona czekolada, mleko, namoczone i odcedzone daktyli). Zmiksować na gładką, aksamitną masę. Podawać z ulubionymi owocami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	453,8 kcal
BIĄTKO	7,5 g
WĘGLOWODANY	35,8 g
TŁUSZCZE	31,2 g



ŁOSOŚ Z PIEKARNIKA



WARTOŚCI ODŻYWCZE

1 porcja:

KALORIE	366,33 kcal
BIĄTKO	50,65 g
WĘGLOWODANY	6,76 g
TŁUSZCZE	13,85 g

Usunąć skórę z łososia. Kawátky łososia przenieść do naczynia żaroodpornego lub na folię aluminiową, posmarować płynnym miodem, skropić sokiem z cytryny i oprószyć solą oraz pieprzem. Ząbki czosnku obrać, pokroić w plasterki i wyłożyć na kawałki ryby. Dodatkowo ułożyć kilka cienkich plasterków cytryny ze skórką na górę ryby.

Piec przez 25 minut z opcją grzania góra/dół w temp. 180 stopni.

Łosoś jest idealnie upieczony i wręcz rozpywa się w ustach. Świetnie smakuje ze świeżymi warzywami i kaszą. Można go dodatkowo polać sokiem z pomarańczy lub limonki.

ILOŚĆ: 3 PORCJE

Składniki:

- 700 g fileta z łososia
- 1 łyżka miodu (15g)
- 3 duże ząbki czosnku
- sok z połówki cytryny
- pół łyżeczki soli i ćwierć łyżeczki pieprzu
- plasterki pomarańczy, limonki lub cytryny do dekoracji oraz koperek lub natka pietruszki



SOS VINEGRET

Składniki:

- 1 łyżka soku z cytryny lub octu
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta soli morskiej
- szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżka musztardy (opcjonalnie)
- 1 łyżka miodu



W miseczce wymieszać sok z cytryny lub ocet, dodać sól oraz musztardę i płynny miód. Wymieszać, a następnie dodać oliwę i mieszać do połączenia się składników. Opcjonalnie doprawić świeżo zmielonym czarnym pieprzem.



WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	552 kcal
BIĄTKO	0,57 g
WĘGLOWODANY	19,09 g
TŁUSZCZE	54,37 g



MLEKO RYŻOWE

ILOŚĆ: 1 LITR

Składniki:

- 200g ryżu
- 1 l wody
przegotowanej
zimnej wody



Zalać szklanekę ryżu wodą i odstawić na całą noc do lodówki. Następnego dnia ziarna wyplukać pod wodą i wrzucić do blendera.

Dodać litr wody i starannie zmiksować. Przepędzić całość przez gazę lub sitko z małymi oczkami.

Do smaku można dodać szczyptę soli, cukier, miód, kakao, aromat waniliowy, cynamon.

Tak przygotowane mleko przechowywać w lodówce w szklanej butelce (max. do 3 dni!).

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	772 kcal
BIĄTKO	12,60 g
WĘGLOWODANY	168,20 g
TŁUSZCZE	3,20 g



MLEKO MIGDAŁOWE

ILOŚĆ: 1 LITR

Składniki:

- 200g migdałów
- 1 l wody
przegotowanej
zimnej wody



Migdały moczyć w dużej ilości zimnej wody przez całą noc. Dzięki moczeniu migdałów w wodzie skórka zmięknie i staje się znacznie łatwiej trawiona przez organizm.

Namoczone migdały odcedzić, umieścić w blenderze lub melakserze, dodać zimną wodę w i dokładnie zmiksować.

Przecedzić przez sitko wyłożone gazą, zawinąć gazę i dokładnie odcisnąć.

Otrzymane mleko można przechowywać w lodówce max. przez 3 dni.

*W razie potrzeby rozcieńczyć wodą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	1156 kcal
BIĄTKO	42,52 g
WĘGLOWODANY	39,48 g
TŁUSZCZE	101,28 g



MLEKO KOKOSOWE

ILOŚĆ: 1 LITR

Składniki:

- 200g wiórków kokosowych
- 1 l wody przegotowanej zimnej wody
- sól, erytrytol do smaku



Wiórki wsypać do garnka i zalać wodą na noc.

Podgrzać wiórki z wodą tak, aby były ciepłe, ale nie zagotować!

Blendować wiórki razem z wodą przez kilka minut.

Przecedzić przez sitko wyłożone gazą albo odcisnąć przez ściereczkę.

Dodać sól + erytrytol do smaku.

Mleko przelać do szklanej butelki lub słoika. Przechowywać w lodówce przez kilka dni. Przed użyciem wstrząsnąć.

*Odcisnięte wiórki można wykorzystać do placków albo deserów.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	1320 kcal
BIĄTKO	13,76 g
WĘGLOWODANY	47,30 g
TŁUSZCZE	129,06 g



MLEKO OWSIANE

ILOŚĆ: 1 LITR

Składniki:

- 100g płatków owsianych
- 1 l wody przegotowanej zimnej wody
- 2-3 daktyle / 2-3 łyżki syropu klonowego lub daktylowego / w wersji wegetariańskiej 1 łyżka miodu
- szczypta soli



Do słoika wsypać płatki owsiane, zalewać wodą i odstawić na ok. 30 minut (lub dłużej).

Po namoczeniu przelać płatki z wodą do kielicha blendera, dodać 3 daktyle lub inne słodzik według uznania oraz szczyptę soli. Blendować przez ok. 3 minuty na najwyższych obrotach. Przecedzić przez sito, jeśli chcemy uzyskać "czyste" mleko.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

KALORIE	433 kcal
BIĄTKO	13,61 g
WĘGLOWODANY	78,68 g
TŁUSZCZE	5,80 g



**Szukasz produktów typu superfood?
Zajrzyj do naszego sklepu**

Sprawdź również nasze ebooki

