GWYNETH PALTROW

CZYSTY TALERZ

Jedz zdrowiej

ZDJĘCIA DITTE ISAGER

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

APN PROMISE
WARSZAWA 2019

SPIS TREŚCI

WSTĘP XI
GOTOWANIE Z TĄ KSIĄŻKĄ XIV

CZĘŚĆ I
PRZEPISY

Śniadanie 3

Zupy 31

Sałatki, miski i sajgonki 53

Coś bardziej sycącego 95

Napoje i przekąski 149

Podstawy 175

CZĘŚĆ II
UZDRAWIAJĄCE OCZYSZCZENIE

Spalanie tłuszczu 217

Odtruwanie z metali ciężkich 225

Wsparcie nadnerczy 231

Eliminacja kandydozy 237

Zdrowe serce 245

Ajurweda dla wegetarian 251

PODZIĘKOWANIA 257
INDEKS 259
O AUTORCE 269

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

Cukinia z cytryną

WEGAŃSKIE

2 porcje

Cukinia zawiera mnóstwo wody, więc przygotuj ciasto tuż przed smażeniem. Inaczej zrobi się zbyt wodniste.

½ szklanki mąki z cieciorki

½ szklanki wody

2 łyżeczki oliwy z oliwek, a w razie potrzeby więcej

½ łyżeczki koszernej soli

1 ⅓ szklanki (1 sztuka) startej cukinii

1 łyżeczka startej skórki cytryny

2 dymki – cienko pokrojone

duża szczypta papryki Aleppo (opcjonalnie)

W średniej misce zmiksuj mąkę z cieciorki, wodę, oliwę i sól.

Dodaj cukinię, skórkę cytryny, dymkę i ewentualnie paprykę Aleppo, a następnie wymieszaj.

Podgrzej 20-centymetrową nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu. Wylej na nią 1 łyżkę oliwy i połowę masy. Smaż mniej więcej 4 minuty, aż spód zrobi się lekko chrupiący. Odwróć placek i smaż go ok. 3 minuty z drugiej strony.

Zdejmij go na talerz i usmaż drugi.

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

Surówka marchewkowo-buraczana

NA WYNOS / SZYBKIE / WEGAŃSKIE

4 porcje

Jeśli znudziły Ci się zielone sałaty, włącz do swojego menu tę surówkę. Z szatkowanych surowych buraków, marchewki, ziół i odrobiny octu jabłkowego powstaje lekka i sycąca sałatka, która pasuje niemal do wszystkiego, na przykład idealnie równoważy treściwe burgery. Podaj ją na grillu, a wszyscy będą tak zajęci jej pałaszowaniem, że nawet nie zauważą, jaka jest zdrowa i dietetyczna.

2 szklanki startej marchewki

1 ½ szklanki startych buraków

4 cienko pokrojone dymki

½ łyżeczki koszernej soli

¼ szklanki plus 1 łyżka octu jabłkowego

Wymieszaj wszystkie składniki w średniej misce. Przykryj i odstaw na 5 do 10 minut przed podaniem.

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

MISKA RYŻU NA 3 SPOSOBY

Miska ryżu ma w sobie coś cudownie uniwersalnego, a jej kluczowym składnikiem, moim zdaniem, jest naprawdę dobry sos. Oto trzy z moich wypróbowanych, używanych do wszystkiego sosów z rozdziału „Podstawy" (s. 175). Jeśli masz jakieś ugotowane (bezglutenowe) ziarna, trochę warzyw i porządny sos, na pewno zrobisz dobrą miskę rozmaitości.

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

SAŁATOWE MISECZKI Z KURCZAKIEM NA CZTERY SPOSOBY

Wszystkie miseczki z sałaty robi się podobnie (i bardzo prosto), ale różnią się smakiem, aby lunch nie przestał być apetyczny.

Sałatowe miseczki z kurczakiem w estragonie (s. 86)

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

Napój arbuzowy z nasionami chia

SZYBKIE / WEGAŃSKIE

2 porcje

W Los Angeles wszyscy myślą o tym, aby napoje służyły zdrowiu i kondycji. W biurach Goop zawsze i przy każdym biurku pije się kawę americano, zieloną matcha latte, zielone soki, kombuczę lub wodę mineralną. W ten trend wpisuje się odświeżający napój z arbuza i nasionami chia.

¾ szklanki wody kokosowej

1 łyżka nasion chia

500 g arbuza – bez pestek i pokrojonego w kostkę

skórka i sok z 1 limetki

W misce zalej nasiona chia ½ szklanki wody kokosowej. Wymieszaj i odstaw na 5 do 10 minut.

W tym czasie wrzuć do blendera arbuz, skórkę i sok z limetki, dolej ¼ szklanki wody kokosowej i zmiksuj całość na gładko.

Zmieszaj masę arbuzową z nasionami chia. Podawaj w szklance z kostkami lodu.

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

SZYBKIE PIKLE NA 3 SPOSOBY

Pikle szybko wzbogacają smak i konsystencję dania. I można je jeść bez wyrzutów sumienia. Do marynowania wszystkich warzyw używam podobnej zalewy, ale do każdej dodaję nieco inne przyprawy. Poeksperymentuj z dodatkami aromatycznymi, takimi jak laski cynamonu, nasiona fenkułu czy kurkuma, aby uzyskać różne wersje smakowe.

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

CZĘŚĆ II

UZDRAWIAJĄCE OCZYSZCZENIE

Prawie wszyscy lekarze, z którymi zetknęłam się przez lata, mieli jedną cechę wspólną – jakąś filozofię żywienia. Poniżej przedstawiam wywiady z sześciorgiem praktykujących lekarzy o różnych specjalizacjach, którzy mnie inspirują i promują odżywianie się korzystne dla zdrowia.

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

ZDROWE SERCE

„Gdybym jadł chleb codziennie do każdego posiłku, byłbym szczęśliwy, ale biedny". Tymi słowami, streszczającymi jego poglądy na jedzenie, zaczął naszą rozmowę dr Steven Gundry, z wykształcenia kardiolog, a przez 16 lat prezes i szef oddziału kardiochirurgii w Loma Linda University School of Medicine. W 2001 roku spotkał tak zwany „beznadziejny" przypadek – pacjenta chorego na serce, który w końcu odzyskał zdrowie, dokonując zaskakujących zmian w diecie. To doświadczenie zmieniło ścieżkę kariery doktora Gundry'ego, gdyż zaczął badać wpływ odżywiania na stan zdrowia i szukać kuracji na trudne do wyleczenia choroby i dolegliwości. Jako założyciel i dyrektor Center for Restorative Medicine, mieszczącego się w Palm Springs, w Kalifornii, pomagał pacjentom zniwelować skutki poważnych uszkodzeń układu sercowo-naczyniowego, częściowo eliminując z ich diety lektyny, czyli roślinne białko. Wyniki swoich badań dietetycznych przedstawił w książkach *The Plant Paradox*, *The Plant Paradox Cookbook* i *Dr Gundry's Diet Evolution*.

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL