

RESET METABOLICZNY · BIBLIOTEKA DOBRYCH NAWYKÓW

ZDROWE JEDZENIE

Babci Stasi

86 rodzinnych przepisów bez dodatku cukru



PROSTE SKŁADNIKI · DOBRE NAWYKI · TWOJA CODZIENNOŚĆ

Bez białego cukru dodanego i rafinowanej białej mąki

Inspiracja tradycją. Współczesna wiedza o żywieniu.

Zanim zaczniesz

01 Dla kogo jest ten materiał?

To ogólny przewodnik edukacyjny dla osób dorosłych. Nie diagnozuje, nie leczy i nie zastępuje indywidualnej konsultacji. Porcje w przepisach są przykładowe; nie tworzą diety o ustalonej kaloryczności. Przy większym zapotrzebowaniu może być potrzebny dodatkowy posiłek lub większa porcja. Przy mniejszym - indywidualne dostosowanie.

02 Kiedy najpierw konsultacja?

Ciąża, karmienie, dzieci i młodzież, historia zaburzeń odżywiania, niedowaga, choroby przewlekłe, choroby nerek lub wątroby oraz przyjmowanie leków wpływających na glikemię lub ciśnienie wymagają oceny specjalisty przed zmianą. Przy insulinie, pochodnych sulfonilomocznika lub lekach SGLT2 nie rozpoczynaj samodzielnie restrykcyjnej diety ani postu. Nie zmieniaj dawek leków.

03 Objawy, których nie ignorujemy

Nie traktuj osłabienia, omdleń, nawracających zawrotów głowy ani pogorszenia samopoczucia jako dowodu „detoksu”. Przerwij eksperyment i zasięgnij porady. W nagłym zagrożeniu zdrowia szukaj pilnej pomocy.

04 Zakres tego wydania

86 rodzinnych receptur, historia Babci Stasi i praktyczne wskazówki do organizacji domowej kuchni. Porcje i czas przygotowania są orientacyjne. Deser nie zawsze jest pełnym posiłkiem. Książka służy edukacji dorosłych; dobór ilości jedzenia i zastosowanie przy chorobach wymagają indywidualnego dopasowania. Historia jest relacją rodzinną, a nie dowodem skuteczności leczenia.

05 Jak powstała publikacja

Treść opracowano redakcyjnie z pomocą AI i sprawdzono na podstawie przywołanych źródeł. Nie jest podpisaną niezależną recenzją klinicznego dietetyka. Ilustracje są poglądowe i nie dokumentują testowania receptur. Nie deklarujemy zweryfikowanych wartości makroskładników.

Historia Babci Stasi

01 Od rodzinnego stołu

Ta książka wyrasta z rodzinnej historii i codziennych posiłków, które przez lata wyglądały podobnie. Rano były kanapki i herbata z łyżeczką cukru. Na obiad pojawiały się makaron, pierogi albo kopytka, a rosół często zaczynał się od kostki rosołowej. Była to znajoma, domowa kuchnia.

02 Co zaczęło przeszkadzać

Z czasem Babcia Stasia opowiadała o bólach, braku siły, „mgłę” w głowie, zgadze i trudnościach ze snem. W rodzinnej relacji pojawiały się także podwyższony cholesterol, nadciśnienie oraz dolegliwości skórne i żołądkowe. Nie wiemy, na ile poszczególne objawy wiązały się z jedzeniem. Ta opowieść nie jest dokumentacją medyczną ani dowodem na jedną przyczynę problemów.

03 Małe zmiany w codzienności

Zmiany zaczęły się od codziennych wyborów: więcej warzyw i białka, mniej cukru i białej mąki, domowe gotowanie oraz regularne posiłki. Do tego doszły krótkie spacery i rowerek stacjonarny. Po około miesiącu Babcia Stasia mówiła, że czuje się zdecydowanie lepiej. To jej osobiste doświadczenie; nie pozwala przewidzieć efektów u innej osoby ani wskazać, który element zmiany odpowiadał za poprawę.

04 Leczenie pozostaje pod opieką lekarza

W rodzinnej historii pojawia się również mniejsza potrzeba części leków. Nie przedstawiamy tego jako rezultatu diety ani zachęty do zmiany leczenia. O dawkach i odstawianiu leków decyduje lekarz.

05 Kierunek na kolejne dni

Z tej historii zostaje nam przede wszystkim kierunek: proste posiłki, regularny rytm dnia i ruch dopasowany do możliwości. Nie trzeba gotować idealnie. Warto znaleźć kilka zwykłych rzeczy, które można powtarzać i które ułatwiają codzienność.

Mój pierwszy tydzień

Wybierz kilka zmian, które naprawdę mieszczą się w Twoim dniu.

Które trzy przepisy przygotuję?

Co mam już w domu?

Jaki jeden nawyk chcę powtarzać?

Jak ułatwię sobie trudniejszy dzień?

RECEPTURA 02

Jajecznica ze szpinakiem i pomidorem

1 porcja / 15 min

Składniki

jajka - 3 szt.
szpinak - 70 g
pomidor - 120 g
oliwa - 5 g
szczypiorek - 10 g
pieprz - do smaku

Alergeny: jaja. Sprawdź etykiety i możliwość kontaktu z innymi alergenami.



Ilustracja potrawy / sposób podania może się różnić.

Przygotowanie

- 01** Umyj szpinak, pomidora i szczypiorek. Pomidora pokrój w kostkę, szczypiorek posiekaj.
- 02** Na patelni rozprowadź oliwę. Podduś pomidora przez 3-4 minuty, dodaj szpinak i mieszaj, aż zwiędnie.
- 03** Roztrzep jajka, wlej do warzyw i ogrzewaj na małym ogniu, mieszając, aż białka i żółtka całkowicie się zetną.
- 04** Zdejmij z ognia, dodaj szczypiorek i pieprz. Podawaj od razu.

WARTO WIEDZIEĆ

Pomidor puszcza sok: odparuj go przed dodaniem jajek, aby jajecznica nie była wodnista.

MOJA KUCHNIA / DATA, SMAK, CO UŁATWIĆ NASTĘPNYM RAZEM