

RESET METABOLICZNY · BIBLIOTEKA DOBRYCH NAWYKÓW

LEKKI RESET

Prosta kuchnia

Dieta odkwaszająca: fakty i 21 przepisów



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

Materiał edukacyjny dla dorosłych: siedmiodniowa przykładowa rotacja trzech posiłków, po jednej przykładowej porcji na recepturę. Dzień n obejmuje przepisy n, n+7 i n+14. Nie jest to kompletny pod względem energii i składników jadłospis, dieta lecznicza ani indywidualna porada. Wszystkie ilości podano w gramach, łącznie z wodą; stan produktu wskazuje nazwa składnika. Pozostałe warzywa i owoce waży się jako surowe części jadalne. Jajka w skorupkach mają wyraźne oznaczenie masy obejmującej skorupki. Czas przygotowania jest orientacyjny i przy składnikach ugotowanych nie obejmuje ich wcześniejszej obróbki. Przepisy zawierają potencjalne alergeny, w tym gluten, mleko, jajka, soję, orzechy, a w części potraw ryby. Źródła numerowane według kolejności na liście; stan sprawdzenia: 2 października 2026.

Nazwa, która wymaga wyjaśnienia

01 **Jedzenie nie odkwasza krwi**

Nazwa tej książki wymaga wyjaśnienia: nie opisuje mechanizmu leczenia. Jedzenie nie zmienia pH krwi w sposób obiecywany przez reklamy diet alkalicznych. Organizm reguluje je własnymi mechanizmami; odczyn moczu nie jest pomiarem zakwaszenia całego ciała. [1] W tej książce słowo „odkwaszająca” prowadzi do rozmowy o mitach oraz do zwykłej, urozmaiconej kuchni. Celem jest wygodniejsze gotowanie z większą ilością roślin, bez kupowania testów, proszków i specjalnej wody.

02 **Co rzeczywiście znajduje się na talerzu**

Zamiast tabel „kwasotwórczości” znajdziesz płatki, kasze, strączki, warzywa, owoce, nasiona, nabiał i jajka. Każdy składnik ma zadanie kulinarne: soczewica zagęszcza sos, jogurt łączy dressing, orzechy dodają chrupkości. Nie usuwamy pełnych zbóż ani białka tylko dlatego, że marketing przypisuje im niewłaściwy odczyn. Wybierz kilka przepisów pasujących do Twoich zakupów i sprzętu. Przyjemny smak oraz możliwość powtórzenia posiłku są ważniejsze niż zgodność z internetową listą produktów zasadowych.

03 **Rzeczywista wartość siedmiu dni**

Rotacja daje pomysły na siedem śniadań, siedem obiadów i siedem kolacji. Pierwszy dzień łączy przepisy 1, 8 oraz 15; w następnym dodaj jeden do każdego numeru. To przykład organizacji, nie kompletna dieta pokrywająca wszystkie potrzeby. Porcje dotyczą jednej dorosłej osoby i mogą wymagać zmiany lub uzupełnienia. Nie ma tutaj wyliczeń energii ani gwarancji utraty masy ciała. Z książki można korzystać również tylko jako zbioru pojedynczych dań.

04 **Twój punkt wyjścia**

Zanim zrobisz zakupy, zapisz trzy warzywa, które lubisz, dwa źródła białka i jeden produkt pełnoziarnisty już obecny w szafce. Połącz je z pomysłami z receptur. Nie wyrzucaj zapasów po przeczytaniu nowej nazwy diety. Wybierz jedną zmianę na najbliższe dni, na przykład dodawanie warzyw do śniadania. Ustal też prosty sposób sprawdzenia jej wykonalności: czy składniki były dostępne, ile zajęło przygotowanie i czy chciałoby się zjeść to ponownie.

Karta 1. Sprawdź obietnicę odkwaszania

Wybierz jedną reklamę lub poradę. Oddziel deklarację fizjologiczną od pomysłu kulinarnego; nie wykonuj testu diagnostycznego.

Zapisz dokładną obietnicę i adres publikacji oraz datę.

Czy autor mówi o pH krwi, moczu czy smaku produktu i czy nie myli tych pojęć?

Jakie badanie na ludziach ma potwierdzać konkretny efekt i czy autor sprzedaje zarazem preparat?

Jaki użyteczny pomysł kulinarny możesz zachować bez przyjmowania obietnicy zmiany pH?

RECEPTURA 02

Żytnie kanapki z pastą groszkową

1 przykładowa porcja / 15 min

Składniki

chleb żytni pełnoziarnisty bez dodatku cukru dodanego - 90.0 g
groszek zielony mrożony - 120.0 g
twaróg półtłusty - 70.0 g
sok z cytryny - 10.0 g
olej rzepakowy - 5.0 g
rzodkiewki surowe - 80.0 g
koperek - 5.0 g
woda - 250.0 g

Alergeny: mleko, gluten. Sprawdź etykiety i możliwość kontaktu z innymi alergenami.



Ilustracja potrawy / sposób podania może się różnić.

Przygotowanie

- 01** Zagotuj wodę i ugotuj groszek według instrukcji opakowania, następnie dokładnie odcedź.
- 02** Rozgnieć groszek z twarogiem, sokiem z cytryny i olejem.
- 03** Umyj rzodkiewki oraz koperek, pokrój je drobno.
- 04** Posmaruj chleb pastą i ułóż na nim rzodkiewki oraz koperek.

WARTO WIEDZIEĆ

Nie miksuj pasty idealnie gładko, jeśli lubisz wyraźną strukturę.

MOJA KUCHNIA / DATA, SMAK, CO UŁATWIĆ NASTĘPNYM RAZEM