



# 20

POSTNYCH SOKÓW

- LISTA DOZWOLONYCH  
WARZYW I OWOCÓW
- PRZEPISY NA SOKI
- PODSTAWY DIETY

# Dozwolone warzywa i owoce

## Korzeniowe

- Marchew
- Seler
- Pietruszka
- Chrzan
- Burak
- Rzodkiew
- Rzepa
- Pasternak



## Liściaste

- Seler naciowy
- Sałata w tym Rukola
- Zielona pietruszka
- Jarmuż
- Szpinak
- Rzeżucha
- Kiełki warzyw dozwolonych  
lucerna, jarmuż, por, cebula, burak, rzodkiewka, brokuł
- Koper
- Zioła



## Cebulowe i psiankowate

- Cebula (biała / czerwona)
- Szcypior
- Por
- Czosnek
- Papryka
- Pomidor



## Dyniowate

- Dynia
- Kabaczek
- Cukinia
- Ogórki (kiszony / świeży)



## Kapustne

- Kapusta (biała / czerwona / pekińska)
- Brukselka
- Kalafior
- Brokuł
- Kalarepa

## Owoce

- Jabłka
- Cytryny
- Limonki
- Grapefruity

## W ilościach dekoracyjnych

- Owoce jagodowe
- Kiwi
- Pomarańcze
- Granat





# Imbirowa limonka

W chłodniejsze jesienne i zimowe wieczory szukamy czegoś, co nas rozgrzeje. Jako urozmaicenie od herbaty z cytryną dobrze jest wtedy sięgnąć po sok z dodatkiem imbiru, który zadziała tak samo dobrze.



**Sok z imbirem można stosować przy najczęstszych dolegliwościach, takich jak przeziębienie czy kaszel, ale też w poważniejszych schorzeniach. Pomoże ukoić bóle brzucha, wszelkie dolegliwości ze strony układu trawiennego, mdłości, migrenę i wiele innych. Dzięki niemu odzyskasz apetyt, pozbędziesz się wzdęć i bólów pooperacyjnych.**

Imbir idealnie wpasowuje się w menu osób na diecie warzywno-owocowej, ponieważ ma właściwości przeciwutleniające i oczyszczające.

## Składniki:

- 1 większe jabłko pokrojone na ósemki
- 1,5-centymetrowy kawałek imbiru
- 1 limonka bez skórki pokrojona w plastry
- 4 gałązki zielonej pietruszki
- garść liści mięty
- szczypta cynamonu

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki oprócz cynamonu wkładamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.
2. Do powstałego soku dodajemy cynamon i dobrze mieszamy.

126

Kcal



# Jabłkowy koktajl

Czy wiesz, dlaczego tak wiele osób ma uraz z dzieciństwa do jedzenia szpinaku? Nie jest to wina samego warzywa - winowajcą jest tutaj zły sposób przyrządzenia. Jeśli podamy szpinak w odpowiednim zestawieniu, będzie smakować wyśmienicie.



**Koktajl jest idealny dla osób zestresowanych, którym dostarczy magnezu i pomoże ukoić nerwy. Jest też remedium na zawroty i bóle głowy, a dodatkowo zapobiega miażdżycy i nowotworom.**

Takim zestawieniem jest jabłko i ogórek, które towarzyszą szpinakowi w dzisiejszym koktajlu. Razem z nimi szpinak dostarczy dużej dawki przeciwutleniaczy, witamin i minerałów.

## Składniki:

- 1 jabłko, wydrążone i pokrojone na ósemki
- 1 ogórek gruntowy pokrojony na 4 części w lub pół ogórka szklarniowego pokrojonego w słupki
- garść liści szpinaku
- garść mięty lub melisy

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki oprócz cynamonu wkładamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.
2. Sok przelewamy do szklanki i dobrze mieszamy.

110  
Kcal

Razem na diecie



# Koktajl z gotowanego buraka i soku jabłkowego

Burak, jabłko i mięta to połączenie słodczy, lekko kwaśnego smaku i orzeźwienia.



Koktajl z tego przepisu możemy też przygotować na przykład z pieczoną dynią zamiast buraczka. Dodajemy wtedy 100 g pieczonej dyni. Koktajl w tej wersji będzie miał mniej kalorii.

Dlatego koktajl z gotowanego buraka i soku jabłkowego jest świetny dla osób, które lubią, kiedy pozycje w ich menu mają wyrazisty i ciekawy smak.

## Składniki:

- 2 jabłka obrane i wydrążone z gniazd, pokrojone na 4 części
- 1/2 ugotowanego buraka
- szczypta cynamonu
- plasterki imbiru
- kilka liści mięty

## Sposób przygotowania:

1. Z jabłek, imbiru i mięty wyciskamy sok w wyciskarce wolnoobrotowej.
2. Powstały sok przelewamy do wysokiego naczynia. Wrzucamy do niego pokrojonego w mniejsze kostki buraczka.
3. Dodajemy cynamon i całość blendujemy.

208

Kcal



# Szczypta cynamonu

Marchewka nie zawsze wyglądała i smakowała tak, jak dziś. Jej pierwsze odmiany, które odznaczały się kolorem białym, wykorzystywane były w starożytności na terenie Chin.



**Marchewkę o pomarańczowej barwie wyhodowano dopiero w XVII w. w Holandii. Obecnie możemy wybierać spośród czarnych, ciemnofioletowych, czerwonych i żółtych odmian, choć i tak nasz wybór najczęściej pada na odmianę pomarańczową.**

I słuszenie – pomaga ona przedłużyć opaleniznę i pozytywnie wpływa na wzrok, serce oraz skórę.

## Składniki:

- 4 marchewki, dokładnie umyte i pokrojone w słupki
- centymetrowy kawałek korzenia imbiru
- szczypta cynamonu
- liść mięty do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. Marchewkę i imbir wkładamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.
2. Powstały sok doprawiamy szczyptą cynamonu i dokładnie mieszamy.

60  
Kcal



# Energetyzujący sok z buraka, marchwi i jabłka

Potrzebujesz energii! Sięgnij po buraka! A najlepiej po energetyzujący sok z buraka, marchwi i jabłka, który możesz zabrać ze sobą wszędzie.



**Bardzo cenną, choć mało znaną właściwością buraków jest to, że zwiększają naszą efektywność - niwelują zmęczenie, usprawniają aktywność fizyczną i pozwalają osiągnąć lepsze wyniki w sporcie.**

Zawdzięczają to azotanom, które dzięki rozszerzaniu naczyń krwionośnych polepszają ukrwienie serca i sprawiają, że mięśnie potrzebują mniejszej ilości tlenu podczas wysiłku, przez co są bardziej efektywne.

Sok z buraków to szczególnie przyjazna dla organizmu forma, ponieważ w ten sposób wszystkie cenne substancje, jak m.in. witaminy z grupy B, potas i żelazo zostaną najszybciej przyswojone.

## Składniki:

- pół buraka umytego, obranego ze skórki i pokrojonego na małe kawałki
- 1 marchewka, umyta i pokrojona w słupki
- 1 większe jabłko pokrojone na ósemki
- kilka liści szpinaku
- 3 plastry cytryny obranej ze skórki

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej.
2. Powstały sok dokładnie mieszamy.

138

Kcal



# Sok z marchwi i jabłka

Dzisiejszy sok mogą pić wszyscy, i to bez wyjątku – nawet diabetycy. Choć przy cukrzycy jedzenie większości owoców nie jest zalecane ze względu na ich wysoki indeks glikemiczny (IG), jabłka można jeść bez obaw, choć należy zachować umiar. To dlatego, że IG jabłek wynosi tylko 38 i jest klasyfikowane jako niskie.



**Jabłka pomogą wyregulować poziom cukru i zapobiec zaciemieniu u diabetyków. Oprócz tego chronią przed chorobami jelit, nowotworami i regulują pracę układu trawiennego.**

Skorzystaj z dobroczynnej mocy jabłek, która jest znana i wykorzystywana już od 6500 roku p.n.e. i przygotuj pyszny sok z marchwi i jabłka!

## Składniki:

- 1 jabłko przekrojone na ósemki
- 2 marchewki, obrane i pokrojone na słupki
- garść liści mięty
- pół obranej cytryny bez skórki pokrojonej na mniejsze kawałki
- szczypta cynamonu
- szczypta mielonych goździków

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki oprócz cynamonu i goździków wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.
2. Powstały sok przelewamy do szklanki, posypujemy cynamonem i goździkami i mieszamy.

124  
Kcal

# Zielony sok starożytnych

Egipcjanie chętnie dodawali różnego rodzaju liście do swoich posiłków. Dziś wiemy, że robili to nie bez powodu - warzywa liściaste, szczególnie te o ciemnozielonych liściach, są bowiem źródłem witamin i aminokwasów. Jednym z takich warzyw jest sałata rzymska bogata w witaminy A, C, K oraz kwas foliowy.



**Zielony sok starożytnych łączy właściwości sałaty rzymskiej i cytryny. Cytryna zwiększa dawkę witaminy C w soku, dostarcza cennych enzymów trawiennych i pomaga pozbyć się toksyn, wspomagając procesy oczyszczające w wątrobie.**

Z podanego przepisu wychodzi nieco więcej niż szklanka soku (ok. 300 ml). Jeśli nie zdołasz wypić całości, zostaw resztę na później. Zaleca się wypicie całego soku zaraz po przygotowaniu, jednak pamiętaj, aby nie przekroczyć dozwolonych 800 kcal dziennie.

## Składniki:

- szklanka kielków brokuła
- 3 liście sałaty rzymskiej
- ogórek zielony
- marchewka
- cytryna

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.



113

Kcal



# Fenkuł doda Ci sprzydeł

Fenkuł, czyli koper włoski, znany jest ludziom od wieków. W starożytnym Rzymie gladiatorzy nacierali nim mięśnie przed walką, a dziś stosujemy go w medycynie naturalnej na różne dolegliwości: kaszel, dolegliwości układu pokarmowego czy wzdęcia.

Powszechne jest też stosowanie herbatki z kopru włoskiego na zniwelowanie bólów miesięczkowych, pobudzenie laktacji czy też kolkę u niemowląt. Z ostatnim zastosowaniem warto jednak uważać, ponieważ najnowsze badania dowodzą, że koper może mieć negatywny wpływ na młody organizm.



**Dzisiejszy sok, choć nieco gorzki w smaku, ma wiele dobroczynnych właściwości. Zawarty w nim fenkuł działa moczopędnie, a w połączeniu z grejpfrutem i miętą wspomaga wątrobę.**

Z podanych proporcji przygotujesz około 500 ml soku - tj. 240 kcal. Podana w dolnym rogu kaloryczność dotyczy jednej porcji. Dlatego tę część, której nie wypijesz, zaproponuj komuś bliskiemu, żeby też mógł spróbować warzywnego soku. Możesz też przygotować sok z połowy porcji.

## Składniki:

- bulwa fenkułu
- 2 liście jarmużu
- pół grejpfruta
- ogórek zielony
- 5-6 liści mięty

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.

120  
Kcal



# Buraczany detoks

Nie każdy zna wzmacniającą moc buraków. Na szczęście buraczany detoks pozwoli na maksymalne wykorzystanie ich dobroczynnej siły. Dostarczy flawonoidów i mikroelementów takich jak wapń, potas, magnez i sód. Ten ostatni zasługuje na szczególną uwagę, ponieważ jego właściwa proporcja zawarta w burakach czyni je dobrym warzywem dla osób z arytmia i nadciśnienie



**Włączenie buraków do diety zapobiegne powstawaniu nowotworów, zintensyfikuje procesy twórcze krwi i złagodzi objawy klimakterium.**

Dodatek ogórka w dzisiejszym soku pomoże usunąć toksyny i silnie nawodni organizm.

## Składniki:

- mały burak
- 2 łodygi selera naciowego
- 2 marchewki
- wydrążone jabłko
- pół cytryny
- pół ogórka zielonego

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.

196

Kcal

# Gazpacho na ostro

Choć gazpacho kojarzymy przede wszystkim z pomidorami, głównym bohaterem dzisiejszego gazpacho na ostro jest limonka. Miano bohatera zyskała ze względu na szerokie działanie wzmacniające odporność, przydatne szczególnie w okresie przeziębień. Odpowiadają za nie witamina C, witaminy z grupy B oraz bioflawonoidy.



**Te ostatnie działają również przeciwutleniająco. Dzięki limonce, która jest produktem alkaizującym, zostaje zachowana równowaga kwasowo-zasadowa organizmu.**

Gazpacho na ostro zawiera też dodatek kolendry, która wzmacnia jego oczyszczający wpływ na organizm. Ma ona zdolność wiązania toksyn z komórek i zabijania bakterii.

## Składniki:

- limonka
- pomidor
- papryka
- ogórek
- garść świeżej kolendry
- mała szalotka
- ząbek czosnku

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.



190  
Kcal

# Dużo dymu o dymkę

Jeśli nie jesteś fanem ostrego smaku cebuli, nie musisz od razu całkowicie z niej zrezygnować – wystarczy, że zamienisz zwykłą cebulę na dymkę. Cebula dymka to po prostu zwyczajna cebula, tylko że młoda.

Jej przyjemny, łagodny smak wykorzystywali już starożytni Egipcjanie, a wiemy o tym m.in. z relacji o budowie piramidy Cheopsa i licznych malowideł.



**Malowidła z rysunkami cebuli znajdziemy też w Palestynie, i to właśnie z kontynentu, na którym leży - Azji - cebula przywędrowała do Europy. W Azji cebula jest dziś najbardziej lubiana.**

Zalety cebuli to przede wszystkim działanie nowotworowe oraz niska kaloryczność (jedyne 40 kcal na 100 g). Z podanego przepisu wychodzi nieco więcej niż szklanka soku (ok. 300 ml). Jeśli nie zdołasz wypić całości, zostaw resztę na później. Zaleca się wypicie całego soku zaraz po przygotowaniu, jednak pamiętaj, aby nie przekroczyć dozwolonych 800 kcal dziennie.

## Składniki:

- marchew
- pomidor
- mała dymka
- 2 łodygi selera
- pół główki sałaty rzymskiej
- limonka

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.

Razem na diecie

238

Kcal

# Słodko-kwaśny

Ma tylko 5-7 kcal w 100 g. Przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Uniwersalny produkt zyskujący na popularności, wykorzystywany do przygotowywania sałatek, zup, sosów i przecierów. Swoją rosnącą sławę zawdzięcza potężnemu działaniu wzmacniającemu zdrowie. O czym mowa? Tak – to seler naciowy.

Jego główną właściwością wykorzystywaną na diecie warzywno-owocowej jest dostarczanie dużej ilości antyoksydantów i oczyszczanie organizmu. Antyoksydanty nie tylko niwelują szkodliwe działanie toksyn, ale także wzmacniają włosy, skórę i paznokcie. Duża zawartość błonnika w selerze naciowym pobudza trawienie i zapobiega zaparciom.



**Dzisiejszy słodko-kwaśny sok zawiera dodatek rzeżuchy, który uzupełnia przekąskę w witaminy A i C, a także działa moczopędnie, oczyszczając nerki i przyspieszając wydalanie toksyn z krwi i tkanek.**

Z podanego przepisu przygotujesz dwie szklanki soku (ok. 500 ml). Wypij tyle, aby nie czuć się głodnym, ale też nie całkowicie pełnym. Resztą podziel się z kimś, kto ma ochotę na zdrowy sok warzywny lub od razu przygotuj porcję z połowy podanych składników.

## Składniki:

- 4 marchewki
- limonka
- 2 gałązki selera naciowego
- pół fenkula
- pół grejpfruta
- garść liści mięty

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.

Razem na diecie

224

Kcal

# Jarmużowe Mojito

Odżywczy drink Mojito? Czemu nie! Bez dodatku alkoholu, a w zamian z niezwykle zdrowymi liśćmi jarmużu tak samo poprawi samopoczucie, a dodatkowo uzupełni poziom witamin i minerałów.

Jarmużowe Mojito skutecznie usunie wszelkie toksyny z organizmu, ponieważ jarmuż jest uznawany za podstawowy produkt oczyszczający.



**Wydalenie toksyn wspomagają zawarte w soku glukozynolany, które odtruwają komórki wątroby.**

Z podanego przepisu wychodzi nieco mniej niż jedna szklanka soku.

## Składniki:

- 5 liści jarmużu
- limonka
- ogórek zielony
- garść liści mięty plus kilka do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.

65

Kcal

# Burak na zielono

Miałeś kiedyś okazję spróbować boćwiny? Jeśli nie, koniecznie musisz przygotować dzisiejszy sok. Boćwina, lub inaczej burak liściowy, nadaje się idealnie do soków i koktajli, zupełnie jak szpinak. Jest do niego podobna do tego stopnia, że czasem bywa nazywana burakiem szpinakowym.

Na przestrzeni 2000 lat wyhodowano tę odmianę z buraka korzeniowego. Jeśli wierzyć przypuszczeniom historyków, często pojawiała się na stołach Bolesława Chrobrego i Władysława Jagiełły.



**Sok z boćwiny jest bardzo łatwy do przygotowania, więc będzie idealną szybką i odżywczą przekąską. Nasyci, a jednocześnie dostarczy niewielu kalorii.**

Z podanego przepisu przygotujesz dwie małe szklanki soku (450 ml). Wypij tylko tyle, aby nie czuć się głodnym i jednocześnie nie przejedzonym. Resztą podziel się z drugą osobą, która lubi soki owocowo-warzywne, lub od razu przygotuj sok z połowy porcji.

## Składniki:

- 4 liście buraka liściowego (boćwiny)
- wydrążone jabłko
- ogórek
- 3 łydgi selera naciowego
- limonka

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.

Razem na diecie

179

Kcal



# Zielono mi

Choć szpinak znany był ludziom już od średniowiecza, dopiero XIX w. przyniósł należyte uznanie dla jego prozdrowotnych właściwości. Wszystko dzięki pielęgniarce św. Wincentego à Paulo. Stosowały one szpinak jako część terapii, która pomagała chorym szybciej wrócić do zdrowia.

Szczególnie cenną substancją znajdującą się w szpinaku jest sekretyna – hormon, który pobudza syntezę soku trzustkowego i pracę enzymów żołądkowo-jelitowych.



**Jednak w szpinaku znajdziemy też inną substancję, która szkodzi wielu osobom, a jest to kwas szczawiowy. Z jego powodu szpinaku powinny unikać osoby cierpiące na reumatyzm, artretyzm oraz dolegliwości wątroby, trzustki i jelit.**

Jeśli upewniłeś się, że szpinak to warzywo dla Ciebie, koniecznie przygotuj ten sok – dostarczy Ci mnóstwa żelaza, a dzięki sekretynie błyskawicznie usprawni trawienie.

## Składniki:

- 2 garście liści szpinaku
- 2 jabłka oczyszczone z gniazd i przekrojone na ćwiartki
- pół cytryny obranej ze skórki

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wkładamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.
2. Sok przelewamy do wysokiej szklanki, mieszamy i pijemy bezpośrednio po przygotowaniu.

140  
Kcal

# Włoskie ukojenie

Koper włoski, czyli inaczej fenkuł, posiada liczne właściwości lecznicze. Zawiera cenne olejki eteryczne, które działają wykrztuśnie, rozkurczająco i wiatropędnie. Właściwości te najsilniej uwalniają się w naparze z kopru włoskiego i dlatego często stosują go np. młode mamy, żeby zapobiec kolkom niemowlęcym.



**Korzeń fenkułu w krajach śródziemnomorskich służy do przygotowania sałatek, potrawek i zapiekaneek. Liście idealnie nadają się do zup krem oraz soków. Surowy fenkuł ma charakterystyczny anyżkowy zapach i korzenny smak.**

Jeśli ktoś za nim nie przepada, może postawić na fenkuł na ciepło, który w tej postaci traci swój charakterystyczny posmak.

## Składniki:

- bulwa fenkułu
- ogórek zielony
- pół grejpfruta
- 2 liście jarmużu
- 5-6 liści mięty

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.

225

Kcal

# Rumiany aromat

Korzeniowy czy w proszku – właściwości imbiru pozostają niezmiennie. Działa rozgrzewająco i zawiera dużo witaminy C, więc można stosować go na przeziębienie. Dzięki niemu krew krąży szybciej, przez co jest uznawany za afrodyzjak. Ma charakterystyczny, piekący i gorzki smak, który zawdzięcza intensywnym olejkom eterycznym.



**Czynią one z imbiru remedium na brak apetytu, migrenę i dolegliwości żołądkowe. To jedna z przypraw o najintensywniejszym aromacie. Chętnie wykorzystują to Azjaci, ale Polacy coraz częściej biorą z nich przykład.**

Wypróbuj połączenie wyrazistego smaku imbiru z grejpfrutem i marchewką w aromatycznym soku!

Z podanych proporcji przygotujesz 400 ml soku. Najlepiej, jeśli wypijesz całość od razu po przygotowaniu, ale możesz też zostawić nieco na później. Pamiętaj jednak, żeby nie przekroczyć dozwolonych 800 kcal na dzień.

## Składniki:

- różowy grejpfrut
- 4 marchewki
- pół cytryny
- 2,5-centymetrowy kawałek imbiru

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.

192

Kcal

# Zielenina po tajsku

Jeszcze do niedawna wydawał się warzywem nieco egzotycznym, ale coraz częściej z entuzjazmem witamy go w naszych kuchniach. Jarmuż – bo o nim mowa – to prawdziwa gratka dla amatorów zdrowego odżywiania. Jest kopalnią minerałów. Zawiera 150 mg wapnia, czyli więcej niż krowie mleko, oraz sporą ilość żelaza, które jest szczególnie cenne dla osób na diecie ubogiej w produkty zwierzęce. Jarmuż świetnie sprawdzi się więc na diecie warzywno-owocowej.

Dobrze jest spożywać go w sezonie przeziębień ze względu na dużą zawartość witaminy C. Jest ona jednocześnie antyoksydantem i wsparciem w regulacji ciśnienia, gojeniu rąz czy opóźnieniu starzenia.



**Zielenina po tajsku to sok o wyraźnym orientalnym aromacie, który dzięki połączeniu jarmużu, czosnku i kiełków ma działanie ochronne i antyoksydacyjne.**

Z podanych proporcji przygotujesz około 300 ml soku. Najlepiej wypij całość bezpośrednio po przygotowaniu, jednak pamiętaj, żeby Twoja dzienna dawka kalorii nie była większa niż 800 kcal.

## Składniki:

- 5 liści jarmużu
- 2 ogórki
- garść kiełków brokuła
- garść liści bazylii
- 2,5-centymetrowy kawałek korzenia imbiru
- limonka
- ząbek czosnku

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.

107  
Kcal

# Sok z boćwiny

Czy często jadasz boćwinę? Jeśli nie, nie ma co się martwić – nie jesteś sam. Burak liściowy, bo tak inaczej nazywana jest boćwina, jest w Polsce nieco zapomniany, ale w innych krajach w Ameryce i Europie jada się go częściej ze względu na bogatą zawartość mikroelementów.



**Od zawsze cenimy go za smak oraz wartości odżywcze.  
Co ważne, jest to warzywo przyjazne cukrzykom.**

W odróżnieniu od swojego kuzyna, buraka ćwikłowego, liście boćwiny nie podnoszą indeksu glikemicznego ze względu na dużą ilość węglowodanów złożonych.

Z podanych składników przygotujesz około 400 ml soku. Najlepiej wypij sok zaraz po przygotowaniu, jednak pamiętaj, aby Twoje dzienne spożycie kalorii nie przekroczyło 800 kcal.

## Składniki:

- 5-6 liści boćwiny
- marchewka
- ogórek zielony
- jabłko bez gniazd nasiennych
- cytryna
- 5-6 gałązek natki pietruszki lub kolendry
- 2,5-centymetrowy kawałek korzenia imbiru

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.

188

Kcal



# Mocny grejpfrut

Co potrafi grejpfrut? Dużo by pisać. Po pierwsze, jak większość owoców zawiera mnóstwo witamin i minerałów: potas, magnez, cynk, fosfor, wapń i fluor oraz witaminy B9, C, E i PP. Po drugie, wspiera układy moczowy poprzez zwiększenie produkcji moczu oraz pokarmowy dzięki wsparciu pracy jelit.



**Niski indeks glikemiczny grejpfruta ma podwójną korzyść: czyni grejpfrut dobrym owocem dla diabetyków i zapobiega odkładaniu tkanki tłuszczowej. Działa antynowotworowo. Łagodzi schorzenia układu kostnego, wzmacniając kości.**

Za gorzkawy smak grejpfruta, wyczuwalny też w naszym soku, odpowiedzialny jest jeden z obecnych w nim flawonoidów, który znajduje się zarówno w miąższu, jak i w białej błonce.

Podane proporcje wystarczą do przygotowania około 500 ml soku, czyli dwóch szklanek. Podana w dolnym rogu kaloryczność dotyczy jednej porcji. Dlatego tę część, której nie wypijesz, zaproponuj komuś bliskiemu, żeby też mógł spróbować warzywnego soku. Możesz też przygotować sok z połowy porcji.

## Składniki:

- pół bulwy fenkula
- pół grejpfruta
- 4 marchewki
- limonka
- 2 gałązki selera naciowego
- garść liści mięty

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do wyciskarki wolnoobrotowej i wyciskamy sok.

112

Kcal

# Podstawy diety



**Dieta warzywno-owocowa** (dokładniej post, ponieważ forma diety kwalifikuje ją jako leczniczy post) **powstała dzięki szwajcarskiemu lekarzowi M. Bircher-Brennerowi, który opisał jej początkowe założenia w swojej książce.**

Przyczyną wielu chorób jest niewłaściwe odżywianie. Wiemy o tym już nie od dziś, ale najważniejsze, że możemy temu skutecznie przeciwdziałać.

**Jest to możliwe dzięki diecie warzywno-owocowej, która pozwala na uruchomienie odżywiania wewnętrznego poprzez spożywanie niektórych, konkretnych produktów. To powoduje oczyszczenie organizmu z toksyn.**

Głównym celem diety jest oczyszczenie i reset organizmu. Efektem ubocznym jest utrata przynajmniej 5, a maksymalnie 14 kilogramów zbędnej wagi.

**Oczyszczanie organizmu to pierwszy etap diety warzywno-owocowej. Wcześniej należy koniecznie przygotować organizm do tego procesu, żeby oczyszczanie nie przyniosło niepożądanych dolegliwości.**

**Dzięki wcześniejszemu przygotowaniu wzmacniamy florę bakteryjną jelit, która pomoże w efektywnym oczyszczeniu organizmu.**

Najlepszym i najłatwiejszym sposobem na wsparcie naszego organizmu w procesie oczyszczania jest wprowadzenie kiszonek do codziennego menu na kilka dni wcześniej, zanim rozpoczniemy oczyszczanie. Jakie kiszonki przygotować przed oczyszczaniem?

- 2 dni wcześniej - kiszone ogórki
- 3 dni wcześniej – kiszona biała kapusta z marchewką i cebulą
- 5-7 dni wcześniej – zakwas z buraków



Pobierz na swój telefon aplikację (np. QR code scanner), która czytuje kody QR. Ten kod po prawej zabierze Cię do strony, na której znajdziesz przepisy na ww. kiszonki.



# Zasady diety owocowo-warzywnej

Zasady tej diety są dość proste, a ich stosowanie nie wymaga wielkiej dyscypliny. Osoby stosujące dietę zwykle nie doświadczają nieprzyjemnych objawów, takich jak drżenie rąk czy senność. Jest to rezultatem ciągłego przeżuwania surowych produktów. Dzięki temu wydaje się, że nasz żołądek jest pełny, a proces jedzenia „nigdy się nie kończy”

**Dieta warzywno-owocowa polega na leczniczej głodówce, która ma na celu oczyszczenie organizmu z toksyn, a także wzmocnienie go w walce z chorobami. Po zakończeniu pierwszego etapu kuracji należy zastosować zdrową dietę warzywno-owocową oraz wprowadzić do menu ziarna i rośliny strączkowe.**

Organizm nasz posiada zdolności samoleczenia, jednak można je uzyskać tylko w rezultacie pozbycia się z niego toksycznych substancji. Co za tym idzie, pozbywając się toksyn, pozbywamy się zbędnej tkanki tłuszczowej. Dlatego dieta ta ma zbawienny wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale także sylwetkę.

Owoce i warzywa są źródłem naturalnych przeciwutleniaczy, które wspomagają procesy naprawcze organizmu. Oczyszczają i uzdrawiają nasze tkanki, w konsekwencji działają odmładzająco na naszą skórę, poprawiając jej elastyczność. Sposób odżywiania stosowany na diecie warzywno-owocowej cechuje się niską kalorycznością posiłków.

Badania dowodzą, że jest to sposób na zapobieganie nowotworom oraz innym chorobom cywilizacyjnym, ponieważ wysoka energetyczność produktów często świadczy o ich dużym przetworzeniu i zawartości substancji konserwujących.

Lecznicza głodówka ma na celu pobudzić trawienie wewnętrzne, czyli endogenne. Może się to stać dzięki odstawieniu pokarmów o wysokiej energetyczności, czyli tłuszczów, białka i węglowodanów szybko wchłanianych. Proces oczyszczania polega na pozbywaniu się tzw. złogów, czyli zdegenerowanych tkanek, ponieważ te niewłaściwe tkanki stają się nowym źródłem energii. Efektem ubocznym diety jest pozbycie się nadmiernej tkanki tłuszczowej, którą organizm trawi w pierwszej kolejności, potem pozbywa się zbędnych, zdegenerowanych komórek, które przechowują metale ciężkie i toksyny.

Dzięki temu organizm pozbywa się wszystkich niewłaściwych substancji, które zaburzają procesy jego funkcjonowania. Teraz w pełni może wykorzystywać swoje zdolności samoleczenia.



## Autofagia - głodówka, komórki i samozjadanie

Autofagia jest procesem katabolicznym, który polega na trawieniu obumarłych komórek lub ich niesprawnych części.

Yoshinori Ōsumi otrzymał nagrodę Nobla z dziedziny medycyny za odkrycie mechanizmów autofagii. Zeskanuj kod, aby przeczytać artykuł na ten temat.



# Dla kogo?

Dieta warzywno-owocowa jest skierowana do osób, które chcą oczyścić organizm z toksyn oraz przywrócić mu jego prawidłowe funkcje. Dieta warzywno-owocowa, której podstawą jest spożywanie przede wszystkim surowych warzyw i owoców będzie miała zbawienne działanie na każdy organizm.

**Efektem ubocznym stosowania diety jest pozbycie się nadmiernej tkanki tłuszczowej.**

Nie jest to jednak proces długotrwały. Ten sposób odżywiania ma zastosowanie w przypadku różnych dolegliwości, a także jest skierowany do osób walczących z nadwagą.

Rezultaty diety warzywno-owocowej mogą być bardzo wymierne. Poprawa jakości snu, podniesienie energii i ogólnej kondycji organizmu, poprawa elastyczności skóry, pamięci czy nastroju to tylko niektóre odczuwalne skutki.

**Kuracje warzywno-owocowe można prowadzić samemu, gdy nie przyjmujemy żadnych leków. W przypadku stosowania leków chemicznych, należy być pod kontrolą lekarza. Tylko lekarz może w miarę poprawy klinicznej stopniowo redukować i odstawiać dotychczas stosowane leki.**

W przypadku nie odstawienia leków, istnieje niebezpieczeństwo pojawienia się działań ubocznych polekowych. Niektóre leki hamują samoleczące zdolności organizmu (np. hormony, betablokery, tiazidy, leki przeciwzapalne i in.).

**Pacjenci chorzy na cukrzycę i przyjmujący insulinę, powinni być leczeni szpitalnie ze względu na konieczność całodobowej kontroli cukru, w trakcie redukcji dawek insuliny.**

Po skończonej kuracji najważniejsze układy w organizmie, tj. immunologiczny, nerwowy czy hormonalny powinny prawidłowo funkcjonować.

Szczególnie korzystne efekty lecznicze można uzyskać dzięki systematycznym powrotom do diety warzywno-owocowej np. 1 lub 2 tygodnie w miesiącu. Dzięki dużej zawartości błonnika w diecie, który oczyszcza jelita, nie zaleca się stosowania lewatyw. W razie zaparcia można pić, zwłaszcza rano, wywar z warzyw z siemieniem lnianym i łyżką otrębów, wody mineralne np. Zuber, Kryniczanka, wodę Jana, a także wodę z kiszonych buraków, ogórków albo stosować zioła przeczyszczające (senes, raphacholin, rzewień itp.).

**Leczniczy post można stosować w celu wzmocnienia odporności lub innych niżej wymienionych chorób, tj:**

Skaza moczanowa, nawracające infekcje, katar sienny, sklerodermia, astma, reumatoidalne zapalenie stawów, przewlekłe zapalenie wątroby, niepłodność, wysoka prolaktyna, torbiele jajników, zapalenie tarczycy Hashimoto, toczeń, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, cukrzyca typu II, nadciśnienie, żylaki, nadwaga, choroba wieńcowa, alergie skórne, kamica nerkowa, miażdżyca, nieżyt jelit, trądzik, zaburzenia miesiączkowania, pobudzenie, porfiria, egzema, sucha skóra, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, łuszczyca, paradontoza, wrzody żołądka, zaćma, polipy, zgaga, otłuszczenie wątroby, zaparcia, zaburzenia pamięci, udary niedokrwienne mózgu, zespół jelita nadwrażliwego, nerwica, guzki tarczycy, zaburzenia klimakteryczne, padaczka, nadmiar estrogenów, niedoczynność tarczycy, choroba zwyrodnieniowa stawów.

# Etapy

Zgodnie z zaleceniami dieta warzywno-owocowa składa się z dwóch etapów kuracji warzywno-owocowej, która ma na celu oczyszczenie organizmu z toksyn.

## Etap 1: Lecznicza głodówka - odtruwanie organizmu

Etap pierwszy diety owocowo-warzywnej może trwać od 14 do 42 dni. **Oczywiście tylko w wypadku, gdy nie ma ku temu medycznych przeciwwskazań.**

W czasie trwania leczniczej głodówki należy spożywać jedynie warzywa niskoskrobiowe:

- korzeniowych (np. marchew czy buraki)
- kapustnych (np. kalafior lub brokuły)
- cebulowych (cebula, por)
- liściastych ( np. sałata, zioła)
- dyniowatych (np. kabaczek, dynia)
- psiankowatych (oprócz ziemniaków - papryka, pomidory)

**Warzywa najlepiej spożywać w formie nieprzetworzonej, czyli na surowo. Można z nich zrobić różnego rodzaju sałatki i surówki. Dopuszczalne jest także spożycie ugotowanych warzyw, np. zupy, należy jednak pamiętać, że każda potrawa nie powinna zawierać dodatkowego tłuszczu oraz NISKOCUKROWE OWOCE, takie jak grejpfruty, jagody, cytryny czy jabłka.**

W trakcie stosowania kuracji należy pamiętać o spożywaniu sporej dawki płynów ( tj. 1,5-3 litrów płynów, takich jak woda niskozmineralizowana, soki owocowe i warzywne czy herbaty.

Należy pamiętać o tym, że przy etapie głodówki mogą wystąpić pewne kryzysy, będące rezultatem oczyszczania organizmu z toksyn. U osób przechodzących kurację może pojawić się osłabienie, nudności, bóle głowy, wymioty lub biegunki.

**Każdy człowiek reaguje inaczej i u większości osób takie kryzysy mogą w ogóle się nie pojawić. Jeżeli jednak kryzys trwa powyżej trzech dni, a objawy nie ustępują lub nawet nasilają się, należy bezwzględnie udać się do lekarza.**

## Etap 2: Wychodzenie z diety

Proces wychodzenia z diety jest także bardzo istotny dla naszego organizmu. Nie można tak od razu przejść na normalne odżywianie. Proces ten jest długotrwały, a do niektórych pokarmów już nigdy nie powinno się wracać.

**Niezwykle ważne jest stopniowe wprowadzanie innych produktów, tj: roślin strączkowych, kasz, pozostałych warzyw, nasion i orzechów.**

Jeżeli zaniedbamy etap wychodzenia z postu i gwałtownie wrócimy do złych nawyków, może się to mocno odbić na naszym zdrowiu, nie tylko efektem jo-jo, ale nawet nawrotem starych chorób.

Dlatego etap wychodzenia z diety należy przeprowadzić rozważnie. Warto od razu sobie pomyśleć, że pomimo, iż post trwa zwykle ok 5 tygodni, to jego koniec nie oznacza końca z rozsądnym odżywianiem. Należy myśleć przyszłościowo. Nie warto nastawiać się na to, że zakończenie postu oznacza górę jedzenia.

**Informacje zamieszczone w tym dokumencie mają wyłącznie charakter informacyjny i edukacyjny. Nie mogą być uznawane za odpowiednik porady lekarskiej.**

Wydawca oraz redakcja serwisu nie prowadzą działalności leczniczej i nie odpowiadają za zastosowanie zamieszczonych w nim informacji.

