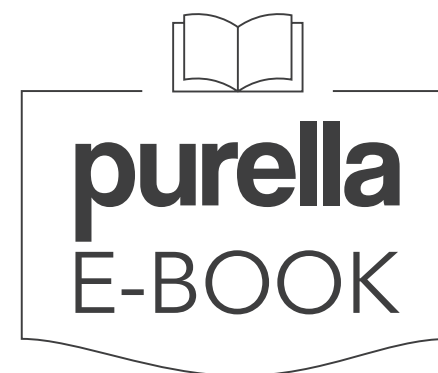




SUPERFOODS

NATURALNE WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI



WSTĘP

Ten e-book kulinarny: Superfoods **NATURALNE WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI** będzie nieco inny od tych, które znaleźcie do tej pory.

Podstawą tego wydania będą cenne porady od **Dr Hani Stolińskiej** – dietetyk klinicznej i Eksperta Purelli.

Pierwszych kilka stron to kompendium wiedzy odnośnie zbilansowanego żywienia, mającego ogromny wpływ na kondycję naszej odporności. Jak komponować posiłki? Co jeść, aby poprawić pracę naszego układu immunologicznego? Których produktów lepiej jest unikać? Czym są SUPERFOODS oraz które z nich mają najlepszy wpływ na wsparcie odporności? Tego dowiedziecie się z części merytorycznej!

W drugiej części e-booka, podobnie jak zawsze, znajdziecie przepisy od **Ani Starmach** – Superambasadorki Purella SUPERFOODS oraz od naszych zaprzyjaźnionych blogerów, którzy tym razem przygotowali dla Was propozycje posiłków wzmacniających odporność.

Do tego numeru zaprosiliśmy:

- Agnieszkę Wojciechowską - @mrs_kitchen_fairy
- Martynę Wawrzeńczyk - @zdrowalogika
- Zosię Leszczyńską i Julię Migdalską - @foodingreenpl
- Agatę Kotecka - @healthycreations

Mamy dla Was także SUPERBONUS – jadłospis na cały tydzień przygotowany przez **Dr Hanię Stolińską**.

Trzymajcie się zdrowo!

**KLIKNIJ,
ABY POBRAĆ
JADŁOSPIS**





JAK W NATURALNY SPOSÓB WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ?

Dr Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny, ekspert merytoryczny Purella.



UKŁAD ODPORNOŚCIOWY – CO TO JEST?

To złożony zbiór komórek, tkanek i narządów oraz procesów, które chronią organizm przed zagrożeniami zewnętrznymi i wewnętrznymi.

Te zewnętrzne to mikroorganizmy - bakterie, wirusy, pasożyty, których toksyczne produkty (egzotoksyny, endotoksyny, enzymy) oraz alergeny przenoszone są przez powietrze i żywność. Układ odpornościowy często reaguje również na poważne urazy, takie jak oparzenia i obrażenia fizyczne.

Zagrożenia wewnętrzne to mikroorganizmy w jelitach, układzie oddechowym i moczowo-płciowym oraz na skórze, nieprawidłowe komórki (nowotwory) oraz błędna reakcja układu odpornościowego skierowana przeciwko własnym tkankom i komórkom w organizmie (procesy autoimmunologiczne).

Na szczęście układ odpornościowy jest dobrze zaprojektowany do obrony przed chorobami i infekcjami - trzeba tylko o niego zadbać.

WZMOCNIJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ!

Często zły styl życia uniemożliwia układowi odpornościowemu prawidłowe wykonywanie swojej pracy, osłabiając jego siły. Dobra wiadomość jest taka, że można odwrócić to zjawisko w dość krótkim czasie, wybierając odpowiednie pokarmy i dbając o zbilansowaną dietę.

Silny, dobrze funkcjonujący system immunologiczny jest gotowy do walki z chorobami i infekcjami oraz umożliwia szybszy powrót do zdrowia w przypadku zachorowania.



Do prawidłowego wzmocnienia układu odpornościowego niezbędne są różnorodne pokarmy, które zapewniają naturalną obfitość witamin, minerałów i składników odżywczych - związków występujących w roślinach o właściwościach zwalczających choroby.

Niedożywienie, a zwłaszcza niedobór białka, znacząco obniżają odporność. Przy zbyt niskiej wartości energetycznej diety zawsze dochodzi do niskiego spożycia białka, dlatego osoby na diecie redukcyjnej oraz weganie i wegetarianie powinni szczególnie zwrócić uwagę na ten składnik odżywczy. Do posiłków można dodawać np. białko konopne lub inne białka roślinne.

Istnieją również dowody na to, że niedobory żelaza, cynku, selenu, miedzi, kwasu foliowego oraz witamin A, B6, B12, C, D i E przyczyniają się do zaburzeń funkcji odpornościowej. Również nadmierna waga ciała nie jest korzystna, ponieważ wywołuje rozwój stanu zapalnego. Dlatego tak ważne jest dbanie o utrzymywanie prawidłowej masy ciała w każdym wieku.

ZADBAJMY TERAZ O SENIORÓW!

Z wiekiem nasza zdolność odpowiedzi immunologicznej zmniejsza się, co z kolei przyczynia się do większej liczby infekcji. Z wielu badań wynika, że w porównaniu z młodszymi ludźmi, osoby starsze częściej zapadają na choroby zakaźne, a co ważniejsze, częściej umierają w ich wyniku. Infekcje dróg oddechowych, grypa, a zwłaszcza zapalenie płuc są główną przyczyną śmierci osób powyżej 65 roku życia na całym świecie. Nikt nie wie na pewno, dlaczego tak się dzieje, ale niektórzy naukowcy zauważają, że to zwiększone ryzyko związane jest ze spadkiem liczby komórek (limfocytów T) odpowiedzialnych za reakcję odpornościową. Prawdopodobnie wiąże się ono z zanikaniem wraz z wiekiem gruczołu grasicy, odpowiadającego za wytwarzanie tych limfocytów, w celu zwalczania infekcji. U seniorów również szpik kostny staje się mniej wydajny i produkuje znacznie mniej komórek macierzystych, z których powstają między innymi komórki układu odpornościowego.

Istnieje związek między odżywianiem a odpornością. Forma niedożywienia, która jest zaskakująco powszechna nawet w zamożnych krajach, znana jest jako „niedożywienie mikroelementami”. Zjawisko to dotyczy głównie osób starszych, które jedzą mniej, a ich dieta często jest mniej zróżnicowana.

Badania przeprowadzone na starszych osobach wykazały, że spożywanie większej ilości owoców i warzyw poprawia ich zdolność do zwalczania chorób.

Dlatego też tak ważne jest, aby wszystkie osoby, niezależnie od grupy wiekowej, zadbały o zróżnicowaną dietę. Warto wzbogacić codzienny jadłospis w żywność szczególnie bogatą w fitozwiązki czyli substancje aktywne biologicznie, naturalnie wzmacniające odporność. Do takich roślin zaliczamy m.in.: jagody, jarmuż, buraki, brokuły, cebulę, czosnek, grzyb shiitake i czerwoną paprykę. Rukiew wodna to najnowsza superżywność. Zawiera jeszcze więcej witamin i minerałów niż szpinak!

Białka, węglowodany i tłuszcze, a także mikroelementy (witaminy i minerały), oddziałują układowo z komórkami odpornościowymi we krwi, regionalnych węzłach chłonnych oraz w specjalistycznym układzie odpornościowym przewodu pokarmowego. Dlatego zbilansowana i urozmaicona dieta to podstawa zachowania zdrowia. Nasze posiłki powinny być bogate w witaminę C, beta karoten, błonnik pokarmowy, selen, cynk, przeciwutleniacze oraz kwasy omega 3. Warto również wzbogacić codzienną dietę w superfoods, czyli naturalne produkty, bogate w składniki odżywcze, zawierające różne substancje bioaktywne uważane za szczególnie korzystne dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

SUPERWAŻNA WITAMINA C!

Ludzkie ciało potrzebuje witaminy C do budowy i utrzymania zdrowej skóry - pierwszej linii obrony organizmu w zapobieganiu chorobom i infekcjom. Witamina C jest również niezbędna do produkcji białych krwinek i przeciwciał, które zwalczają infekcje, a także jest silnym przeciwutleniaczem, który pomaga chronić komórki przed uszkodzeniem przez wolne rodniki. Witamina C może korzystnie wpłynąć na skrócenie czasu trwania przeziębienia, a także na zminimalizowanie jego objawów. Najlepszym sposobem na uzyskanie wystarczającej ilości witaminy C jest spożywanie jej w jedzeniu. To proste: wystarczy jedna duża pomarańcza lub szklanka soku pomarańczowego, aby zaspokoić Twoje codzienne potrzeby.

Spożywaj co najmniej sześć porcji owoców i warzyw dziennie, szczególnie w postaci surowej, ponieważ obróbka termiczna niweluje nawet 80% witaminy C.



BETA-KAROTEN I INNE PRZECIWUTLENIACZE

Beta-karoten jest pomarańczowo-żółtym pigmentem występującym w wielu owocach i warzywach, i oczywiście najbardziej kojarzy się z marchewką. Twoje ciało przekształca beta-karoten, gdy jest potrzebny, w aktywną witaminę A, składnik odżywczy ważny dla ogólnego dobrego zdrowia i funkcjonowania układu odpornościowego. Beta-karoten jest również silnym przeciwutleniaczem, który pomaga chronić komórki przed uszkodzeniem wolnych rodników (niestabilnych cząsteczek, które powstają jako produkty uboczne metabolizmu komórkowego). Chociaż beta-karoten jest najbardziej znany, to tylko jeden członek dużej rodziny związków zwanych karotenoidami (luteina, występująca w żółtkach jaj, kukurydzy i warzywach liściastych oraz likopen, najbardziej znany z czerwonych owoców i warzyw, takich jak pomidory i arbuz, również należą do rodziny karotenoidów). Istnieje wiele pysznych źródeł beta-karotenu, w tym pomarańcze, mandarynki i brzoskwinie, a także czerwona papryka, słodkie ziemniaki, zielone warzywa liściaste i wspomniana marchewka.

Jedzenie pokarmów bogatych w przeciwutleniacze - w tym witaminy E i C, karotenoidy i selen - może wzmocnić układ odpornościowy, obniżyć ryzyko chorób serca i chronić przed rakiem. Najbardziej bogata w przeciwutleniacze żywność pochodzi z królestwa roślin, w tym owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, orzechy i nasiona.



ZNASZ TE CENNE SUPERFOODS? WARTO JE STOSOWAĆ!

Miechunka, jagody goji, acai, maqui, chlorella, moringa, maca, surowe kakao, czarnuszka.



ZAMÓW NA WWW.PURELLA.PL

SELEN I CYNK

Selen jest niezbędny do silnej odpowiedzi immunologicznej i zwalczania infekcji. Jego najlepszymi źródłami są owoce morza i ryby: tuńczyk, łuszczyk, homar i krewetki. Inne dobre źródła tego minerału to kurczak (białe mięso), produkty pełnoziarniste, brązowy ryż, żółtka, twaróg, nasiona słonecznika, czosnek, orzechy brazylijskie z bogatych w ten składnik gleb i jagnięcina. Cynk jest kolejnym minerałem ważnym dla zdrowego układu odpornościowego, a osoby z jego niedoborem mają gorszą odpowiedź immunologiczną. Cynk jest potrzebny do produkcji i aktywacji niektórych rodzajów białych krwinek, które pomagają zwalczać infekcje. Ponadto, badania pokazują, że suplementacja cynku przez osoby ze stwierdzonym niedoborem tego składnika, korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego. Cynk od dawna uważany jest za składnik mineralny, który może obniżyć nasilenie i częstość występowania przeziębienia. Co ważne jednak, nadmierna podaż cynku (ponad 75 miligramów dziennie) może faktycznie hamować funkcję odpornościową, a większe dawki mogą być toksyczne. Dlatego też, najbezpieczniej jest czerpać cynk z naturalnych źródeł. Pokarmy bogate w cynk obejmują ostrygi i inne owoce morza, wołowinę, indyka, produkty pełnoziarniste i rośliny strączkowe.

ZNASZ TE CENNE SUPERFOODS? WARTO JE STOSOWAĆ!

Lucuma, maca, morwa biała.



BŁONNIK POKARMOWY

70–80% komórek układu odpornościowego człowieka znajduje się w przewodzie pokarmowym – w jelitach (GALT – gut-associated lymphoid tissue), a te do prawidłowego funkcjonowania potrzebują przede wszystkim błonnika pokarmowego. Błonnik pokarmowy to ulubione pożywienie dobrych bakterii zasiedlających nasze jelita. Zwłaszcza inulina oraz oligosacharydy wykazują korzystny wpływ na florę bakteryjną. Związki te zaliczane są do prebiotyków, czyli składników pożywienia, które nie ulegają trawieniu i pobudzają wzrost lub aktywność korzystnych dla organizmu bakterii obecnych w jelicie.

Najlepszym źródłem błonnika pokarmowego są:

- pełnoziarniste produkty zbożowe: pieczywo razowe, gruboziarniste kasze, ryż naturalny i dziki, makaron razowy i pełnoziarnisty oraz naturalne płatki zbożowe, otręby, zarodki i mąki z pełnego przemiału. Otręby zawierające najwięcej błonnika przyspieszają perystaltykę jelit, ale mogą nasilić wzdęcia dlatego ich stosowanie wymaga indywidualnego podejścia,
- nasiona babki płesznik zawierają rozpuszczalnego błonnika, który wspiera nawilżenie nabłonka jelit oraz ma działanie probiotyczne
- komosa ryżowa - ze względu na dużą zawartość błonnika pozytywnie wpływa na trawienie, niweluje wzdęcia brzucha i problemy z zaparciami
- warzywa, zwłaszcza surowe,
- owoce, zwłaszcza suszone (śliwki) i surowe, w miarę możliwości spożywane ze skórą,
- suche nasiona roślin strączkowych,
- orzechy i pestki

ZNASZ TE CENNE SUPERFOODS? WARTO JE STOSOWAĆ!

Babka płesznik, komosa ryżowa.



PROBIOTYKI

Sfermentowane pokarmy, takie jak marynaty, kiszone warzywa, jogurt, kefir i maślanka nazywane są probiotykami, ponieważ zawierają zdrowe bakterie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego układu odpornościowego.

STOSUJ SUPERFOODS ABY WZMOCNIĆ KORZYSTNE DZIAŁANIE PROBIOTYKU: baobab, babka płesznik.



UNIKANIE CUKRU

Cukier jest prawdopodobnie najgroźniejszym pokarmem dla naszego zdrowia. Niestety, codziennie spożywamy średnio zdumiewające 32 łyżeczki cukru! To dwie trzecie szklanki cukru każdego dnia! Według American Heart Association to czterokrotnie więcej, niż bezpieczna ilość. Większość z nas już wie, że zbyt dużo cukru prowadzi do przyrostu masy ciała i cukrzycy. Ale nie zdajemy sobie sprawy, że cukier poważnie osłabia układ odpornościowy. Naukowcy odkryli, że w ciągu pięciu godzin od spożycia 21 łyżeczek cukru nasze białe krwinki, które

walczą z obcymi najeźdźcami naszego ciała, tracą aż 40 procent swojej zdolności do niszczenia bakterii.

Niestety cukier jest obecny w zbyt wielu produktach spożywczych. Czasami jest to oczywisty składnik, na przykład w słodyczach czy napojach, zwłaszcza alkoholowych. Jednak cukier jest często ukryty w żywności, której zwykle nie uważamy za słodką. Do takich produktów możemy zaliczyć chleb, sosy do makaronu czy jogurt. Istnieje ponad 40 różnych rodzajów cukrów. Syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy jest tańszą formą cukru i jest dodawany do tysięcy produktów, które kupujemy w sklepie spożywczym. „Maltoza, dekstroza, fruktoza itp., czyli wszystko, co kończy się na „oza” to cukier”. Składniki, które zawierają w sobie słowo „syrop”, to również cukier. Miód jest cukrem. Maltodekstryna, odparowany sok z trzciny cukrowej, cukier buraczany, słodzik kukurydziany - to także cukier. Wiele produktów, które wydają się zdrowe, mogą być w rzeczywistości wypełnione cukrem, przykładowo napoje regeneracyjne dla sportowców. Sprawdzajmy listę składników na opakowaniu produktu spożywczego, aby ustalić, czy ten produkt zawiera cukier.

STOSUJ SUPERFOODS JAKO NATURALNE ZAMIENNIKI CUKRU: lucuma.



UNIKANIE PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI

Oprócz cukru, również przetworzona żywność osłabia układ odpornościowy. Przetworzona żywność to produkty, które nie występują w stanie naturalnym, takie jak ciasteczka, krakersy, przekąski, mrożone gotowe posiłki, żywność w paczkach i fast foody. Większość produktów tego typu zawiera tłuszcze trans lub tłuszcze omega-6, które powodują stany zapalne. Stan zapalny powoduje, że siły obronne organizmu skupiają się na walce z nim, zamiast ze szkodliwymi mikroorganizmami wywołującymi infekcje. Jak uniknąć spożywania dużej ilości kwasów tłuszczowych trans? Czytajmy uważnie listę składników produktu spożywczego. Zamiast szukać słów „tłuszcze trans” szukajmy słowa „uwodorniony”. Tłuszcze te są wytwarzane przez wlewanie wodoru do oleju (w celu przedłużenia okresu przydatności produktu). Zatem właśnie w taki sposób będą przedstawiane na etykiecie produktu. Natomiast kwasy tłuszczowe omega-6 są z natury zdrowe. To, co czyni je niebezpiecznymi, to ilość, którą spożywamy. Tłuszcze omega-6, takie jak olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, z pestek dyni, z pestek winogron są dobre dla nas, o ile są spożywane w nieznacznie większych ilościach niż oleje omega-3, takie jak olej rybny, olej rzepakowy, olej lniany. Problem polega na tym, że większość osób spożywa 20 razy więcej olejów omega-6 niż omega-3, a brak równowagi powoduje stany zapalne. Powodem, dla którego spożywamy tak wiele olejów omega-6, jest to, że stanowią one podstawę przetworzonej żywności.

JAK WIĘC POWINNO SIĘ KOMPONOWAĆ POSIŁKI, ŻEBY WYKORZYSTAĆ WSZYSTKIE CENNE SKŁADNIKI WAŻNE DLA ODPORNOŚCI?

Aby nie obciążać układu pokarmowego bardzo ważna jest regularność posiłków – jedzmy 4-5 niedużych porcji, ale w mniej więcej równych odstępach czasowych. Nigdy nie pomijajmy śniadania! Dzięki temu ryzyko infekcji jest niższe. Postawmy na pełne ziarno. Dwa-trzy razy w tygodniu warto jadać na śniadanie sycącą owsiankę. Beta-glukan, rodzaj rozpuszczalnego błonnika występującego w produktach pełnoziarnistych, poprawia aktywność białych komórek krwi, by te mogły pozbyć się niechcianych drobnoustrojów. Owies ma właściwości prebiotyczne, czyli karmi dobre bakterie zamieszkujące jelita, a te, jak wiadomo, mają

ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego. Płatki owsiane zawierają błonnik rozpuszczalny w wodzie – chroni on przewód pokarmowy tworząc żele - jest pokarmem dla naszych dobrych bakterii jelitowych. Z płatków owsianych można przygotować owsiankę z pestkami dyni. Są one bogate w argininę - aminokwas, który wzmacnia odporność. Do owsianki polecamy dodać odrobinę słodkiego - np. np. cukier kokosowy, który ma działanie prebiotyczne. Migdały jedzmy wraz ze skórą, która wpływa na produkcję białych krwinek, odpowiedzialnych za zwalczanie wirusów, dodajmy je do porannej owsianki lub zjedzmy na przekąskę, a do tego przez cały dzień popijajmy zieloną herbatę bogatą w przeciwzapalne flawonoidy.

Posiłki powinny być bogate w warzywa i owoce, które są najlepszym źródłem omawianych wcześniej witamin i składników mineralnych, a także przeciwutleniaczy. Sięgajmy po czerwone owoce. Skórka o tej barwie bogata jest m.in. w zwiększającą odporność kwercetynę. Związek ten zawiera również czerwona cebula. Do posiłków np. owsianki, można również dodać owoce zawierające antocyjany, czyli wszystkie o fioletowej barwie. Jeżeli nie chcemy korzystać z mrożonek (choć to najlepsza metoda przechowywania żywności), na ratunek przychodzą nam jagody maqui oraz acai, które możemy dostać w postaci liofilizowanego proszku.



Do posiłków lub na przekąskę można sięgnąć również po fermentowane produkty mleczne i kiszonki- kapustę, ogórki. Poleca się również kimchi, która dodatkowo zawiera ostre przyprawy. Należy zwrócić uwagę, aby kupować kiszonki, a nie produkty kwaszone, które potraktowane zostały octem i nie zaszła w nich fermentacja mlekowa. Do jadłospisu mającego budować odporność należy włączyć tłuste ryby morskie (łosoś, tuńczyk, śledź, makrela, halibut) bogate w kwasy omega 3. Działają przeciwzapalnie i zwiększają odporność. Dodatkowo ryby te są źródłem witaminy D. Wykazano, iż niedobór tej witaminy jest główną przyczyną jesiennego wzrostu zachorowań.

SUPERFOODS, CZYLI PRODUKTY O NAJWYŻSZYCH WARTOŚCIACH ODŻYWCZYCH WSPIERAJĄCYCH ODPORNOŚĆ

To przede wszystkim kurkuma (związek aktywny: kurkumina), imbir, chrzan, czarnuszka, baobab czy owoce camu camu. Czarnuszka doskonale nadaje się do jajecznicy i sałatek, zaś baobab i camu camu można dodać do zup i rozgrzewających dań jednogarnkowych. Przyprawiajmy potrawy do woli. Zioła i przyprawy mają działanie przeciwzapalne. Jeżeli tolerujemy czosnek, warto dodawać go do potraw (najlepiej świeży). Podczas jego krojenia lub miażdżenia uwalnia się bakteriobójcza allicyna (duszony lub smażony traci część swoich właściwości). Czosnek zawiera flawonoidy, flawony i witaminy z grupy B, związki śluzowe i sole mineralne, a wśród nich zw. selenu, wapnia, fosforu, żelaza i magnezu, a także lotne związki siarkowe, których obecność mobilizuje krwinki białe do obrony organizmu przed czynnikami zakaźnymi. Czosnek wykazuje działanie naturalnego antybiotyku niszczącego bakterie chorobotwórcze w układzie pokarmowym i oddechowym. Podczas ostrej infekcji jednak lepiej unikać czosnku, bo podrażnia błonę śluzową i jest ciężkostrawny. Wtedy lepiej przyjmować suplement z jego wyciągiem.

ZAPRASZAM DO WYPRÓBOWANIA POTRAW ZE ZBILANSOWANEGO JADŁOSPISU ZAWARTEGO W E-BOOKU.

W dbaniu o budowanie odporności nie chodzi tylko o jedzenie. Podobnie jak zdrowa dieta, aktywność fizyczna może przyczyniać się do ogólnego dobrego zdrowia, a tym samym do silnego układu odpornościowego. Wspomaga także układ krążenia, co pozwala komórkom i substancjom wspierającym odporność swobodnie poruszać się po ciele i skutecznie wykonywać swoją pracę. Badania pokazują, że regularne ćwiczenia, nawet tak proste jak codzienny 30-minutowy spacer, mogą poprawić funkcjonowanie układu odpornościowego. Pomocne może być także zachowanie dobrych nawyków snu. Jakość snu jest równie ważna jak ilość. Jeśli często budzimy się w nocy, nie śpimy dobrze. A co ze stresem? Większość naukowców badających związek stresu i funkcji odpornościowej nie bada nagłego, krótkotrwałego stresora; starają się raczej badać stałe i częste stresory znane jako stres przewlekły, na przykład spowodowane relacjami z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami, lub ciągłe wyzwania, aby dobrze sobie radzić w pracy. Ale wiemy, że kortyzol osłabia układ immunologiczny. Większość ekspertów ds. zdrowia zgadza się, że powodem, dla którego zima jest „zimna i grypowa”, nie jest to, że na zewnątrz panuje niska temperatura, ale że ludzie spędzają więcej czasu w domu, w bliższym kontakcie z innymi ludźmi, od których mogą zarazić się infekcjami. Najlepszą strategią utrzymania silnego układu odpornościowego jest dobrze odżywione, wypoczęte ciało i regularna aktywność fizyczna!!!

Dobrej lektury i smacznego.

Dr Hanna Stolińska

**KLIKNIJ,
ABY POBRAĆ
JADŁOSPIS**



ANIA STARMACH

Autorka książek kucharskich i portalu kulinarnego, jurorka polskich edycji MasterChef oraz MasterChef Junior. Kucharka, młoda mama, a przede wszystkim SUPERAMBASADORKA Purella Superfoods. Ukończyła roczny kurs w prestiżowej szkole kulinarnej Le Cordon Bleu w Paryżu. Odbiła staże w restauracjach krakowskich oraz nagrodzonej gwiazdkami w przewodniku Michelin francuskiej Lameloise. „Chcę dzielić się z innymi moją pasją do gotowania oraz sprawić, że każdy będzie mógł odnaleźć w sobie pierwiastek kulinarnej fascynacji”.

W tym wydaniu przepisy Ani Starmach komentuje dietetyk Teamu Bebio oraz Ewy Chodakowskiej, Marta Kielak.

MARTA KIELAK

Marta Kielak



Dietetyk kliniczny i psychodietetyk. Swoje wykształcenie zdobywała na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym i w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej w Warszawie.

Od prawie 5 lat współpracuje Ewą Chodakowską. Współautorka książek „Zdrowe koktajle”, „Fit and sweet” oraz publikacji prasowych i jadłospisów w magazynie „Be Active Dietetyka&Fitness”. Ekspert diety on-line BeDiet.pl i BeActiveTV.pl.

W życiu i pracy kieruje się zasadą: prawidłowe odżywianie powinno być nie tylko zdrowe, ale przede wszystkim smaczne.



• ANIA STARMACH •



purella
SUPERFOODS

purella
SUPERFOODS



KAKAOWA OWSIANKA



SUPERFOOD



20 MIN



WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI:

- 5 łyżek płatków owsianych
- 150 ml napoju roślinnego, np. sojowego lub ryżowego
- 1 łyżka sproszkowanego kakao PURELLA
- 1 łyżka surowego kruszonego kakao PURELLA
- Duża szczypta cynamonu
- 1 łyżeczka lucumy PURELLA
- 1 łyżka morwy PURELLA
- 1 łyżka pestek granatu
- Świeża mięta
- 1 łyżka orzechów laskowych

PRZYGOTOWANIE:

Płatki owsiane i otręby zalej mlekiem i gotuj na małym ogniu przez ok. 5 minut. W tym czasie obierz i pokrój imbir i dodaj do do płatków razem z pozostałymi przyprawami i superfoods. Kiedy owsianka już zgęstnieje, przełóż ją do miski i na wierzch dodaj pokrojone w plastry jabłko, miechunkę, jogurt i masło orzechowe

Marta Kielak



Pamiętaj, żeby pysznie i zdrowo rozpocząć swój dzień. Taka owsianka to świetna porcja antyoksydantów, dzięki dodatkom takim jak: surowe kakao, cynamon, granat i lucuma. Kiedy do zwykłej owsianki dołożysz surowe kakao, dostarczasz swojemu organizmowi polifenoli – epikatechin. Dbając o zdrowie warto mieć na uwadze produkty o przeciwzapalnym wpływie na organizm – surowe kakao do nich należy. To także cenne wsparcie dla mózgu i całego układu nerwowego. Jest to szczególnie ważne, kiedy intensywnie pracujesz i trenujesz.

PORANNA MISKA MOCY



SUPERFOOD



30 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ CUKRU

SKŁADNIKI:

- 300ml jogurtu naturalnego lub roślinnego
- 1 banan
- 1 łyżeczka acai PURELLA
- 1 łyżka maqui PURELLA
- 2 łyżeczki goji PURELLA
- 2 łyżki supermusli z miechunką PURELLA
- 2 łyżeczki miechunki PURELLA
- ½ kiwi
- ¼ mango

PRZYGOTOWANIE:

1. Jogurt wymieszaj z acai i maqui oraz bananem, przełóż do miseczki.
2. Dodaj musli, goji, miechunkę kiwi oraz kawałki mango.

Marta Kielak



Poznając nowe produkty cenne dla zdrowia możesz początkowo nie wiedzieć jak smakują, do jakich dań pasują i czy pozostali domownicy je polubią. Pomysłowe śniadania będą odpowiadały wszystkim, jeżeli będziesz kierować się zasadą: nowe + sprawdzone. Do ulubionych owoców czy płatków dodawaj nowatorskie składniki. Dzięki temu Twoje śniadanie będzie wychodziło ze smakowej strefy komfortu. Daj szansę nieoczywistym produktom, szczególnie jeżeli niosą za sobą porcję błonnika i składników mineralnych. Jeżeli sama boisz się eksperymentować skorzystaj z gotowych przepisów. Nie ukrywajmy, takie śniadanie je się także oczami, prawda?



• ANIA STARMACH •



purella
SUPERFOODS

purella
SUPERFOODS



SMOOTHIE Z CHLORELLĄ I SZPINAKIEM



SUPERFOOD



20 MIN



WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI:

- 200ml mleka roślinnego
- Duża garść szpinaku
- 3 plastry ananasa
- 1 łyżka maca PURELLA
- 1 łyżka chlorelli PURELLA
- 1 miękkie awokado
- 1 łyżka pestek granatu

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki oprócz granatu umieść w blenderze kielichowym. Zmiksuj, przed podaniem posyp granatem.

Marta Kielak



Uwielbiam zielone koktajle i polecam je wszystkim. Codziennie powinno się zjadać przynajmniej garść zielonych warzyw liściastych. Szpinak, jarmuż i natka pietruszki to świetna baza do zdrowych miksów. Dodając chlorellę dostarczasz witaminę C, żelazo czy kwas foliowy. Jeżeli dbasz o stan odżywienia swojego organizmu, dbasz też o swoją odporność. Moja rada: chlorellę najlepiej spożywać na surowo. To świetny dodatek do koktajli, sałatek, twarożków czy past warzywnych do kanapek. Zmiksujmy razem coś zielonego i pysznego!



ZOSIA I JULIA

@foodingreenpl

Najlepsze przyjaciółki, wegetarianki z długoletnim stażem, zakochane w diecie roślinnej. Największe na świecie miłośniczki hummusu i zdrowych słodczy, zwłaszcza tych czekoladowych. Studentki i pasjonatki diety. Nadmiar energii wyładowują na siłowni, bieżni lub macie do jogi. W kuchni tworzą przepisy na zdrowe potrawy, którymi dzielą się na wspólnym profilu foodingreenpl.

Zosia i Julia



purella
SUPERFOODS



purella
SUPERFOODS

JAGODOWE TRUFLE



SUPERFOOD



30 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ CUKRU

SKŁADNIKI:

100 g daktyli
50 g banana
90 g płatków owsianych
15 g jagód maqui Purella
sok z 1/2 cytryny
1 szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

Namocz daktyle we wrzątku (ok. 2h)
Zmiel płatki owsiane na mąkę.
Połącz wszystkie składniki i zmiel na gładką masę.
Ulep trufle i włóż na 2-3 godziny do lodówki.





OWSIANKA NA ODPORNOŚĆ



SUPERFOOD



15 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ CUKRU

SKŁADNIKI:

Owsianka: 40g płatków owsianych
15g otrębów owsianych
1 szklanka dowolnego mleka
2 łyżeczki lucumy Purella
1 łyżeczka camu camu Purella
ok. 0,5cm krążek korzenia świeżego imbiru
0,5 łyżeczki cynamonu
Do podania: 1 łyżka miechunki Purella
1 łyżeczka masła orzechowego
2 łyżki dowolnego jogurtu (u mnie sojowy)
0,5 jabłka (najlepiej sprawdzi się słodka odmiana, np. Red Delicious lub Gala)

PRZYGOTOWANIE:

Płatki owsiane i otręby zalej mlekiem i gotuj na małym ogniu przez ok. 5 minut. W tym czasie obierz i pokrój imbir i dodaj do do płatków razem z pozostałymi przyprawami i superfoods. Kiedy owsianka już zgęstnieje, przełóż ją do miski i na wierzch dodaj pokrojone w plastry jabłko, miechunkę, jogurt i masło orzechowe.

AGNIESZKA WOJCIECHOWSKA

@mrs_kitchen_fairy

Właścicielka konta na Instagramie @mrs_kitchen_fairy. Specjalizuje się w zdrowych, fit & bezglutenowych śniadaniach i sugarfree deserach, które dodają energii, aby móc realizować marzenia i super wyglądać

Agnieszka Wojciechowska





MUFFINKI BANANOWE Z BAOBABEM



SUPERFOOD



45 MIN



PIEKARNIK



WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI:

- 1,5 szklanki mąki bezglutenowej (po pół szklanki mąki: owsianej, z cieciorki i kukurydzianej)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 2 łyżki Baobab PURELLA
- szczypta soli himalajskiej
- 3 banany (dojrzałe z plamkami)
- 1/2 szklanki ulubionego oleju
- 2 jajka (z siemienia lnianego* lub tradycyjne jajo)
- 1/4 szklanki syropu klonowego
- 1/2 szklanki jogurtu Twojego wyboru (ja używam kokosowego)
- w razie potrzeby odrobine mleka Twojego wyboru (u mnie migdałowe)

PRZYGOTOWANIE:

Banany rozgnieć widelcem i zmieszaj z pozostałymi mokrymi składnikami. Dodaj wszystkie suche składniki i zmieszaj. Ciasto powinno mieć konsystencję kremową i swobodnie spadać z łyżki. Jeżeli będzie za gęste to dolej odrobine mleka. Piecz 20-25 w temperaturze 180 stopni Celcjusza (pod koniec pieczenia zwykle zmniejszam do 170 stopni Celcjusza). Najlepiej smakują posypane porzeczkami i borówkami.

* jedno jajo z siemienia lnianego - 1 łyżka mielonego siemienia dodaj 3 łyżki wody.

AGATA KOTECKA

@healthycreationss

Blogerka, pasjonatka zdrowej kuchni, ekologii i życia blisko natury. Z zamiłowania do zdrowego stylu życia tworzy bloga Healthycreations.pl gdzie pokazuje, jak można jeść zdrowo, pysznie i czerpać z tego mnóstwo przyjemności. Inspiruje do zmiany nawyków żywieniowych i dzieli się receptą jak zrobić to w sposób łatwy i przyjemny. Praca nad blogiem pozwoliła jej także odkryć kolejną pasję jaką stała się fotografia kulinarna. Jest także trenerem personalnym i miłośniczką wszelkiej aktywności fizycznej.

Agata Koticka



• AGATA KOTECKA •

ZIELONE PLACKI Z HUMMUSEM



SUPERFOOD



40 MIN



PIEKARNIK



BEZ CUKRU

SKŁADNIKI NA 6 PLACKÓW:

Placki:

50 g zielonego groszku (może być mrożony)
50 g bobu (może być mrożony)
50 g mąki kukurydzianej
50 g twarogu półtłustego
2 jajka
Łyżeczka Moringa od Purella
Pół łyżeczki suszonej mięty i oregano, sól, pieprz

Humus:

Szklanka ugotowanej ciecierzycy
Ząbek czosnku
Łyżka pasty tahini
Sok z połówki cytryny
Łyżka oliwy
Pół łyżeczki kuminu
Łyżeczka Camu Camu
Szczypta soli
Woda

PRZYGOTOWANIE:

Placki:

Groszek i bób zblenduj na gładką masę razem z jajkami i twarogiem. Jeśli używasz mrożonych warzyw należy wcześniej zalać je wrzątkiem i odstawić na 5 minut, po tym czasie odcedzić z wody. Do masy dodaj mąkę i przyprawy. Rozgrzej nieprzywierającą patelnię, wykładaj porcje ciasta na patelnię formując niewielkie placki. Smaż pod przykryciem na małym ogniu. Kiedy spód będzie już zrumieniony odwróć na drugą stronę i smaż jeszcze chwilę. Placki podaj z hummusem i posyp kiełkami.

Humus:

Wszystkie składniki zblenduj dolewając powoli wodę do uzyskania pożądanej konsystencji.



MARTYNA WAWRZEŃCZYK

@zdrowalogika

Zawodowo jestem ekspertką od promocji marki osobistej w social media. Pomagam małym i średnim firmom zaprojektować i efektywnie prowadzić działania w internecie. Na swoim instagramie zarażam pozytywną energią i motywacją do zdrowego stylu życia. Pokazuję, że zdrowe dania mogą być szybkie i proste w przygotowaniu.

Martyna Wawrzenczyk



• MARTYNA WAWRZEŃCZYK •



purella
SUPERFOODS



purella
SUPERFOODS

CZEKOLADOWA ROZKOSZ Z BITĄ ŚMIETANĄ



SUPERFOOD



20 MIN



WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI:

Śmietanka Kokosowa:

225 - 250 g śmietanki kokosowej z lodówki
płaska łyżka cukru kokosowego

Krem czekoladowy:

- 2 dojrzałe banany
- połówka miękkiego awokado

- 3 płaskie łyżki kakao
- czubata łyżeczka Lucumy Bio Purella

Dodatki:

- dowolne owoce
- suszone owoce goji do dekoracji
- rzeżucha do dekoracji
- gorzka czekolada kostka

PRZYGOTOWANIE:

Bitą śmietana:

Ubijamy mikserem śmietankę kokosową prosto z lodówki z dodatkiem cukru kokosowego na sztywno. Odkładamy do lodówki.

Krem Czekoladowy:

W malakserze/rozdrabniaczu umieszczamy banany, kakao, awokado, Lucumę. Wszystkie łączymy do uzyskania gładkiej i kremowej masy.

W szklanym naczyniu układamy warstwowo krem czekoladowy, następnie ubitą śmietankę. Na wierzchu układamy owoce, suszone owoce goji, ścieramy gorzką czekoladę oraz posypujemy rzeżuchą, która przełamie słodki smak.



ZAPOZNAJ SIĘ Z NASZYM PRODUKTAMI!

W NASZYM PORTFOLIO ZNAJDZIESZ 5 LINII PRODUKTOWYCH
KAŻDA OPARTA O HOLISTYCZNY KONCEPT WYKORZYSTANIA SUPERFOODS W CODZIENNEJ DIECIE.

SUPERFOODS – produkty spożywcze o wyjątkowych właściwościach odżywczych w formie proszku lub suszonych owoców

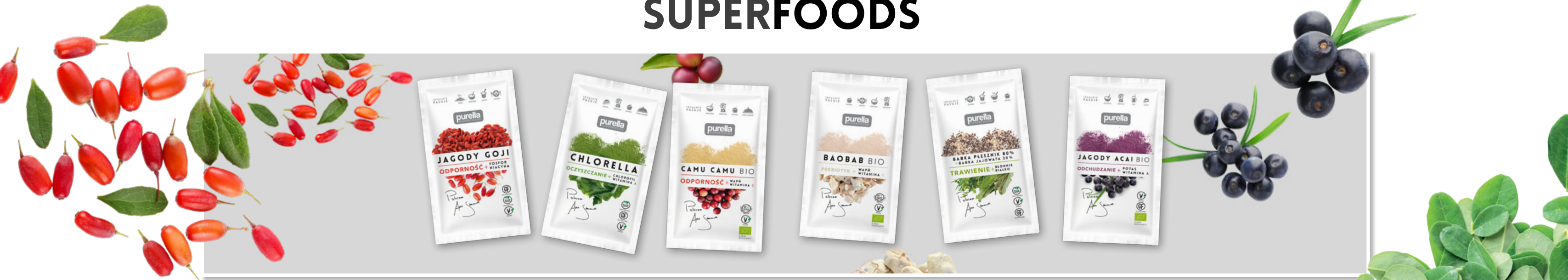
SUPERSUPLEMENTS – naturalne ekstrakty SUPERFOODS zamknięte w wygodnej formie wegańskiej kapsułki

SUPERMUSLI – to połączenie pełnoziarnistych płatków owsianych z SUPERFOODS

SUPERHERBS – w unikalny sposób wykorzystują leczniczą moc ziół i SUPERFOODS

SUPERSHOTS – to produkty na bazie imbiru łączące SUPERFOODS o najwyższych wartościach odżywczych z sokami NFC

SUPERFOODS



SUPERSUPLEMENTS



SUPERMUSLI



SUPERHERBS



SUPERSHOTS





purella
SUPERFOODS



WWW.PURELLA.PL

Follow us!  purella_superfoods  PurellaSuperfoods