

**Smaczne przepisy zalecane w chorobie**

# **HASHIMOTO**



E-book zawiera m.in.:

Zamienniki dostosowane do diety w chorobie Hashimoto

Przepisy na domowe mleka roślinne

7 smacznych przepisów na różne posiłki

Lista bezglutenowych alkoholi

Przykładowy jadłospis w chorobie Hashimoto

E-book przygotowała:

**mgr Małgorzata Stanior – dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszdrowia.pl](http://www.uczszdrowia.pl) tel. 509-075-810

Zalecenia w chorobie Hashimoto są bardzo niejednoznaczne. Niektórzy zalecają dietę bez glutenu i bez nabiału. Inni mówią, że nie ma badań naukowych na skuteczność takiej diety eliminacyjnej.

Jednak moje 10-letnie doświadczenie w prowadzeniu pacjentów z chorobą Hashimoto, opierające się na diecie bez glutenu i bez nabiału, pokazuje, że po wprowadzeniu takich właśnie zaleceń żywieniowych dochodzi do obniżenia przeciwciał anty-TPO i anty TG.

Jednak z racji, że nie ma badań, którymi, ja jako dietetyk, mogę poprzeć tą teorię i efekty spadku wyników badań, pozostawiam Państwu wybór, jaką dietę zastosujecie u siebie.

**Ten poradnik ma na celu ułatwić odżywianie chorej na Hashimoto osobie, która zdecydowała się wprowadzić dietę bez glutenu i bez nabiału.**



## ZAMIENNIKI:

### **Zamiast mąki pszennej, jęczmiennej, orkiszowej, żytniej:**

- Mąka bezglutenowa z podanych wyżej zbóż
- Mąka kukurydziana
- Mąka ryżowa
- Mąka amarantusowa
- Mąka ziemniaczana
- Mąka z quinoa

### **Zamiast pieczywa z podanych wyżej zbóż:**

- Pieczywo bezglutenowe (osobiście nie zalecam, bo bardzo wysoko przetworzone i mało odżywcze).
- Pieczywo chrupkie ryżowe
- Pieczywo chrupkie kukurydziane
- Pieczywo wyrabiane osobiście z dopuszczalnych mąk.

### **Zamiast drożdżówek, ciastek, ciast:**

- Ciastka bezglutenowe
- Pieczywo chrupkie ryżowe w polewie czekoladowej
- Ciasta domowej roboty z dopuszczalnych składników

### **Zamiast płatków śniadaniowych pszennych oraz innych zawierających ekstrakt słodowy z jęczmienia; owsianek i otrębów:**

- Muesli bezglutenowe
- Płatki bezglutenowe
- Płatki kukurydziane
- Płatki ryżowe
- Płatki gryczane
- Kaszka ryżowa
- Kaszka kukurydziana (w małych ilościach)

### **Zamiast makaronów pszennych itd.:**

- Makaron bezglutenowy
- Makaron ryżowy
- Makaron kukurydziany (w małych ilościach)
- Makron z fasoli mung



### **Zamiast paluszków, precli, chispów i chrupek pszennych:**

- chrupki kukurydziane/ryżowe
- paluszki bezglutenowe
- nachos chipsy – kukurydziane

### **Zamiast kaszy manny, kaszy jęczmiennej i kuskus:**

- Quinoa (gorąco polecam, ale jest droga)
- Kasza jaglana
- Kasza kukurydziana

### **Zamiast mleka:**

- Mleko ryżowe
- Mleczko kokosowe
- Mleko migdałowe i inne roślinne

### **Zamiast serów:**

- Hummus – krem z cieciorke, zamiast serków i serów białych do kanapek i niektórych potraw.
- Pasta ajvar
- Pasty warzywne

### **Zamiast śmietany:**

- Mleczko kokosowe
- Jogurty kokosowe naturalne Plant On, Pilos (z Lidl)

### **Jogurty, maślanka, kefir:**

- Jogurty kokosowe Plant On, Pilos (z Lidl)
- Jogurty sojowe (w bardzo małych ilościach i w ostateczności, soja zaburza wchłanianie hormonów tarczycy i w dodatku jest produktem często genetycznie modyfikowanym).

### **Zamiast cukru:**

- Ksylitol – cukier brzozy (polecam, jak dla mnie najsmaczniejszy i słodszy od cukru, może powodować na początku biegunki)
- Stevia (nieciekawy posmak)
- Miody aktywne

### **Czekolada mleczna; napoje czekoladowe:**

- Czekolady gorzkie (sprawdzaj skład)
- Kakao z mlekiem ryżowym/kokosowym słodzone miodem/ksyliotolem/Stewią

### **Zamiast masła, margaryny:**

- Olej kokosowy (do smażenia, dodatek do potraw). Działa przeciwzapalnie, przyczynia się do zmniejszenia objawów choroby autoimmunologicznej.
- Olej lniany (jako dodatek to potraw).
- Oliwa z oliwek
- Tahini (z nasion sezamu; do kanapek)
- Hummus (z ciecioriki; do kanapek)

### **Lody mleczne:**

- Lody typu mrożone soki
- Mrożone soki
- Lody z mleka roślinnego z owocami (własnej roboty)
- Koktajle z owoców mrożonych i mleka roślinnego

### **Naleśniki:**

- Naleśniki można przyrządzać z mąki bezglutenowej i mleka ryżowego.

### **Zamiast herbaty czarnej:**

- Herbatki ziołowe (dziurawiec bardzo wskazany, działa antydepresyjnie, zwłaszcza, gdy brak słońca. Uwaga: nie pijemy przy mocnym słońcu!).
- Herbata zielona: bardzo wskazana przy Hashimoto.
- Herbaty czerwone: Roiboos, Pu-erh
- Napary: Nasiona wiesiołka (regulują pracę układu pokarmowego, zawierają korzystne kwasy tłuszczowe, polecany zwłaszcza dla Pań na hormony kobiece); nasiona lnu (działają zbawiennie na błony śluzowe; Pau D'arco (reguluje pracę układu trawiennego, odtruwa, wzmacnia; polecany zwłaszcza dla tych, którzy mają problemy z układem pokarmowym, odpornością i przerostem candida albicans) ; Żeń-szeń (wzmacnia, dobrze wpływa na psychikę).



### **Zamiast soli jodowanej (zanieczyszczona metalami typu aluminium przeciw zbrylaniu):**

- sól morską w sklepach eko

### **Zamiast napojów gazowanych, słodzonych:**

- soki naturalne
- koktajle

### **Zamiast proszku do pieczenia (sprawdź skład):**

- Soda
- Proszki do pieczenia bezglutenowe

### **BEZGLUTENOWE ALKOHOLE**

- **Wódka ziemniaczana** (Luksusowa, Chopin, Palace, Zorza Potato Vodka)
- **Wódka z kukurydzy** (Smirnoff)
- **Wino**
- **Cydr**
- **Rum** z trzciny cukrowej
- **Grappa**, czyli włoski alkohol, destylat przefermentowanych wyióków i pestek winogron
- **Koniak**, który powstaje z destylacji trzech określonych odmian białych winogron
- **Brandy**, czyli napój alkoholowy destylowany z wina, głównie gronowego
- **Tequila**, produkowana ze sfermentowanego soku specjalnego gatunku tzw. niebieskiej agawy
- **Calvados**, czyli wytrawny winiak francuski, charakteryzujący się wytrawnym smakiem owocowym (jabłkowym) i charakterystycznym jabłkowym bukietem
- **Malibu**, czyli przyrządzany na bazie karaibskiego rumu likier kokosowy
- **Kahlúa**, czyli słodki likier kawowy wytwarzany w Meksyku
- **Campari**, włoski likier pomarańczowy.



## JAK SAMODZIELNIE WYKONAĆ MLEKO ROŚLINNE

Technika przygotowania takiego mleka: moczymy 1 szklankę orzechów, pestek lub ziaren na noc, następnie płuczemy i miksujemy w blenderze lub mikserze kielichowym z 4 szklankami wody. Przelewamy wszystko przez gazę do naczynia, wyciskamy i gotowe. Możemy dodatkowo wzbogacić smak mleka, co gorąco polecamy dodając soli, cynamonu, miodu, wanilii, syropu klonowego itp. dodatków) które lubicie. To, co pozostało na gazie po przecedzeniu mleka, może nam posłużyć jako zagęstnik do zup i sosów lub dodatek do wypieków lub po prostu zagęstnik do koktajli.

Przygotowanie zajmuje dosłownie chwilę, i jest bardzo proste. Wypróbuj i zmiksuj sobie sam własne mleko roślinne. Ma ono krótki termin przydatności do spożycia, ponieważ nie ma w nim żadnych konserwantów. Najlepiej wypić go lub zużyć do koktajli, płatków, kawy czy naleśników w ciągu dwóch dni. Koniecznie należy je przechowywać je w lodówce, najlepiej w szklanym naczyniu.

### Przykładowe mleka roślinne, które możesz zmiksować?

**Mleko migdałowe** = 1 szklanka migdałów bez skórki (namoczonych przez 8-12 godzin) + 4 szklanki wody

**Mleko kokosowe** - 1 szklanka wiórków kokosowych (namoczonych przez 1-2 godziny) + 4 szklanki wody.

Wiórek nie trzeba płukać, można je zmiksować razem z zalaną wodą.

**Mleko z orzechów nerkowca** - 1 szklanka orzechów nerkowca (namoczonych przez minimum 2-3 godziny) + 4 szklanki wody, można też użyć masła z orzechów nerkowca

**Mleko sezamowe** - 1 szklanka ziaren sezamu (namoczonych przez minimum 4-6 godz.) + 4 szklanki wody, można również użyć pasty z sezamu – tahini

**Mleko słonecznikowe** - 1 szklanka ziaren słonecznika (namoczonych przez min 6-8 godz.) + 4 szklanki wody

**Mleko owsiane** - 1 szklanka ziarna owsa lub płatków owsianych (namoczonych przez 8 godz.) + 4 szklanki wody.

Mleko można też zrobić np. z ugotowanej kaszy jaglanej, z komosy ryżowej (quinoa) lub ryżu wtedy przygotowujemy odpowiednio:



**Mleko ryżowe** - 1 szklanka ugotowanego ryżu + 4 szklanki wody

**Mleko jaglane** - 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej + 2 szklanki wody

**Mleko quinoa** czyli z komosy ryżowej = 1 szklanka ugotowanej komosy ryżowej + 2 szklanki wody

**Mleko orkiszowe** - 1 szklanka ziarna orkiszu lub płatków orkiszowych (namoczonych przez 8 godz.) + 4 szklanki wody

**Mleko amarantusowe** - 1 szklanka amarantusa ugotowanego + 4 szklanki wody

Mleko można też "dosmaczyć" mleko, jest naprawdę przepyszne ze szczyptą soli i czegoś słodkiego. Gdybyście chcieli, aby mleko było bardziej tłuste dodajemy do niego zdrowego oleju, np. kokosowego



## PRZEPISY

### 1. Bezglutenowe ciasto na pizzę

Czas przygotowania: 10 minut

Czas wyrastania: 6 godzin 15 minut

#### Składniki na 2 pizze:

200 g mąki ryżowej

50 g białej mąki kukurydzianej

25 g mąki ziemniaczanej

25 g skrobi z tapioki

10 g suchych drożdży

1 łyżeczka Mix'Gom (ewentualnie zmielonej łuski babki jajowatej)

300 ml ciepłej wody

1 łyżka oliwy

1 łyżeczka drobnego cukru

1 łyżeczka soli



#### Wykonanie:

W mikserze mieszamy mąkę ze skrobią, solą, cukrem i Mix'Gom.

W misce rozrabiamy drożdże z 50 ml ciepłej wody, po czym łączymy z sypkimi składnikami. Stopniowo dodajemy resztę ciepłej wody, nieustannie mieszając.

Ugniatamy 5 minut. Łączymy z oliwą. Formujemy z ciasta kulę i wkładamy do miski. Przykrywamy folią spożywczą i zostawiamy na 6 godzin w ciepłym miejscu (najlepiej blisko źródła ciepła). Dzielimy ciasto na dwie części. Każdą z nich rozciągamy palcami na blacie posypanym mąką, żeby otrzymać dwa duże placki. Przekładamy placki na dwie natłuszczone oliwą blachy do pieczenia (albo do dwóch natłuszczonych oliwą form na pizzę) i zostawiamy na 15 minut. Kładziemy na wierzch dowolnie wybrane dodatki i wstawiamy na 10-15 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 240°C.

## 2. Słodkie ciasto drożdżowe

Czas przygotowania : 15 minut

### Składniki na 1 ciasto:

300 g podstawowej mieszanki mącznej (przepis powyżej)  
1 płaska łyżeczka Mix'Gom (ewentualnie zmielonej łuski babki jajowatej)  
1 opakowanie suchych drożdży bez glutenu  
3 jajka  
120 ml mleka roślinnego  
200 g masła klarowanego lub oleju kokosowego  
150 g drobnego cukru

### Wykonanie:

Ucieramy masło z cukrem do uzyskania kremowej konsystencji. Dodajemy po jednym jajku, dokładnie mieszając za każdym razem. Łączymy z mieszanką mączną wymieszaną z Mix'Gom i drożdżami. Stopniowo dodajemy mleko, mieszając. Dodajemy do ciasta około 200 g dowolnie wybranych bakalii (kawałki owoców, czekolady itp.). Przekładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy godzinę w piekarniku rozgrzanym do temperatury 190°C. Sprawdzamy wykałaczką czy ciasto jest gotowe



### 3. Wiejski chleb

Czas przygotowania: 15 minut

Czas wyrastania: 6 godzin

Czas pieczenia: 35 minut

#### Składniki na 1 duży bochenek:

240 g brązowej mąki ryżowej

150 g mąki gryczanej + trochę do posypania

30 g mąki kasztanowej

30 g mąki z kleistego ryżu

50 g mąki ziemniaczanej

40 g skrobi z tapioki

1,5 opakowania suchych drożdży bez glutenu

1,5 łyżeczki Mix'Gom

(ewentualnie zmielonej łuski

babki jajowatej)

2 jajka

450 ml wody

1 łyżka oliwy

1 łyżeczka drobnego cukru

1 łyżeczka soli



#### Wykonanie:

W misce mieszamy wszystkie rodzaje mąki ze skrobią, drożdżami Mix'Gom, cukrem i solą. Stopniowo dodajemy wodę, nieustannie mieszając, do uzyskania jednolitej konsystencji. Roztrzepujemy jajka i dodajemy je do ciasta. Łączymy z oliwą z oliwek. Przykrywamy i zostawiamy na sześć godzin w ciepłym miejscu. Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 230 stopni. Na dnie piekarnika stawiamy miskę z wodą. Ugniatamy ciasto na blacie, po czym natłuszczonymi rękami przekładamy je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Formujemy duży owalny bohenek, który następnie posypujemy mąką gryczaną. Czubkiem noża robimy podłużne nacięcia na całej długości. Wstawiamy do piekarnika na 35 minut.

## 4. Ciasto marchwiowe

Czas przygotowania: 30 minut

Czas pieczenia: 1 godzina

### Składniki na 8 – 10 porcji:

280 g marchwi

100 g brązowej mąki ryżowej

50 g mąki kukurydzianej

30 g skrobi kukurydzianej

1 łyżeczka sody oczyszczonej

100 g zmielonych migdałów

5 jajek

1 pomarańcza

110 grubo zmielonych orzechów włoskich

1/2 łyżeczki mielonej wanilii

kilka szczypt mielonego kardamonu

kilka szczypt mielonej gałki muszkatołowej

kilka szczypt cynamonu

280 g miękkiego masła klarowanego lub oleju kokosowego

150 g drobnego cukru

150 g gruboziarnistego cukru

Masło klarowane i mąka bez glutenu do oprószenia formy



### Wykonanie:

Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 180 stopni. Przygotowujemy ciasto. Oddzielamy białka od żółtek. Myjemy pomarańczę. Ścieramy skórkę na tarce z drobnymi oczkami i wyciskamy sok. Obieramy i drobno ścieramy marchew. W misce ze stali nierdzewnej ucieramy masło z oboma rodzajami cukru przez minutę. Dodajemy żółtka i mieszamy. Łączymy ze skórką i sokiem z pomarańczy, sodą oczyszczoną, ekstraktem waniliowym oraz przyprawami korzennymi. Dodajemy starta marchew, a następnie mąkę, skrobię, zmielone migdały, orzechy laskowe. Ubijamy białka na sztywną pianę i delikatnie łączymy z ciastem. Nakładamy ciasto do formy natłuszczonej masłem i oprószonej mąką. Wstawiamy do piekarnika na godzinę. Czekamy kilka minut, aż ciasto trochę przestygnie, zanim wyjmemy na kratkę. Zostawiamy do całkowitego ostygnięcia.

## 5. Kasza jaglana zapiekana ze śliwkami lub jabłkami

### Składniki:

1 szklanka kaszy jaglanej

15 – 20 dag suszonych śliwek bez pestek

6 dag tłuszczu np. oleju

2 szklanki wody (lub pół na pół mleka z wodą)

sól, cukier, cukier waniliowy (opcjonalnie)

śmietana z mleka kokosowego lub stopione masło klarowane do polania

### Wykonanie:

Śliwki umyć, ugotować w małej ilości wody na półmiękkko. Kaszę opłukać, sparzyć wrzącą wodą, osączyć, zalać 2 szklankami gorącej wody. Wymieszać ze śliwkami, szczyptą soli, cukrem do smaku, dodać tłuszcz, zagotować. Przykryte szczelnie wstawić do 30 – 40 minut do nagrzanego piekarnika.

Podawać posypaną cukrem i polaną tłuszczem lub śmietaną z mleka kokosowego.

### **RADY:**

Jeśli ktoś woli kaszę bardziej rozklejoną, można dodać do gotowania 2 i 1/2 do 3 szklanek płynu.

### **WARIANTY:**

Ugotowaną kaszę może przekładać w żaroodpornym naczyniu warstwami poszatkowanych jabłek (z cukrem i cynamonem lub z cukrem i skórką pomarańczową). Można dodać rodzynki. Zapiec.

Smaczna jest też kasza jaglana z rabarbarem, podana z cukrem i bitą śmietaną z mleka kokosowego



## 6. Pasta z oliwek i suszonych pomidorów

### Składniki:

50 g czarnych oliwek bez pestek,  
40 g odsączonych suszonych pomidorów w oliwie,  
1 łyżka bazylii lub natki pietruszki,  
1 filecik anchois (lub wcale),  
1 ząbek czosnku,  
40g g oliwy z suszonych pomidorów,  
czarny pieprz



### Wykonanie:

Oliwki, suszone pomidory, bazylię, anchois, czosnek oraz oliwę pozostałą po odsączeniu suszonych pomidorów – umieścić w blenderze i zmiksować pulsacyjnie do uzyskania pożądanej konsystencji. Można również zmiksować na zupełnie gładką pastę. Na koniec całość doprawić świeżo mielonym czarnym pieprzem.

## 7. Paszтет z soczewicy z suszonymi pomidorami

### Składniki:

500 g czerwonej soczewicy  
2 średnie marchewki  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
1 słoik suszonych pomidorów (w oliwie)  
3 duże łyżki koncentratu pomidorowego  
2 jajka  
Sól  
Pieprz  
Bazyliia świeża lub suszona  
Ewentualnie szczypta ostrej papryki  
2-3 łyżki oleju



### Wykonanie:

Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Gdy cebula zmięknie, dodać startą na tarce marchew. Chwilę podsmażyć. Następnie dodać zmiążdżony czosnek. Po chwili dodać koncentrat pomidorowy oraz całą soczewicę. I znów podsmażyć wszystko razem ok. 1 minuty. Po tym czasie całość zalać wrzącą wodą (tak aby przykryła zawartość patelni/garnka). Dodać przyprawy. Gotować na małym ogniu, cały czas uzupełniając wodę – przez ok. 20 min (lub do czasu gdy soczewica niemal się rozgotuje). Czas gotowania zależy od rodzaju soczewicy. Jeśli zależy nam na tym, aby paszтет był gładki – masę należy po ugotowaniu zmiksować do pożądanej konsystencji. Na koniec dodajemy suszone pomidory pokrojone w paski. Odstawiamy do ostygnięcia. Po ostygnięciu do masy dodajemy 2 jajka i dobrze mieszamy. Przekładamy paszтет do formy, w której będziemy go piec. Z podanych proporcji wyjdzie raczej solidna porcja paszтетu (można upiec mniejszą porcję lub zamrozić). piec w formie o wymiarach 35 cm x 12 cm. Formę należy wcześniej dokładnie wysmarować olejem i delikatnie obsypać np. mąką bezglutenową.



## Przykładowy jadłospis w chorobie Hashimoto

### I śniadanie

Pieczywo bezglutenowe -80g z kremem jaglano-kakaowym – 40g  
Sok z pomarańczy -220ml (świeżo wyciskany lub jednodniowy niesłodzony)  
Składniki na krem (na większą ilość): kasza jaglana – 30g (suchej kaszy),  
awokado - 80g, syrop z agawy – 1 łyżka (używać sporadycznie), kakao – 1 łyżka  
Przepis: kaszę ugotować a po wystudzeniu zmiksować z pozostałymi składnikami

### II śniadanie

Smoothie: pomarańcza 200g, jabłko 150g, szpinak 20g, kiwi 100g, woda 100ml,  
Przepis: Wszystkie składniki razem zmiksować. Nasiona chia 10g – dodać na koniec do smoothie namoczone wcześniej w gorącej wodzie przez 3 minuty.

### Obiad

Ryż brązowy – 80g (po ugotowaniu), dorsz pieczony w ziołach, fasolka szparagowa z wody 200g,  
Składniki: filet z dorsza – 150g, olej – 10g, sok z cytryny – 8g, świeże lub suszone zioła (bazylija, tymianek, oregano), sól, pieprz,  
Przepis: Filet z dorsza przyprawić solą, pieprzem, bazylią, tymiankiem i oregano, skropić sokiem z cytryny i wstawić do lodówki na kilka godzin. Następnie piec w folii lub w naczyniu żaroodpornym przez około 20 minut (180°C)

### Podwieczorek

Jogurt kokosowy Plan On z Lidla lub Pilos z Lidla smak dowolny 1 opak.  
Maliny 100g, płatki migdałów 20g,

### Kolacja

Pieczywo bezglutenowe -80g, pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami – 20g, mix sałat – 15g, papryka żółta – 60g, rzodkiewka -60g, oliwa / olej - 10g  
Składniki (na większa ilość): szklanka słonecznika moczonego przez noc w zimnej wodzie lub przez godzinę w gorącej, suszone pomidory pokrojone w paski – 2 szt., natka pietruszki –10g, woda – 2-4 łyżki, pieprz  
Przepis: słonecznik odcedzić i przepłukać. Dodać suszone pomidory, pietruszkę i zmiksować blenderem ręcznym na grudkowatą pastę, powoli dolewać wodę ciągle miksując do czasu aż pasta będzie miała kremową konsystencję.  
Doprawić do smaku.



Poleca:

**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny, farmaceuta, pedagog**

fb Gabinet Dietetyka i Żywnienie Małgorzata Stanior

Bibliografia:

[www.celiakia.pl](http://www.celiakia.pl)

[www.przekreslonyklos.pl](http://www.przekreslonyklos.pl)

[www.forum.celiakia.pl](http://www.forum.celiakia.pl)

„Moja kuchnia bez glutenu”, Carolina Ferriera, wyd. Buchmann

**Chcesz otrzymać więcej przepisów?**

**Napisz do nas**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucziszczdrowia.pl](http://www.ucziszczdrowia.pl) tel. 509-075-810

# dietetyka.stanior@interia.pl

## DOSTĘPNE E-BOOKIE

Dieta w ciąży - zalecenia żywieniowe i przepisy - 29,99zł

Smaczne i zdrowe grillowanie - 19,99zł

Jak zatrzymać Hashimoto - poradnik żywienia oraz przydatne przepisy - 49,99zł

Koktajle, smoothie, shake... i nie tylko część 1 - 19,99zł

Koktajle, smoothie, shake... i nie tylko część 2 - 19,99zł

Żywienie niemowlaka - 19,99zł

Szybkie i smaczne obiady część 1 (mięsne) 19,99zł

Szybkie i smaczne obiady część 2 wegetariańskie i wegańskie - 19,99zł

Nie choruję, bo zdrowo jem - naturalne sposoby na wzmocnienie odporności - 19,99zł

Pyszne oraz zdrowe słodczyce, ciasta i desery - 19,99zł

Szybkie i smaczne dipy i sosy do sałatek - 19,99zł

Wypieki bez glutenu (20 przepisów) – 19,99zł



# DOMOWA APTEKA

**...naturalne przepisy na różne dolegliwości**



E-book zawiera m.in.:  
**35 przepisów na proste, domowe mikstury  
na różne dolegliwości**

**Przygotowała:**  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# DIETA W CIAŻY

**...zalecenia żywieniowe i przepisy**



**E-book zawiera m.in.:**  
**Zalecenia żywieniowe w ciąży**  
**Produkty zalecane i przeciwwskazane w ciąży**  
**5-dniowy przykładowy jadłospis kobiety ciężarnej**  
**20 Smacznych i prostych przepisów na różne posiłki**  
**5 przepisów na zupki i desery dla niemowlaka**

**Przygotowała:**  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# SMACZNE I ZDROWE GRILLOWANIE



**E-book zawiera m.in.:**

**Jaki rodzaj podpatki jest korzystny dla zdrowia**

**Jak zdrowo i bezpiecznie grillować**

**Jak wybierać, jak kroić i jak grillować mięso na grilla**

**Różne rodzaje marynat, sosów i dipów**

**Ponad 30 przepisów na potrawy z grilla**

**Przygotowała:**

***mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny***  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



**[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszczdrowia.pl](http://www.uczszczdrowia.pl) tel. 509-075-810**



**[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszczdrowia.pl](http://www.uczszczdrowia.pl) tel. 509-075-810**

# Jak zatrzymać HASHIMOTO

## Poradnik żywienia oraz przydatne przepisy



**E-book zawiera m.in.:**  
**5-dniowy plan żywieniowy**  
**Zalecenia żywieniowe**  
**Lista zamienników**  
**Produkty wskazane i przeciwwskazane**  
**Ponad 40 różnych przepisów m.in. na chleb, ciasta, naleśniki, pasty, pasztety**  
**Porady gdzie robić zakupy i na co zwracać uwagę podczas zakupów**

**Przygotowała:**  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnienie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

**KOKTAJLE**

**SMOOTHIE**

**SHAKE**

**...i nie tylko**



**CZĘŚĆ 1**  
**20 PRZEPISÓW**

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810

**KOKTAJLE**

**SMOOTHIE**

**SHAKE**

**...i nie tylko**



**CZĘŚĆ 2**  
**20 PRZEPISÓW**

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucześniezdrowia.pl](http://www.ucześniezdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucześniezdrowia.pl](http://www.ucześniezdrowia.pl) tel. 509-075-810

# ŻYWIENIE NIEMOWLAKA



## 20 przepisów

Zdrowe i pyszne przepisy na zupki i desery dla niemowlaka

Przygotowała:

*mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny*  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# Szybkie i smaczne OBIADY



## CZĘŚĆ 1 20 PRZEPISÓW

Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior* - dietetyk kliniczny  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# Szybkie i smaczne OBIADY



**WEGAŃSKIE  
I WEGETARIAŃSKIE**

**CZĘŚĆ 2  
20 PRZEPISÓW**

Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny*  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# NIE CHORUJĘ, BO ZDROWO JEM

...naturalne sposoby na wzmocnienie  
odporności



E-book zawiera m.in.:  
Porady jak wzmocnić odporność  
Ważne przyprawy i zioła – działanie i zastosowanie  
20 przepisów na mikstury i posiłki

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# Pyszne oraz zdrowe SŁODYCZE, CIASTA I DESERY



## 20 przepisów

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedrowia.pl](http://www.uczsiedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedrowia.pl](http://www.uczsiedrowia.pl) tel. 509-075-810

# WYPIEKI BEZ GLUTENU



## GLUTEN FREE

E-book zawiera 20 przepisów na bezglutenowe:  
Przepisy na ciasta, ciasteczka  
Naleśniki, tarty, biszkopt  
Pieczywo

Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior* - dietetyk kliniczny  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810