

# 12

SZYBKICH I PROSTYCH  
PRZEPISÓW

## DLA OSÓB Z CHOROBA HASHIMOTO



Katarzyna Kuś  
Psychodietetyk i diet coach

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



# *Spis treści*

Wstęp

1

Smoothie przeciwzapalne

2

Kulki mocy

3

Sałatka w słoiku

4

Bulion z kości

5

Zupa krem brokułowa

6

Burgery z indyka



7

Zielone smoothie

8

Sałatka z kaszą jaglaną

9

Pudding czekoladowy z chia

10

Serek z nerkowców

11

Granola

12

Spaghetti z cukinii z klopsikami

# Wstęp

Hashimoto to choroba autoimmunologiczna, czyli taka w której układ immunologiczny – odpornościowy, atakuje swoje własne komórki. Choroba Hashimoto jest podstępna, ponieważ potrafi przez dłuższy czas przebiegać bezobjawowo. Z biegiem czasu kondycja organizmu ulega pogorszeniu i pojawia się wiele niepokojących symptomów, takich jak chroniczne zmęczenie, nadmierna senność, przyrost masy ciała, rozdrażnienie, ale również objawy ze strony układu pokarmowego, takie jak wzdęcia, biegunki lub zaparcia.

Leczenie farmakologiczne nie zawsze likwiduje dolegliwości. Niejednokrotnie wyniki pacjentów wyglądają dobrze, natomiast osoby te skarżą się na utrzymujące się przykre objawy. Dlatego warto zadbać o siebie kompleksowo, wyeliminować wszystkie szkodliwe nawyki i wprowadzić do terapii odpowiednią dietę.

Dieta powinna być bogata w mikro- i makroelementy, ponieważ większość chorych cierpi na ich niedobór. Wynika to nie tylko z niewłaściwego sposobu odżywiania się, ale i zaburzeń mikrobioty jelitowej, które wiążą się z każdą chorobą autoimmunologiczną. Zaburzenia te mogą powodować powstanie nietolerancji pokarmowych IgG-zależnych. Dlatego posiłki powinny być bardzo odżywcze i pozbawione substancji, na które często występuje nadwrażliwość – są to zwykle gluten, nabiał i soja. Warto unikać cukru, kofeiny, produktów przetworzonych i alkoholu. Do menu należy wprowadzić kiszonki – np. kiszona kapusta czy ogórki; produkty fermentowane np. jogurt z mleka kokosowego; bulion z kości (z ekologicznie hodowanych zwierząt); zielone koktajle warzywne czy owoce jagodowe. Warto stosować przyprawy o działaniu przeciwzapalnym, takich jak kolendra czy kurkuma. Ważną sprawą jest dbanie o odpowiednie ilości błonnika, białka oraz zdrowych tłuszczów, takich jak awokado czy oliwa z oliwek. Należy również pamiętać o prawidłowej suplementacji. Dobrze prowadzona dieta potrafi doprowadzić do wielu lat remisji choroby i pozbycia się jej objawów.

W e-booku znajdziesz proste i szybkie w przygotowaniu przepisy wraz z podaniem ich kaloryczności. Zachęcamy do skorzystania z naszych propozycji- zdrowa dieta nie musi być nudna. Smacznego !

Katarzyna Kuś, psychodietetyk i diet coach, Brzuchomechanika.pl

# 1

## ***Smoothie przeciwzapalne***

Składniki (1 porcja)

200 ml mleka roślinnego

80 g ananasa

50 ml soku z aceroli Herbal Monasterium

łyżeczka prawdziwego miodu

pół łyżeczki kurkumy

pół łyżeczki imbiru

łyżeczka nasion chia

pół łyżeczki cynamonu

odrobina świeżej mięty



Wszystkie składniki zblenduj i wypij świeże.

### **Składniki odżywcze na porcję:**

Kalorie- 222 Kcal

Białko – 2 g

Tłuszcze – 9 g

Węglowodany – 33 g

# 2

## ***Kulki mocy***

Składniki (10 kulek)

140 g daktyli

100 g wiórków kokosowych

2 łyżki oleju kokosowego

szczypta cynamonu i mielonego imbiru

Zalej daktyle wrzątkiem i odstaw na 15 minut, żeby zmiękły. Zblenduj (bez wody), dodaj pozostałe składniki. Uformuj kulki i odstaw do lodówki.

### **Składniki odżywcze na porcję:**

Kalorie- 126 Kcal

Białko – 1 g

Tłuszcze – 8 g

Węglowodany – 12 g

## ***Salatka w słoiku***

Składniki (2 porcje)

100 g ugotowanej komosy ryżowej  
 100 g ugotowanej czerwonej lub czarnej fasoli  
 garść liści świeżego szpinaku  
 pół mango  
 pół awokado  
 pół cebuli  
 sok z cytryny  
 4 łyżki oliwy  
 natka zielonej pietruszki  
 sól, pieprz

Komosę przepłukaj na sitku, zalej wodą i gotuj, aż wchłonie całą wodę. Przygotuj dressing – wymieszaj oliwę z sokiem z cytryny i dopraw do smaku. Na dno słoika wlej dressing, następnie ułóż fasolę, cebulę pokrojoną w piórka, kostki awokado i mango. Wsyp komosę, na niej połóż liście szpinaku i natkę pietruszki. Bezpośrednio przed jedzeniem, odwróć słoik do góry dnem i lekko wstrząśnij. Przełóż na talerz.

### **Składniki odżywcze na porcję:**

Kalorie- 320 Kcal  
 Białko – 8 g  
 Tłuszcze – 17 g  
 Węglowodany – 34 g



## ***Bulion z kości- zupa mocy***

Składniki:

4 nóżki z ekologicznego kurczaka

4 duże marchewki

2 duże pietruszki

1 niewielki biały seler

1 cebula

1 łyżka octu jabłkowego

sól

odrobina czarnego pieprzu

natka zielonej pietruszki

Mięso i warzywa zalej wodą. Dodaj ocet jabłkowy. Gotuj na małym ogniu . Przypraw do smaku. Ostudzony posyp zieloną pietruszką. Bulion to zupa sama w sobie oraz świetna baza do innych zup.

### **Składniki odżywcze na porcję:**

Kalorie- 105 Kcal

Białko – 17 g

Tłuszcze – 7 g

Węglowodany – 4 g

# 5

## ***Zupa krem z brokułów***

Składniki (4 porcje)

500 g brokułów (różyczek)

400 ml mleka kokosowego

1 litr bulionu z kości

1 łyżka soku z cytryny

pół cebuli

ząbek czosnku

odrobina oleju

szczypta pokrojonego korzenia imbiru

sól, pieprz do smaku

Podsmaż por i poduś do miękkości, następnie dodaj czosnek i imbir. Duś około minuty. Dodaj brokuły i zalej bulionem. Gotuj przez około 5 minut. Dolej mleka kokosowego i doprowadź do wrzenia. Dopraw i zmiksuj.

### **Składniki odżywcze na porcję:**

Kalorie- 320 Kcal

Białko – 21 g

Tłuszcze – 28 g

Węglowodany – 13 g



# 6

## ***Burgery z indyka***

Składniki (2 porcje)

200 g mięsa mielonego z ekologicznego indyka  
2 cm imbiru  
ząbek czosnku  
łyżeczka oliwy z oliwek  
garść zielonej pietruszki lub koperku  
szczypta oregano  
sól, pieprz do smaku

Do mięsa dodaj posiekany lub drobno starty imbir oraz pozostałe składniki. Dopraw do smaku. Uformuj płaskie burgery i piecz w piekarniku przez około 30 minut w temperaturze 180 stopni. Podaj z ulubioną sałatką warzywną.

### **Składniki odżywcze na porcję:**

Kalorie- 230 Kcal  
Białko – 16 g  
Tłuszcze – 18 g  
Węglowodany – 2 g

## Zielone smoothie

Składniki (1 porcja)

Nieduża gruszka

1 jabłko

sok świeżo wyciśnięty z 1  
pomarańczy lub pomarańcza

50 ml soku z aloesu Herbal Monasterium



Wszystkie składniki zblenduj, dodaj sok aloesowy i wypij świeże.

### Składniki odżywcze na porcję:

Kalorie- 240 Kcal

Białko – 2 g

Tłuszcze – 1 g

Węglowodany – 53 g



## ***Sałatka z kaszą jaglaną***

Składniki (2 porcje)

1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej  
średni granat  
pół czerwonej cebuli  
sok z połowy cytryny  
odrobina oleju kokosowego  
szczypta kurkumy  
pęczek zielonej pietruszki  
garść mięty  
sól

Kaszę przepłucz na sitku, zalej wodą, dodaj sól, kurkumę i olej kokosowy. Gotuj, aż wchłonie całą wodę. Gdy ostygnie dodaj pestki granatu, cebulę, miętę i zieloną pietruszkę. Skrop sokiem z cytryny. Możesz przełożyć do słoika i zabrać do pracy.

### **Składniki odżywcze na porcję:**

Kalorie- 215 Kcal

Białko – 5 g

Tłuszcze – 7,5 g

Węglowodany – 36 g

## ***Pudding czekoladowy z chia***

Składniki (2 porcje)

1 awokado  
140 ml mleka roślinnego  
2 łyżki nasion chia  
20 g kakao lub karobu  
łyżka syropu klonowego

Zblenduj awokado wraz z mlekiem, nasionami chia, syropem i kakao. Przełóż do miseczki.

### **Składniki odżywcze na porcję:**

Kalorie- 320 Kcal  
Białko – 8 g  
Tłuszcze – 22 g  
Węglowodany – 25 g

## ***Serek z nerkowców***

Składniki (4 porcje)

Paczka (ok. 150 g) surowych nerkowców

Pół lub mniej szklanki wody

łyżka soku z cytryny

szczypta soli i pieprzu

Wieczorem zalej orzechy szklanką wody i zostaw na noc do namoczenia. Rano nerkowce powinny być miękkie, więc zblenduj je razem z sokiem z cytryny, przyprawami i wodą do uzyskania kremowej konsystencji. Można dodać szczypiorek, płatki drożdżowe, cebulę, czarnuszkę.

### **Składniki odżywcze na porcję:**

Kalorie- 229 Kcal

Białko – 7,5 g

Tłuszcze – 16 g

Węglowodany – 10 g

## **Granola**

Składniki (12 porcji)

- 200 g nerkowców
- 200 g migdałów
- 125 g wiórek kokosowych
- 60 g pestek dyni
- 60 g pestek słonecznika
- 200 g suszonej niesłodzonej żurawiny
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 3 łyżki miodu
- 100 g rodzynek

Nagrzewaj piekarnik do 150 stopni. Wszystko oprócz rodzynek wymieszaj z miodem. Rozłóż równomiernie na blaszce. Piecz około 20 minut, mieszając kilka razy. Wymieszaj z rodzynkami. Można jeść z jogurtem kokosowym albo owocami.

### **Składniki odżywcze na porcję:**

- Kalorie- 416 Kcal
- Białko – 10 g
- Tłuszcze – 28 g
- Węglowodany – 29 g





## ***Spaghetti z cukinii z klopsikami***

Składniki (4 porcje)

2 cukinie

### **Sos:**

3 duże pomidory

pół cebuli

ząbek czosnku

szczypta słodkiej papryki w proszku i oregano

łyżeczka oleju

sól, pieprz do smaku

### **Klopsiki:**

400 g mięsa mielonego z ekologicznego indyka

1 jajko

pół cebuli

pęczek zielonej pietruszki

sól, pieprz do smaku

Cukinię umyj i pokrój za pomocą obieraczki do julienne (można również pokroić na cienkie paski). Przełóż do miski z zimną wodą. Podsmaż na patelni czosnek i cebulę, dodaj pomidory pokrojone w kostkę. Podduś około 10 minut i dopraw. Mięso wymieszaj z jajkiem i cebulą, dopraw do smaku. Uformuj klopsiki i upiecz w 180 stopniach w piekarniku aż się zarumienią (około 30 – 40 minut). Dodaj do gotowego sosu. Na talerz nałóż cukinię i polej sosem z klopsikami. Posyp natką pietruszki.

### **Składniki odżywcze na porcję:**

Kalorie- 380 Kcal

Białko – 39 g

Tłuszcze – 21 g

Węglowodany – 14 g

# Dołącz do nas

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

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

[www.facebook.com/hashimaforte](https://www.facebook.com/hashimaforte)

[www.facebook.com/herbeopl](https://www.facebook.com/herbeopl)

**HASHIMA**  
forte



**HERBEO**