

AIDAN GOGGINS GLEN MATTEN

oraz szef kuchni Mark McCulloch



przepisy

- *dieta, dzięki której Adele schudła 40 kg*
- *nie rezygnuj z wina i czekolady!*
- *jedyna oficjalna książka odkrywców sirtfood*

L A U R U M

AIDAN GOGGINS

GLEN MATTEN

oraz szef kuchni Mark McCulloch

Dieta
Sirt
przepisy

Przekład: Anita Doroba



Spis treści

Wprowadzenie	11
Zmiana sposobu myślenia	12
Włączanie sirtuiny do żywności	14
Pochwała żywności sirtuinowej	16
Zainspiruj się	17
Zostań sirtuinianinem	19
Co się składa na dietę sirt?	20
Jak korzystać z tej książki	23
Dwadzieścia najlepszych produktów sirtuinowych	25
Czterdzieści dodatkowych produktów żywnościowych posiadających właściwości sirtuinowe	27
01. Nauka o żywności sirtuinowej. Streszczenie	29
Sirtuiny	30
Głodówka, ćwiczenia i	30
Żywność sirtuinowa	31
CO CIĘ NIE ZABIJE, TO CIĘ WZMOCNI	32
ŻEGNAJ TŁUSZCZU	33
WITAJCIE MIĘŚNIE	34
DOBRE SAMOPOCZUCIE	35
02. Wszystko, co powinieneś wiedzieć	37
Czego potrzebuję?	37
Zielony sok sirtuinowy	39
Jak spożywać soki	43
Dla kogo ta dieta jest nieodpowiednia?	43

03. Najważniejsze wskazówki do osiągnięcia sukcesu na diecie sirt	45
1. KUP DOBRĄ WYCISKARKĘ DO SOKÓW	45
2. PRZYGOTOWANIE MA KLUCZOWE ZNACZENIE	46
3. JEDZ WCZEŚNIE	47
4. JEDZ DO SYTA	48
5. NIE POZWÓL NA DYKTAT WAGI	49
6. CIESZ SIĘ PODRÓŻĄ	50
7. NIE BÓJ SIĘ EKSPERYMENTOWAĆ	51
8. UTRZYMUJ UMIARKOWANĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ	52
9. ROLA BŁONNIKA	52
10. DUŻO PIJ	53
PRZEPISY	55
Uwagi do przepisów	57
Oznaczenia przepisów	59
Pierwsza faza. Dni 1–3	61
Pierwsza Faza. Dni 4–7	89
Posiłek 1	93
Posiłek 2	115
Utrzymanie	139
Śniadanie	145
Obiad/Lunch	159
Sosy	175
Przekąski	179
Kolacja	187
Soki, smoothie i inne napoje	219
Desery	233
Słowniczek	249
Podziękowania	255

01.

Nauka o żywności sirtuinowej. Streszczenie

Wiemy, że wywody naukowe nie są dla każdego, więc jeśli kusi cię, żeby w końcu przejść do planu diety sirt i przepisów, możesz odłożyć przeczytanie tego rozdziału na później. Jeśli jednak – podobnie jak my – lubisz wiedzieć co nieco o tym, *dłaczego* i *jak* coś działa, czytaj, ponieważ właśnie w tej części książki serwujemy ci zdrową porcję wiedzy sirtuinowej.

Jedną z rzeczy odróżniających dietę sirt od każdej innej istniejącej wcześniej diety jest to, że skupia się ona na produktach, które powinieneś *włączyć* do swojego pożywienia, a nie na tym, co powinieneś wykluczyć. W sprawach żywienia wszyscy chyba słyszymy dzisiaj o tym, jak bardzo jest dla nas złe, to co jemy. Trudno się dziwić, że z tyloma zakazami i takim zamieszaniem trudno jest nam wytrwać przez dłuższy czas na jakiegokolwiek diecie. Tak naprawdę, gdyby posłuchać wszystkich tych zaleceń, trzeba by prawdopodobnie w ogóle zrezygnować z jedzenia.

Wyobraź sobie teraz całkowite przeciwieństwo: sposób odżywiania, który wyłącza wszystko, co do tej pory słyszałeś, w którym korzyści w postaci spalania tłuszczu i poprawy zdrowia płyną z kon-

kretnych produktów żywnościowych, które *dodajesz* do swojej diety. Te produkty nazywamy żywnością sirtuinową.

Sirtuiny

Chcąc zrozumieć, jak działa dieta sirt, musimy krótko omówić temat genów, a zwłaszcza starą rodzinę genów, które posiadamy. Możesz sobie wyobrazić te geny jako dyrygenta jakiejś wielkiej orkiestry, koordynującego procesy w naszych komórkach, które wpływają na zdolność spalania tłuszczu, zwalczania chorób, a nawet długość życia. Te geny nazywane są sirtuinami i właśnie one są kluczem do tak ogromnej skuteczności diety sirt.

Znamienną cechą sirtuin jest to, że włączają się, gdy komórki w organizmie są pod wpływem stresu. W naszym zestresowanym świecie rzadko słyszymy, że stres jest czymś korzystnym, ale w tym wypadku tak jest. Mamy tu na myśli stres fizjologiczny działający w sposób mocno kontrolowany, sprawiający, że nasz organizm reaguje i dostosowuje się. Sirtuiny robią to na różne sposoby, na przykład zwiększając wydolność mięśni, włączając spalanie tłuszczu, łagodząc stany zapalne, naprawiając oraz recyklingując uszkodzenia i zniszczenia obecne w naszych komórkach. Aktywując w naszych komórkach ten wbudowany program „naprawy i odmładzania”, sirtuiny pomagają nam stać się sprawniejszymi, szczuplejszymi i zdrowszymi.

Głodówka, ćwiczenia i...

Dwa dobrze znane sposoby wywołania korzystnego stresu i włączenia genów sirtuinowych to głodówka i ćwiczenia. Jak pokazuje doświadczenie, ograniczenie liczby kalorii, czyli forma głodówki

wymagająca zmniejszenia liczby spożywanych kalorii, ma wpływ na wydłużenie życia różnych gatunków. Ćwiczenia, jak wiemy, przynoszą wiele korzyści zdrowotnych i zmniejszają śmiertelność. Jednak mimo osiągnięcia dzięki nim pożądaných efektów w postaci aktywacji sirtuin, żaden z tych sposobów nie jest dla małych duchem, jeśli chodzi o zrzucanie wagi.

W wielkim słowniku języka angielskiego *The Oxford English Dictionary* pojawiło się niedawno nowe słowo *hangry*, będące – jak można się domyślić – połączeniem słów *hungry*, czyli głodny, i *angry*, czyli zły – w złym humorze i podenerwowany z powodu uczucia głodu. Jeśli dodamy do tego zmęczenie, utratę masy mięśniowej, a nawet wysoce prawdopodobne niedożywienie, głodówka zaczyna szybko tracić swój blask.

Jeśli chodzi o ćwiczenia, to mimo że gorąco zachęcamy do umiarkowanych ćwiczeń dla lepszego samopoczucia, skuteczne zrzucenie dzięki nim wagi często wymaga wręcz heroicznego wysiłku. Po prostu nie da się przechrzyć złej diety.

Jeśli wysiłek związany z głodówką lub żmudnymi i ciężkimi ćwiczeniami wydaje ci się zbyt dużym obciążeniem, ale chcesz, aby geny sirtuinowe pracowały dla ciebie, nie popadaj w rozpacz, ponieważ jest dużo przyjemniejszy sposób, który możemy znaleźć w spożywanej żywności.

Żywność sirtuinowa

Żywność sirtuinowa ma zdolność naśladowania efektów głodówki i ćwiczeń w aktywowaniu naszych genów sirtuinowych, dzięki czemu umożliwia nam spalanie tłuszczu, budowanie masy mięśniowej i poprawę zdrowia. Tak! Masz to! Możesz jeść, tak jak chcesz, aby cieszyć się doskonałym zdrowiem i szczuplejszą sylwetką!

Brzmi to niemal zbyt dobrze, by mogło być prawdą i jeśli naprawdę chcesz zrozumieć, jak taka żywność może tego dokonać, musisz pomyśleć *zupełnie* inaczej o tym, dlaczego owoce, warzywa i inne produkty żywnościowe pochodzenia roślinnego są dla ciebie dobre. Aż do teraz wszyscy słyszeliśmy, że są one dobre przede wszystkim ze względu na zawartość witamin, minerałów, błonnika i przeciwutleniaczy. Mamy jednak do tego zupełnie inne podejście i szczerze mówiąc, zupełnie nas powaliło, gdy pierwszy raz się na nie natknęliśmy. Żywność pochodzenia roślinnego jest dla nas dobra, ponieważ jest pełna słabych toksyn. Nie witamin. Nie minerałów. Nie przeciwutleniaczy... Toksyn.

CO CIĘ NIE ZABIJE, TO CIĘ WZMOCNI

Toksyny roślinne w sposób naturalny wywołują stres w naszych komórkach, ale jest to dobry rodzaj stresu, o którym wcześniej już wspominaliśmy. Ten typ stresu, który podkreca nasze sirtuiny, sprawia, że nasze komórki się dostosowują, a przez to stają się sprawniejsze i zdrowsze. Istnieje techniczna nazwa tego zjawiska – hormeza. To rewolucyjny mechanizm przetrwania, działający zgodnie z powiedzeniem „Co cię nie zabije, to cię wzmocni”.

To niezwykle, ale wszystkie żywe organizmy doświadczają hormezy. Rośliny również. U roślin szczególne jest to, że ich system reagowania na stres jest zadziwiająco wyrafinowany w porównaniu z naszym. Przyczyna tego jest prosta: rośliny są nieruchome. Na pierwszy rzut oka wydaje się to naprawdę dziwne, ale gdy o tym pomyślimy, zrozumiemy, że gdybyśmy nie mogli się poruszać, znaleźlibyśmy się w bardzo niekorzystnej sytuacji. Nie moglibyśmy wyruszyć na poszukiwanie wody, jedzenia czy schronienia, nie moglibyśmy uciec przed napastnikiem, który chciałby schrupać nas na

obiad. Pomyśl, że byłbyś dosłownie zakorzeniony w jednym miejscu. Właśnie z powodu tej niedogodności rośliny rozwinęły zachwycająco wyspecjalizowany system reagowania na stres, który pomaga im w adaptacji i przetrwaniu w środowisku, w którym się znajdują. Związane jest to z produkcją niezwykle bogatego uzbrojenia w naturalne roślinne substancje chemiczne, które mają je chronić. Te roślinne substancje chemiczne zwane są polifenolami.

Gdy zjadamy takie rośliny, przyswajamy nie tylko zawarte w nich witaminy i minerały, ale również polifenole. Tak więc konsumujemy całą masę niezwykle wyrafinowanych roślinnych sygnałów stresu. I zgadniesz? Wiele spośród tych polifenoli ma zdolność aktywowania naszych wrodzonych ścieżek reagowania na stres. Mówimy dokładnie o tych samych ścieżkach reakcji na stres, które są aktywowane przez głodówkę i ćwiczenia: sirtuiny. Takie „podłączenie się” pod roślinny system reagowania na stres nazywamy ksenohormezą. Ksenohormeza wydaje się rewolucjonizować nasze zrozumienie, dlaczego niekótóra żywność jest dla nas dobra. Taką żywność, zawierającą najwięcej naturalnych składników roślinnych aktywujących sirtuiny, nazywamy żywnością sirtuinową.

ŻEGNAJ TŁUSZCZU

Gdy prowadziliśmy pierwsze testy diety sirt na grupie czterdziestu osób, jedna rzecz zwracała na siebie uwagę. Nie chodziło tylko o to, że ci ludzie wyraźnie zrzucili wagę. Nasze największe zainteresowanie wzbudzał *typ* tego tracenia na wadze. Zazwyczaj ludzie będący na diecie tracą wagę zarówno z tłuszczu, jak i z mięśni. Tutaj widzieliśmy coś zupełnie innego. Ludzie tracili tłuszcz, nie tracąc masy mięśniowej. Ku naszemu zdziwieniu niektórzy zyskali nawet dodatkową masę mięśniową.

To było coś z wielu powodów! Najważniejszy był ten, że utrata wagi następowała przy zachowaniu masy mięśniowej, ponieważ utrzymanie masy mięśniowej zapewnia tak pożądaną harmonijną i szczupłą sylwetkę. Co więcej, zachowanie masy mięśniowej oznacza mniejsze osłabienie metabolizmu niż to, które zwykle towarzyszy utracie wagi. Mięśnie nadal spalają energię, nawet podczas spoczynku. I to prawdopodobnie pomaga zapobiec budzącemu obawy przybieraniu na wadze i zwiększa twoją szansę trwałego utrzymania nowej, niższej wagi.

Chcąc zrozumieć to szokujące odkrycie, musimy wrócić do sirtuin i kluczowego elementu tej rodziny, genu Sirt-1, który ma potrójne oddziaływanie na tłuszcz. Po pierwsze, blokuje działanie tzw. receptora PPAR- γ , który odpowiada za proces produkcji tłuszczu w organizmie. Po drugie, pobudza działanie tzw. genu PGC-1 α , spełniającego bardzo ważną rolę w pobudzaniu naszych komórek, by stały się małeńkimi wytwórcami energii, które jako paliwo wykorzystują spalany tłuszcz. I na dodatek gen Sirt-1 wywołuje w naszych komórkach tłuszczowych coś, co można nazwać zmianą osobowości, zachęcając je, by raczej pozbywały się tłuszczu, niż go gromadziły.

WITAJCIE MIĘŚNIE

To było uderzenie młotem w tłuszcz, ale jak wyjaśnić nieoczekiwany efekt przyrostu mięśni? Okazuje się, że sirtuiny wywierają również ogromny wpływ na mięśnie. Aktywując sirtuiny, można nie tylko zapobiec utracie masy mięśniowej, ale faktycznie nawet pobudzać jej regenerację. Dzieje się tak dlatego, że gen Sirt-1 stymuluje bardzo szczególne komórki mięśniowe – zwane komórkami satelitarnymi – odpowiedzialne za wzrost i regenerację mięśni.

Potencjalną korzyścią dla mięśni jest również to, że aktywacja genu Sirt-1 może nawet zapobiegać utracie masy i funkcjonalności mięśni pojawiającej się z wiekiem. Takie zjawisko jest znane pod nazwą sarkopenii i naprawdę może stanowić przeszkodę w dobrym funkcjonowaniu i zachowaniu zdrowia w starszym wieku. Zatem gen Sirt-1 może wywierać imponujący wpływ na to, że aż do późnego wieku będziemy się cieszyć doskonałym zdrowiem i aktywnym życiem.

DOBRE SAMOPOCZUCIE

Złożenie tego wszystkiego w całość i aktywowanie sirtuin oznacza, że przez całe życie będziemy mogli cieszyć się doskonałą kondycją. Jest jeszcze jeden „efekt uboczny” jedzenia żywności sirtuinowej – doskonałe zdrowie na całe życie.

Jako społeczeństwo jesteśmy przecież nie tylko grubszy, ale również mniej zdrowi, a szokujące statystyki mówią, że 70 procent zgonów następuje w wyniku chorób przewlekłych. Pomimo naprawdę zadziwiającego postępu w medycynie, choroby serca, rak, cukrzyca, demencja i osteoporoza wciąż są rozpowszechnione na niepokojącą skalę. Na pewno nie jest tajemnicą, że systemy opieki zdrowotnej na całym świecie uginają się pod tym ciężarem. Jest jednak pewna rzecz, którą wiemy na pewno: wielu tym chorobom można by było zapobiec, stosując odpowiednie podejście dietetyczne.

Okazuje się, że brak aktywności sirtuin ma związek z wieloma tymi chorobami, a aktywowanie sirtuin przynosi pozytywne efekty, jeśli chodzi o zdrowie serca i tętnic, poprawia działanie insuliny w organizmie, przeciwdziała nagromadzeniu uszkodzeń prowadzących do demencji i pobudza komórki budulcowe kości zwane osteoblastami, co pomaga zwalczyć osteoporozę.

Nie jest zatem niespodzianką, że wysokie spożycie przetworzonej żywności, będącej synonimem współczesnej diety, jest powiązane z obniżeniem aktywności sirtuin i częstym występowaniem chorób przewlekłych. Ponieważ jednak dieta sirt łączy w sobie najlepsze istniejące produkty żywnościowe aktywujące sirtuiny, możemy teraz zostać wprowadzeni do całego świata pysznego jedzenia i przepisów, odczuwając ogromny komfort i wiedząc, że każdy kęs pomaga nam utrzymać doskonale zdrowie na całe życie.



Grillowane kebaby z kurczaka z sałatką rukoli i ciecierzycy

1 PORCJA

- 1 średnia pierś z kurczaka, pokrojona na kawałki
- 60 g czerwonej cebuli, pokrojonej na kawałki
- 1 płaska łyżeczka matchy
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin
- sok z $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ cytryny, w zależności od upodobań
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- kawałek świeżego imbiru o długości 1 cm, drobno posiekany
- 1 łyżeczka sosu sojowego tamari (lub innego sosu sojowego, jeśli nie unikasz glutenu)

Sałatka

- 30 g rukoli
- 50 g tartej marchewki
- 40 g selera naciowego, pokrojonego w cienkie plastry
- 35 g ciecierzycy
- sok z $\frac{1}{2}$ cytryny
- 1 łyżeczka sosu sojowego tamari (lub innego sosu sojowego, jeśli nie unikasz glutenu)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżeczka ziaren sezamu
- kawałek świeżego imbiru o długości 1 cm, drobno posiekany

- Połącz w misce wszystkie składniki kebabu i odstaw do zamarynowania. Im dłużej możesz pozostawić pierś kurczaka w marynacie, tym lepiej. Idealnie, gdyby to była godzina, ale jeśli będziesz marynować mięso tylko przez 10 minut, w czasie, kiedy będziesz przygotowywać inne elementy, to też nasiąknie wystarczająco.
- Jeśli używasz drewnianych szpilek do szaszłyków, namocz je w niewielkiej ilości wody. Rozgrzej grill na maksymalną moc.
- W tym czasie przygotuj sałatkę. Włóż do miski rukolę, marchewkę, seler naciowy i ciecierzycę i wymieszaj. Przygotuj sos, mieszając sok z cytryny z pozostałymi składnikami. Polej sosem sałatkę i dokładnie wymieszaj.
- Nabij kawałki piersi kurczaka i czerwoną cebulę na szpilki i grilluj przez 8–10 minut, obracając w połowie pieczenia na drugą stronę. Podawaj z sałatką polaną sosem.



Eskalopek z indyka w marynacie z miso, z salsą chili i kaszą gryczaną

Jeśli znajdziesz wyłącznie steki z indyka, są dwa sposoby, by zmienić je w eskalopki. W zależności od grubości steka możesz użyć tłuczka do mięsa albo wałka, by rozbić mięso do około 5 mm grubości. Jeśli uważasz, że stek jest zbyt gruby, by go obrabiać w ten sposób i masz wprawną rękę, przekrój stek na pół w płaszczyźnie poziomej, a potem rozbij każdy kawałek tłuczkiem.

1 PORCJA

- 20 g czerwonego miso
- 1 łyżeczka przyprawy mirin
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin
- 125–150 g eskalopka z indyka lub steku z piersi indyka
- 1 łyżka mielonej kurkumy
- 50 g kaszy gryczanej

Na salsę

- 130 g pomidorów
- 10 g czerwonej cebuli
- 1 łyżeczka kaparów
- 1 papryczka chili *bird's eye*
- sok z ½ cytryny
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin

- Zmieszaj miso, mirin i oliwę i posmaruj tą mieszanką eskalopek. Idealnie, gdybyś mógł zostawić go w tej marynacie na godzinę, ale jeśli chcesz przyrządzić go od razu, możesz tak zrobić.
- Rozgrzej grill na maksymalną moc.
- Wlej do rondla 500 ml wody, wsyp kurkumę, doprowadź do wrzenia i gotuj w tym kaszę gryczaną według wskazówek na opakowaniu. Odcedź i odstaw.
- W tym czasie przygotuj salsę. Drobno posiekaj pomidory, czerwoną cebulę, kapary i chili, zachowując cały sok z pomidorów. Wymieszaj z sokiem z cytryny, natką pietruszki i oliwą.
- Grilluj indyka przez 5 minut z każdej strony, uważając, aby nie przypalić marynaty. Podawaj z salsą i kaszą gryczaną.



Makaron gryczany z sosem sirtuinowym arrabbiata

Prezentowany poniżej sos sporządzony na bazie sosu pomidorowego naprawdę dobrze sprawdza się w przepisie na szakszkę sirt ze stro-ny 95. Aby zaoszczędzić czas, przygotuj od razu dwie porcje i połowę przechowaj jeden do trzech dni w lodówce, żebyś mógł ją zjeść, kiedy przyjdzie ci ochota.

1 PORCJA

- 40 g czerwonej cebuli, drobno posiekanej
 - 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
 - 30 g selera naciowego, drobno posiekanego
 - 1 papryczka chili *bird's eye*, drobno posiekana
 - 2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
 - 1 łyżeczka ziół prowansalskich lub suszonej mieszanki ziołowej
 - 1 łyżka białego wina (opcjonalnie)
 - 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
 - 40 g jarmużu, grubo posiekanego
 - 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
 - 1 łyżeczka kaparów
 - 75 g makaronu gryczanego
 - 1 łyżka orzeszków piniowych, prażonych
-
- Podsmażaj przez 1–2 minuty na średnim lub małym ogniu cebulę, czosnek, seler i chili wraz z ziołami na 1 łyżce oliwy. Zwiększ nieco ogień, dodaj wino (jeśli chcesz go użyć) i gotuj przez 1 minutę. Dodaj pomidory i pozostaw sos, aby dusił się na tym ogniu, na 20 minut, potem dodaj jarmuż i gotuj jeszcze przez 10 minut. Jeśli zauważysz,

że sos robi się zbyt gęsty, po prostu dodaj trochę wody. Gdy sos nabierze gładkiej, kremowej konsystencji, dodaj kapary i natkę pietruszki i wymieszaj.

- W czasie, gdy sos się dusi, zagotuj wodę w garnku i ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu. Gdy będzie gotowy, odcedź, skrop oliwą, wstrząśnij i odstaw w garnku do późniejszego użycia.
- Dodaj ugotowany makaron do sosu, wymieszaj dokładnie, ale delikatnie, i podawaj posypany z wierzchu orzeszkami piniowymi.



Płatki gryczane z daktylami, orzechami włoskimi i truskawkami

Jeśli chcesz dodatkowo zwiększyć zawartość składników sirtuinowych, możesz dosypać do mleka 1 łyżeczkę kakao w proszku lub 1 łyżeczkę mielonej kurkumy.

1 PORCJA

- 200 ml mleka lub roślinnego odpowiednika
 - 1 daktyl Medjool, posiekany
 - 35 g płatków gryczanych
 - 1 łyżeczka masła z orzechów włoskich lub 4 posiekane połówki orzechów włoskich
 - 50 g truskawek, obranych z szypułek
-
- Wlej do miski mleko, dodaj daktyle i lekko podgrzej, następnie dodaj płatki gryczane i gotuj do otrzymania pożądanej konsystencji.
 - Dodaj masło orzechowe lub orzechy i wymieszaj, udekoruj truskawkami i podawaj.



Szakszuka sirtuinowa (zapiekane jajka z pikantnym sosem pomidorowym i jarmużem

Sos w tym przepisie jest niezupełnie taki sam jak arrabbiata sirtuinowa z dni 1–3 (zob. s. 68), ale oba sosy są do siebie podobne, więc tamten również dobrze sprawdza się w tym przepisie i pozwala zaoszczędzić dużo czasu, jeśli wcześniej przygotowałeś dodatkową porcję. Jeśli przygotujesz szakszukę od zera, postaraj się przygotować sos poprzedniego dnia wieczorem, żeby zaoszczędzić czas rano.

Niewielka, głęboka patelnia jest idealnym naczyniem do przygotowania dania z tego przepisu. Szakszuka najlepiej smakuje prosto z patelni.

1 PORCJA

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin
- 40 g czerwonej cebuli, drobno posiekanej
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 30 g selera naciowego, drobno posiekanego
- 1 papryczka chili *bird's eye*, drobno posiekana
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka papryki
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 30 g jarmużu bez łodyżek, grubo posiekanego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 2 średnie jajka

- Rozgrzej małą, głęboką patelnię na małym lub średnim ogniu. Dodaj oliwę i podsmażaj cebulę, czosnek, seler, chili i przyprawę przez 1–2 minuty.
- Dodaj pomidory i pozostaw sos, by dusił się przez 20 minut. Od czasu do czasu zamieszaj.
- Wrzuć jarmuż i duś jeszcze przez 5 minut. Jeśli uważasz, że sos robi się zbyt gęsty, po prostu dodaj trochę wody. Gdy sos osiągnie gładką, kremową konsystencję, dodaj natkę pietruszki i zamieszaj.
- Zrób w sosie dwa małe wgłębienia i wbij do nich jajka. Zmniejsz ogień i przykryj patelnię pokrywką lub folią. Pozostaw jajka pod przykryciem, by gotowały się przez 10–12 minut, aż białka się zetną, ale żółtka będą wciąż płynne. Jeśli chcesz, żeby były twarde, gotuj jeszcze przez 3–4 minuty. Podawaj natychmiast – najlepiej prosto z patelni.



Omlet z rukolą i wędzonym łososiem

1 PORCJA

- 2 średnie jajka
 - 100 g wędzonego łososa w plastrach
 - ½ łyżeczki kaparów
 - 10 g rukoli, posiekanej
 - 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
 - 1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin
-
- Wbij jajka do miski i dokładnie roztrzep. Dodaj łososa, kapary, rukolę i natkę pietruszki.

 - Rozgrzej oliwę na nieprzywierającej patelni, aż będzie gorąca, ale nie powinna dymić. Wlej mieszankę jajeczną i za pomocą szpatułki lub plastra ryby rozprowadź równo na patelni. Zmniejsz ogień i pozostaw omlet, aż się zetnie. Przed podaniem przeciągnij szpatułką wzdłuż brzegów omletu, zwiń go, złóż na pół i podaj.



Krakersy gryczane z kurczakiem, awokado i rukolą

1 PORCJA

- ½ awokado
 - sok z ¼ cytryny
 - 1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin
 - 20 g selera naciowego, drobno pokrojonego
 - 20 g czerwonej cebuli, pokrojonej w kostkę
 - 100 g ugotowanej piersi kurczaka, pokrojonej na małe kawałki
 - 2–3 krakersy gryczane (zob. s. 182)
 - 10 g rukoli
-
- Obierz awokado ze skóry, usuń pestkę, a miąższ rozgnieć widelcem. Dodaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, seler i czerwoną cebulę. Dokładnie wymieszaj.
 - Dodaj kurczaka i wymieszaj. Rozprowadź mieszankę na krakersach i udekoruj rukolą.



Zupa z jarmużu i prażonych orzechów włoskich

Większość uważa, że ta zupa sama w sobie jest sycąca, ale możesz podać ją z domowymi krakersami gryczanymi z ziarnami.

1 PORCJA

- 2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
 - 30 g czerwonej cebuli, pokrojonej na plastry
 - 30 g selera naciowego, pokrojonego na plasterki
 - 1 ząbek czosnku, pokrojony na plasterki
 - 1 łyżeczka suszonego tymianku
 - 75 g białej fasoli z puszki lub ugotowanej w domu, na przykład cannellini albo haricot
 - 500 ml bulionu warzywnego
 - 50 g jarmużu, grubo posiekanego
 - 4 połówki orzechów włoskich, posiekane
-
- W średnim rondlu rozgrzej na małym lub średnim ogniu łyżeczkę oliwy z oliwek i smaż czerwoną cebulę, seler i czosnek przez 2–3 minuty. Gdy zrobią się miękkie, dodaj tymianek, fasolę oraz bulion i doprowadź do wrzenia.
 - Duś przez 25 minut na małym ogniu, potem dodaj jarmuż i gotuj jeszcze przez 10 minut. Gdy wszystkie składniki będą dobrze ugotowane, zblenduj mieszankę na gładką masę. Możesz dodać odrobinę wody, jeśli zupa jest zbyt gęsta. Jeśli przed zblendowaniem sprawa wrażenie bardzo wodnistej, po prostu zwiększ ogień i utrzymuj w stanie wrzenia, dopóki nie zgęstnieje.

- W czasie gdy zupa się gotuje, rozgrzej piekarnik do 160°C i praż orzechy włoskie przez 10–15 minut, aby były apetycznie zrumienione – uważnie je obserwuj, bo łatwo mogą się przypalić.
- Podawaj zupę skropioną pozostałą łyżeczką oliwy z oliwek z prażonymi orzechami.

Potwierdzona naukowo dietetyczna rewolucja!

Nie musisz rezygnować z ukochanych produktów (nawet z czekolady, kawy i wina!). Możesz szybko zmniejszyć tkankę tłuszczową, wzmacniając jednocześnie mięśnie oraz poprawiając swoje samopoczucie i zdrowie. Wszystko bez głodówki i wyczerpujących ćwiczeń fizycznych. Nie wierzysz w cuda? Bardzo dobrze. Wystarczy, że uwierzysz w naukę.

Dwóch dietetyków z Uniwersytetu Surrey udowodniło, że kluczowa w redukcji komórek tłuszczowych jest aktywizacja tzw. genów sirtuinowych. A w ich uruchomieniu pomagają polifenole, składniki odżywcze występujące w niektórych roślinach. Zamiast sobie odmawiać, wystarczy dołożyć do swojej diety kilkadziesiąt „produktów sirtuinowych”. Tak, to naprawdę jest aż tak proste.

Po światowym bestsellerze *Dieta sirt* Aidan Goggins i Glen Matten wracają z dziesiątkami szybkich i praktycznych przepisów, także w wersji wegetariańskiej, wegańskiej i bezglutenowej. Ta książka to wyjątkowa szansa na szybkie wdrożenie programu, dzięki któremu bez wysiłku zaczniesz tracić kilogramy już w pierwszym tygodniu. Później, dzięki gotowym jadłospisom, trwale uzupełnisz swoją dietę o kluczowe produkty sirt, unikając efektu jo-jo.

Skorzystaj z jedynej oryginalnej diety twórców sirtfood i zmień swoje życie!

Przeczytaj także:



ISBN : 978-83-8231-025-2



9 788382 310252

L21014

Cena 36,90 zł

Książka dostępna także jako e-book.

www.laurum.pl