

PREHRANA IN RECEPTI ZA VEČJO METABOLNO FLEKSIBILNOST IN ZMANJŠANJE VNETJA



Prehrana za večjo metabolno fleksibilnost in zmanjšanje vnetja

Z izbiro prehrane, ki podpira zdrav metabolizem in vas celostno nahrani, lahko izboljšate svoje zdravje in vitalnost.

Spodaj je nekaj primerov, kako lahko hidrirete svoje telo z napitki, ki vas regenerirajo in hkrati tudi razkisajo. Dodala sem osnovni recept za chia napitke in pudinge. Naj se vaša domišljija in kreativna še dodatno aktivira in tako si lahko ustvarite napitke in jedi s svojim energetskim podpisom.

Vem, da je včasih, še posebej na začetku, izziv, ker ste navajeni na določen tip hrane. Zato sem dodala še nekaj receptov za keto kruh in sladice. Želim, da vam pomaga pri tranziciji, če bo treba. in tako si lahko ustvarite napitke in jedi s svojim energetskim podpisom.

S sledenjem temu načelu boste:

- ✓ pripravili obroke, ki bodo poskrbeli, da bo vaš krvni sladkor ostal enakomeren;
- ✓ pomagali zmanjšati vnetja;
- ✓ nahranili žleze, organe in imunski sistem;
- ✓ umirili in optimizirali prebavo.

Bolj, ko boste vključili te ideje za uravnavanje krvnega sladkorja, bolj se boste počutili polni energije in bistre glave ter se boste približali svoji idealni telesni teži.



Prehrana za večjo metabolno fleksibilnost in zmanjšanje vnetja

Dan začnite z energijo:

Topla voda, energijski napitki (recepti spodaj), kurkuma napitek (video v bonusih).

Zagotovite si energijski napitek v eni uri po vstajanju. Nato lahko telovadite, se odpravite v službo, odpeljete otroke v šolo (ali karkoli drugega) in se vrnete k zajtrku, ko ste pripravljeni. Ti napitki ne povečajo glukoze in inzulina, zato se v resnici ne štejejo kot eden od treh obrokov.

Opazujte, kako se ob hrani počutite: s pozornim opazovanjem boste lahko ugotovili, po kateri hrani se počutite dobro in polni energije, po kateri pa se počutite megleno in utrujeno. Če si boste testirali glukozo v krvi, boste kmalu ugotovili, kako razporediti obroke, da boste stabilizirali sladkor v krvi.

Ob vsakem obroku se nasitite, vendar se ne prenajedajte. Pri vsakem obroku pojedite toliko, kolikor potrebujete, da se počutite siti, in v vsak obrok vključite surovo in zeleno hrano. Vsak dan pojedite veliko zelene hrane, da podprete telo z minerali in hkrati vam to pomaga, da zmanjšate zakisanost. Ta cilj je preprosto doseči, če uporabljate sokove in smutije, in razmeroma enostavno, če vsak dan vključite vsaj četrt litra mešanih zelenih živil. "Mešano zelenje" vključuje: smutije, juhe in druge recepte, pri katerih zelenje dajte v mešalnik ali kuhinjski robot, kot so: solatni prelive, omake in namazi. Zelenjavo lahko celo dehidrirate v okusne "krekerje" in "kruhke", ki zmanjšajo željo po ogljikovih hidratih.



Prehrana za večjo metabolno fleksibilnost in zmanjšanje vnetja

Obogatite svoje recepte:

Dodajte nekaj, kar vas bo dlje časa nasitilo (po možnosti uporabite: chia semena, kokos, avokado, semena ali oreščke).

Smernice za beljakovine živalskega izvora:

Če želite, lahko kosilu ali večerji (in po potrebi sprva obema) dodate majhno količino pustih živalskih beljakovin. Pri tem programu razmišljajte o živalskih beljakovinah kot o začimbi – nekaj, kar lahko uporabite le malo. Izberite divjačino, kot je: bizon, globokomorske ribe, ekološko perutnino ali govedino iz proste reje.

Če želite doseči nove ali drugačne rezultate na področju zdravja, se morate odločiti za nov ali drugačen način prehranjevanja. Bolje se boste začeli počutiti, ko boste začasno odstranili živila, ki morda povzročajo vnetja v vašem telesu in prispevajo k nezaželenim simptomom.

Odstranjevanje "živil, ki se jim je treba izogibati", je lahko postopno (najbolj priporočljivo), npr.: eno na dan. Morda boste opazili nekaj odtegnitvenih simptomov, kot so: glavoboli, želja po hrani ali občutek nizke energije. Vztrajajte. Ti simptomi običajno trajajo le nekaj dni. V dan vključite gibanje, da zmanjšate simptome.



Živila, ki se jim je treba izogibati:

Izogibajte se tem šestim najpomembnejšim alergenom in potencialnim alergenom v hrani, da zmanjšate vnetja in avtoimunske reakcije:

- ×gluten,
- ×mlečni izdelki,
- ×soja,
- ×koruza,
- ×jajca (opcija),
- ×arašidi.

Izločite te visoko glikemične ogljikove hidrate in predelane maščobe:

- ×sladkorje (izjeme: stevija, ksilitol, eritritol – če jih prenašate),
- ×banane, mango, papaja in drugo sadje z visoko vsebnostjo sladkorja,
- ×sušeno sadje ali sadni sok,
- ×moka in izdelki iz moke – krekerji, testenine, kruh itd.,
- ×segreta olja in transmaščobe,
- ×alkohol,
- ×vsa žita,
- ×stročnice,
- ×krompir,
- ×kavo.

Živil s seznama, ki se jim izogibate, se morate vzdržati 30 dni, nato pa lahko preverite, kako primerna so za vas.



Živila, ki jih lahko uživaste 30 dni:

- ✓ zelenjava – surova ali kuhana: neomejene količine;
- ✓ sadje z nizko vsebnostjo sladkorja, kot so: borovnice, jabolka in grenivke;
- ✓ surovi oreščki, po možnosti namočeni in oprani;
- ✓ kokos;
- ✓ surova semena;
- ✓ vsak dan semena bogata z omega-3: chia, lan, konoplja;
- ✓ hladnovodne ribe in divjačina ali ekološko meso iz proste reje, če niste vegetarijanec oz. vegan.

Maščobe na rastlinski osnovi iz živil:

- kokos,
- drobljen kokos,
- kokosovo maslo,
- kokosovo meso iz mladega tajskega kokosovega oreha (sveže ali zamrznjeno).
- avokado,
- olive,

Semena – po možnosti surova in kaljena, če je mogoče – čim bolj se izogibajte praženim oreščkom in semenom:

- konopljna semena,
- chia semena,
- lanena semena,
- sončnična semena,
- bučna semena,
- sezamova semena.



Živila, ki jih lahko uživajte 30 dni:

Semena – po možnosti surova in kaljena, če je mogoče – čim bolj se izogibajte praženim oreščkom in semenom:

- konopljna semena,
- chia semena,
- lanena semena,
- sončnična semena,
- bučna semena,
- sezamova semena.

Oreški – po možnosti surovi in kaljeni – izogibajte se praženim oreščkom in semenom:

- mandlji,
- indijski oreščki,
- pekanovi oreščki,
- orehi,
- makadamski oreščki
- brazilski oreščki,
- filbertovi orehi (lešniki),
- pinjole,
- pistacija.

Masla iz oreškov in semen ter tahini – po možnosti surovi in kaljeni – izogibajte se čim bolj praženim oreščkom in semenom.



Prehrana za večjo metabolno fleksibilnost in zmanjšanje vnetja

Nekaj dodatnih možnosti:

Sladila brez sladkorja:

- stevija – kapljice z okusom sladkih listov ali zeleni prašek,
- "luo han" – znan tudi kot mongolski sadež,
- eritritol – če ga črevesje prenaša.

Rezanci:

- kelp,
- čudežni rezanci iz konjaka,
- bučke in druga zelenjava
(najdete v številnih trgovinah z zdravo prehrano in živilskih trgovinah)

Masla iz oreščkov in semen – surova in ekološka:

- kokosovo maslo ali polnomastno kokosovo mleko,
- maslo mandljev, orehov ali pekanovih orehov
(najboljša so tista iz nakaljenih semen in oreščkov).



NEKAJ PRIMEROV RECEPTOV



Napitki

Energijski napitek Chia

Sestavine:

- 2 žlici semen chia,
- nekaj kapljic eteričnega olja poprove mete,
- sok 1 limone ali 2-eh limet (ali kombinacija),
- voda – toliko, da napolnite litrski kozarec za vlaganje približno centimeter od vrha.

Navodila:

Dobro pretresite in poskusite. Osebna opomba: po pitju se boste počutili zelo siti.

S pijačo lahko kombinirate tudi svoje zelenje ali eksperimentirate z različnimi okusi.

Zelena voda

Sestavine:

- 1 pest zelene listnate zelenjave (poljubne vrste, kot so: temno zelena/rdeča solata, ohrovt, špinača, peteršilj itd.);
- sveža ingverjeva korenina, limona, meta (po želji);
- voda po potrebi za mešanje.

Navodila:

1. Sestavine zmešajte v mešalniku, dokler ne postanejo kremaste.
2. Nepotrebno vodo uporabite za pripravo krepke juhe.
3. Prilagodite limonino in metino mešanico po okusu.

Osebna opomba: ta napitek je zelo osvežil in ga lahko uživate kadar koli v dnevu. Sestavite si svojo različico. Uporabite različna zelišča. Dodajte drugo zeleno zelenjavo.



Napitki

Chia gel

Sestavine:

- 1/2 skodelice semen chia,
- 2 1/2 skodelice vode.

Navodila:

1. Chio in vodo zlijte v stekleno litrsko posodo, ki jo lahko pokrijete.
2. Dobro pretresite in zmešajte.
3. Pustite stati pri sobni temperaturi 8 ur ali več kot 12 ur v v hladilniku. V hladilniku hranite do enega tedna.

Osebna opomba: to je osnova za več jedi iz chije. Po tem receptu dobite dovolj za 4 dni pudingov iz chije. Dodate lahko: kakav, različna semena, jagodičevje, oreščke, kokos, mleko oreščkov.

Budilec jutranje prebave

Sestavine:

- 1 1/2 litra vode,
- 1 limona, sok,
- 2 kapljici eteričnega olja poprove mete,
- 2 kapljici eteričnega olja limone.

Navodila:

S požirkom prebudite prebavila, preden začnete jesti.



Napitki

Energijski metin napitek

Sestavine:

- 1 srednje veliko zeleno jabolko,
- 1/2-1 limona iz katere je bil iztisnjen sok,
- 2 skodelici mešanice zelene zelenjave ali 1 glava rimske solate,
- 1 srednje velik avokado (neobvezno),
- 1 skodelica sveže mete ali 2 žlici posušene mete,
- 2 do 4 skodelice vode.

Navodila:

1. Sestavine zmešajte v mešalniku, dokler ne postanejo kremaste.
2. Nepotrebno vodo uporabite za pripravo krepke juhe.
3. Prilagodite limonino in metino mešanico po okusu.

Osebna opomba: ta napitek je zelo osvežilen in ga lahko uživate kadar koli v dnevu. Sestavite si svojo različico. Uporabite različna zelišča. Dodajte drugo zeleno zelenjavo.



Kruh in sladice

Dodali smo še nekaj receptov, ki vam lahko pomagajo prehodu. Razen keto kroglic vsi recepti vsebujejo jajca, tako da če ste preobčutljivi in v končni fazi izziva le-tega ne bomo vključevali.

Keto pica s kvasom

Suhe sestavine:

- 1 skodelica mandljeve moke (100 g),
- 1/3 skodelice zlate lanene moke (37 g),
- 3 žlice psilijevih luščin v prahu (27 g),
- 1/2 žličke pecilnega praška brez aluminija (5 g),
- 1/2 žličke morske soli (2,5 g),
- 1 žlica chia semen.

Mokre sestavine:

- 2 veliki jajci iz pašne reje (100 g),
- 1 žlica ekstra deviških oliv (14 g),
- 2 žlički organskega jabolčnega kisa (10 ml).

Kvasne sestavine:

- 1/3 skodelice filtrirane vode (80 ml),
- 2 žlički kvasa (6 g),
- 2 žlički javorjevega sirupa ali medu (10 ml).

Navodila:

1. Pripravite kamen za pico ali namastite pekač in ga obložite s pergamentnim papirjem.
2. V veliko skledo dodajte kvas in 2 žlički sladila. Vodo segrejte na 41-43 °C in prelijte čez kvas. Pokrijte s kuhinjsko brisačo in pustite kvas 7 minut.
3. Medtem v manjši skledi zmešajte mandljevo moko, laneno seme v prahu, lupino psylliuma v prahu, pecilni prašek, morsko sol in želatino.
4. V drugi skledi stepite jajca, kis in olje.
5. Mokre sestavine dodajte v mešalnik s kvasom. Z ročnim mešalnikom stepite, da se sestavine povežejo.
6. Vlijte suhe sestavine in jih pri srednji hitrosti stepajte, da se popolnoma povežejo.
7. Testo postrgajte na pripravljen pekač za pico in si naoljite roke. S prsti nežno oblikujte testo.
8. Pokrijte s kuhinjsko brisačo (ne da bi se dotikala skorje) in postavite v prostor brez prepriha, da vzhaja 50 minut. Skorja se mora dvigniti za 1/2 do 1 palca.
9. Pečico segrejte na 177 °C.
10. Pico prenesite v pečico in jo pecite 10-14 minut. Dodajte nadeve in jo vrnite nazaj v pečico, da se sestavine malo zapečejo.

Kruh in sladice

Kruh keto

Suhe sestavine:

- ½ skodelice presejane kokosove moke (50 g),
- ½ skodelice mletih zlatih lanenih semen (50 g),
- 1 žlička sode bikarbone (5 g),
- ½ žličke morske soli (2,5 g),
- 1 žlička moke iz tapioce (2,5 g),
- ½ žličke vinskega kamna (1,5 g),
- 1 žlica + 1 čajna žlička organskih lupin psiliuma v prahu (12 g),
- 1 žlica mlete kumine (6 g) po želji za "rženi" kruh.

Mokre sestavine:

- 6 jajc iz pašne reje (300 g),
- 1 žlica organskega jabolčnega kisa (15 ml),
- 2 žlički stopljenega deviškega kokosovega olja (10 ml),
- 2 žlici organskega polnomastnega kokosovega mleka (30 ml).

Navodila:

1. Pečico segrejte na 163 °C.
2. Dno pekača za hlebce velikosti 19 x 9 cm namastite ali obložite s peki papirjem. Ta kruh naj bi se dvignil do višine 7 cm (nekaj manj kot 3 cm).
3. V manjši skledi zmešajte suhe sestavine.
4. V srednje veliki skledi stepite mokre sestavine.
5. Suhe sestavine vmešajte v mokre, da se združijo. Testo bo gosto in lepljivo, kot ovsena kaša.
6. Razporedite v posodo. Prestavite v pečico in pecite 40-45 minut ali dokler zobotrebec ne pride ven in se hlebček zlato zapeče.
7. Kruh v pekaču hladite 10-15 minut. Nato ga prenesite na rešetko, dokler se popolnoma ne ohladi. Hranite v neprepustni posodi.



Kruh in sladice

Kruh

Suhe sestavine:

- $\frac{3}{4}$ skodelice mandljeve moke (80 g),
- 3 žlice kokosove moke (20 g),
- 1 žlička sode bikarbone (5 g),
- $\frac{1}{4}$ žličke morske soli (1,3 g),
- 3 čajne žličke organskih lupin psiliuma v prahu (9 g).

Mokre sestavine:

- $\frac{1}{4}$ skodelice vroče vode (60 ml),
- 3 jajca iz pašne reje + 1 beljak (180 g),
- 2 žlici organskega jabolčnega kisa (30 ml).

Navodila:

1. Pečico segrejte na 177 °C.
2. Namastite pekač za kruh v velikosti 19 x 9 cm.
3. V namaščen pekač položite pergamentno oblogo, ki pokriva dno in sega čez robove. Ta kruh naj bi se dvignil na približno dva palca (5 cm).
4. V manjši skledi zmešajte suhe sestavine.
5. V drugi skledi stepite: jajca, beljak in jabolčni kis. Dodajte suhe sestavine in mešajte, dokler se ne združijo.
6. Prilijte vročo vodo in močno premešajte. Testo bo gosto in lepljivo, kot ovsena kaša.
7. Razporedite v pripravljen pekač. Prestavite v pečico. Pecite 35 minut ali dokler zobotrebec ne pride ven čist.
8. Kruh v pekaču hladimo 10-15 minut. Nato ga prenesete na rešetko, dokler se popolnoma ne ohladi. Hranite v neprepustni posodi.



Kruh in sladice

Keto kroglice

Sestavine:

- 1/2 skodelice kakavovega masla,
- 1/4 skodelice kokosovega olja,
- 1/3 skodelice kakava ali rožičevega prahu,
- 1/4 žličke "luo han" ekstrakta (monk sadež),
- 2 žlički eritritola ali ksilitola,
- 8 kapljic tekočega ekstrakta stevije.

Možnosti za bolj hrustljave truffle: :)

- a) 1/4 skodelice kakavovih zrn;
- b) 1/4 skodelice orehov, pekanskih orehov ali po izbiri na drobno sesekljanih orehov;
- c) 1/4 skodelice kokosovih kosmičev.

Navodila:

1. Zmešajte kakavovo maslo, kokosovo olje, kakav ali rožičev prah, "lou han", eritritol in po želji stevijo.
2. Dodajte eno ali vse možnosti za hrustljivo varianto.
3. Lahko jih z žlico nadevate v modele za bombone ali v modele za ledene kocke ali pa na pekač, zaščiten s peki papirjem. Dajte v hladilnik (15 minut) ali zamrzovalnik (5 minut).
4. Dajte jih iz modelov in hranite v stekleni posodi v hladilniku.



Kruh in sladice

Čokoladna torta

Suhe sestavine:

- 1 skodelica kokosove moke (100 g),
- ½ skodelice kakava v prahu (50 g),
- 1 žlička pecilnega praška,
- 1 žlička sode bikarbone,
- ½ žličke morske soli,
- ½ skodelice eritritola (100 g),
- 2 žlici kokosovega sladkorja (28 g).

Mokre sestavine:

- 3 jajca iz pašne reje – sobne temperature,
- 3 beljaki – sobne temperature,
- 1 žlička tekočega izvlečka stevije (po okusu),
- ½ skodelice kokosovega mleka,
- ½ skodelice deviškega kokosovega olja – stopljenega,
- 2 žlički organskega izvlečka vanilje,
- 2 žlički organskega jabolčnega kisa,
- ½ skodelice vroče vode.

Navodila:

1. Pečico segrejte na 170.
2. Namastite pekač za torte ali z vložki obložite pekač za mafine.
3. V srednje veliki skledi zmešajte suhe sestavine.
4. V drugi skledi zmešajte jajca, beljake, kokosovo mleko, kokosovo olje, vaniljo in kis. Stepite pri srednji hitrosti, da se sestavine povežejo.
5. Suhe sestavine vlijte v mokre in jih z mešanjem na srednji hitrosti združite. Dodajte vročo vodo in mešajte do gladkega.
6. Vlijte v pripravljen pekač in pecite 30-35 minut za torto ali 22-24 minut za kekse ali dokler zobotrebec ne pride ven čist.



Kruh in sladice

Čokoladne rumove kroglice

12 rumovih kroglic

Sestavine:

- 1 skodelica organske mandljeve moke,
- 1/2 skodelice organskega kakava v prahu,
- 2 žlici organskega masla, zmehčanega na sobno temperaturo,
- 2 žlici organskega eritritola v prahu,
- 1/2 žličke organske vanilje,
- 2 žlici ruma ali brandyja,
- 10 kapljic tekočega izvlečka stevije.

Navodila:

1. V skledi zmešajte vse suhe sestavine.
2. Dodajte vaniljo in tekočo stevijo. Skupna količina tekočine mora biti 2,5-3 žlic.
3. Tekočino dodajajte počasi in mešajte, dokler se vse skupaj ne združi. Zvaljajte v kroglice in jih položite v nepredušno zaprto posodo.
4. Hranite v hladilniku vsaj 4 ure





Vibrant Longevity

Vsa gradiva, ki jih najdete v okviru spletnega tečaja LifeUP, so izključno za vašo osebno uporabo. Avtorske pravice za vsa ta gradiva so v lasti dr. Tine Prodnik in družbe Vibrant Longevity d.o.o.

Razmnoževanje, shranjevanje v sistem za iskanje, AI sisteme ali prenos kateregakoli dela teh gradiv v kakršnikoli obliki ali na kakršenkoli način - bodisi elektronsko, s fotokopiranjem, snemanjem ali kako drugače - je prepovedano brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorjev.

Vljudno vas prosimo, da brez dovoljenja avtorjev ne podarjate, objavljate na spletnem mestu ali v glasilu ali prodajate teh gradiv. Gradivo v tem tečaju je namenjeno le za osebno uporabo.

Hvaležni smo za vaše spoštovanje truda in dela, ki je bilo vloženo v pripravo teh gradiv, ki so namenjena vašemu izobraževanju in uživanju.

Z uporabo te spletne stran in gradiv se zavezujete k spoštovanju zgoraj navedenih pogojev. Vibrant Longevity d.o.o. in dr. Tina Prodnik si pridržuje pravico do pravnega ukrepanja v primeru kršitve avtorskih pravic.

Ta izdaja tečaja je bila objavljena 12.5.2023 v Ljubljani, Slovenija.

Avtorica Dr. Tina Prodnik in Vibrant Longevity d.o.o.

Tehnike in nasveti, opisani v tej knjigi, predstavljajo mnenja avtorjev, ki temeljijo na njihovem usposabljanju in izkušnjah. Avtorji izrecno zavračajo odgovornosti za kakršno koli odgovornost, izgubo ali tveganje, osebno ali drugo, ki je nastalo zaradi uporabe katere koli tehnike, receptov ali priporočil, predlaganih v tem dokumentu.

Odgovornosti za posledice uporabe katerega koli predloga ali postopka, opisanega v nadaljevanju, ne nosijo avtorji, založnik ali distributerji teh gradiv. Ta gradiva ni namenjena kot zdravniški ali zdravstveni nasvet. Če ste v kakršnem koli dvomu ali če potrebujete zdravniški nasvet, se obrnite na ustreznega zdravstvenega delavca. Priporočamo, da se posvetujete z licenciranim zdravstvenim delavcem, preden se odločite za večje spremembe prehrane in življenjskega sloga.

Če so vam informacije v tem programu všeč, vas želimo spodbuditi, da izkažete svojo podporo tako, da z nami delite svoje pričevanje, delite našo spletno stran s prijatelji in družino ter podprete naše nadaljnje delo tako, da razmislite o naših drugih programih in izdelkih.

Tehnike in nasveti, opisani v tej knjigi, predstavljajo mnenja avtorjev, ki temeljijo na njihovem usposabljanju in izkušnjah. Avtorji izrecno zavračajo odgovornosti za kakršno koli odgovornost, izgubo ali tveganje, osebno ali drugo, ki je nastalo zaradi uporabe katere koli tehnike, receptov ali priporočil, predlaganih v tem dokumentu.

Odgovornosti za posledice uporabe katerega koli predloga ali postopka, opisanega v nadaljevanju, ne nosijo avtorji, založnik ali distributerji teh gradiv. Ta gradiva niso namenjena kot zdravniški ali zdravstveni nasvet. Če ste v kakršnem koli dvomu ali če potrebujete zdravniški nasvet, se obrnite na ustreznega zdravstvenega delavca. Priporočamo, da se posvetujete z licenciranim zdravstvenim delavcem, preden se odločite za večje spremembe prehrane in življenjskega sloga. Program ni primeren za mlajše od 18 let, za nosečnice, doječe matere in vse, ki imajo medikamentozne terapije.

Če so vam informacije v tem programu všeč, vas želimo spodbuditi, da izkažete svojo podporo tako, da z nami delite svoje izkušnje, delite našo spletno stran s prijatelji in družino ter podprete naše nadaljnje delo in razvoj novih inovativni programov in izdelkov.

Kot vidite lahko veliko različne hrane, ki ste jo bili navajeni jesti čez leta, naredite na bolj zdrav in podporen način za svoj metabolizem.

Še enkrat čestitke za odločitev zase in dajte domišljiji prosto pot!