

Hilary Boynton, Mary G. Brackett

DIETA GAPS

DLA ODBUDOWY MIKROBIOMU
I USZCZELNIENIA JELIT

200 prostych i skutecznych
przepisów, dzięki którym
poprawisz pracę mózgu,
zwalczysz objawy ADHD,
depresji, nietolerancji
glutenu, choroby
Leśniowskiego-Crohna
i cukrzycy

Dieta GAPS dla odbudowy mikrobiomu i uszczelnienia jelit rekomendacje

Dieta GAPS może zmienić twoje życie; wyzwaniem jest to, jak ją właściwie wdrożyć. Hilary Boynton przybywa z pomocą! To zapracowana matka pięciorga dzieci, żyjąca zgodnie z przewodnią zasadą „Spraw, by jedzenie było twoim lekarstwem”. Wraz z fotografką Mary Brackett stworzyła ten pięknie ilustrowany podręcznik instruujący, jak przygotować pyszne i pożywne posiłki GAPS, oferując praktyczne sposoby na przywrócenie optymalnego funkcjonowania jelit. Dzięki temu zarówno ty, jak i twoja rodzina przejmiecie kontrolę nad zdrowiem tej ważnej części ciała.

dr Joseph Mercola, założyciel Mercola.com,
autor bestsellerów *Ketogeniczne superpaliwo* i *Ketogeniczny post*

Nie mogłem przestać czytać książki Hilary Boynton i Mary Brackett na temat diety GAPS - tak byłem spragniony niesamowitych informacji i wskazówek na temat tego, jak poprawić stan swoich jelit i ostatecznie przywrócić ich optymalną funkcję odpornościową. Hilary i Mary wykonały wspaniałą pracę, łącząc swoje osobiste i rodzinne historie powrotu do zdrowia z fantastycznymi przepisami, które opierają się na filozofii żywieniowej Hilary. Co więcej, przepisy te wcale nie są skomplikowane. Zamierzam podzielić się tą książką z moimi przyjaciółmi i rodziną, aby oni również mogli skorzystać z tej skarbnicy cennych informacji.

David Gumpert, autor książek *Life, Liberty, and the Pursuit of Food Rights* oraz *The Raw Milk Revolution*

Ponad połowa amerykańskich dzieci ma zdiagnozowaną chorobę przewlekłą, a wiele z nich to efekt długiej listy szkodliwych czynników - od antybiotyków po GMO - które odbiły się na zdrowiu amerykańskich jelit i funkcjonowaniu układu odpornościowego. Jest jednak nadzieja. Poprawa kondycji jelit poprzez regenerującą dietę bogatą w składniki odżywcze, taką jak dieta GAPS, to klucz do zdrowia. Powrót do formy jest w zasięgu twoich możliwości, a ta książka może być wspaniałym towarzyszem tej podróży.

Beth Lambert, autorka książki *A Compromised Generation: The Epidemic of Chronic Illness in America's Children*,
dyrektorka wykonawcza *Epidemic Answers*
oraz producentka wykonawcza *The Canary Kids Project*

Przez wiele lat uzdrawiania poprzez dietę – a w szczególności uzdrawiania jelit – problemem była dostępność informacji i żywności. Na początku żywność nie była towarem na wyciągnięcie ręki, podobnie jak plany dietetyczne, przepisy czy szczegółowe wytyczne. Z biegiem lat zaczęło się to zmieniać. Obecnie mamy rosnące w siłę targi rolne, małe firmy i spółdzielnie, które wypełniają tę lukę. Z kolei książka Hilary i Mary jest cennym uzupełnieniem odpowiedzi na pytanie o to, co zrobić z jedzeniem i dlaczego. W końcu mogę powiedzieć: „Wszystko jest już dostępne. Podążaj za tymi radami i wspianiałymi przepisami; moja misja skończona, nie jestem już potrzebny”.

Dr Thomas Cowan, autor książki *The Fourfold Path to Healing* oraz współautor książki *The Nourishing Traditions Book of Baby & Child Care*

Jeśli czujesz się zniewolony przez standardową żywność i środki farmaceutyczne, potraktuj tę książkę jako plan wyzwolenia, który doprowadzi cię do sukcesu. Te strony wręcz krzyczą „Wybieram bycie zdrowym!”. Jako rolnik obsługujący miłośników wellness tęsknię za tego typu zrozumieniem i zaangażowaniem, jakie oferuje ta mapa z przepisami. Osoby odżywiające się zdrowo tworzą krajobrazy dobrego samopoczucia.

Joel Salatin, gospodarstwo rolne Polyface

Hilary Boynton jest żoną, matką pięciorga dzieci, artystką, niesamowitą kucharką, trenerką zajmującą się doradztwem w dziedzinie zdrowego stylu życia i nauczycielką gotowania. Wraz z Mary Brackett stworzyła wyśmienitą książkę kucharską, pełną przepisów na aromatyczne i pyszne dania. Książka ta z pewnością przypadnie do gustu osobom stosującym dietę GAPS, a także tym poszukującym inspiracji dla pełnowartościowych, zdrowych i smacznych posiłków.

Kristin Canty, reżyserka filmu *Farmageddon: The Unseen War on American Family Farms*

Hilary jest doskonałą kucharką, która opanowała dietę GAPS z myślą o swojej rodzinie. Jeśli i ty chcesz tego spróbować, ta książka to lektura obowiązkowa – znajdziesz tu przepisy na potrawy proste, pożywne, a jednocześnie pyszne.

Diana Rogers, autorka książki *Paleo Lunches and Breakfasts on the Go*

Jeśli sądzisz że „uzdrawiająca dieta” oznacza rezygnację z pysznych potraw, to czeka cię niespodzianka. Książka Dieta GAPS dla odbudowy mikrobiomu i uszczelnienia jelit pokazuje, że można cieszyć się każdym kęsem, podczas gdy organizm regeneruje się po okresie niedoboru składników odżywczych i królowania przetworzonej żywności. Znajdziesz tu przepisy na pyszne dania, a do tego książka jest przepięknie ilustrowana. To wspaniały wkład w literaturę na ten temat.

Sally Fallon Morell, prezeska Weston A. Price Foundation

GAPS to szczególnie skuteczne antidotum na standardową amerykańską dietę. Wiąże się ono jednak ze znaczną zmianą stylu życia i zaangażowaniem w przygotowywanie posiłków od podstaw. To z kolei może wzbudzać strach czy onieśmielać nawet tych doświadczonych domowych kucharzy. Nowa książka Hilary Boynton i Mary Brackett przybliży kwestie związane z GAPS dla szerokiego grona odbiorców – zarówno za sprawą rozsądnej narracji, jak i bogactwa przepisów na proste, pyszne i zdrowe dania. To tak jakby mówiła: „Nie jesteś sam... oto, co mamy na obiad”. Każdy, kto przestrzega GAPS albo na razie tylko o tym myśli, doceni przepisy i pomysły zawarte w tej książce.

Alex Lewin, autor książki *Real Food Fermentation*

Hilary Boynton, zabiegana i oddana matka pięciorga dzieci, połączyła siły z niezwyklej fotografką Mary Brackett, aby stworzyć piękną książkę, która w sposób dokładny, a zarazem stylowy przedstawia wyśmienite przepisy na dania w duchu diety GAPS. Z pewnością nie będziesz już nudził się podczas przygotowywania zdrowych posiłków. Najwyższe wyrazy uznania dla Hilary i Mary – książka kucharska Dieta GAPS dla odbudowy mikrobiomu i uszczelnienia jelit to niezwyklej prezent dla nas wszystkich.

Monica Corrado, magister w dziedzinie nauk humanistycznych, CNC, szefowa kuchni tradycyjnej, nauczycielka gotowania zgodnego z GAPS oraz certyfikowana konsultantka ds. żywienia

Jestem homeopatką i książkę tę – jako swoisty przewodnik – polecam wszystkim swoim klientom i uczniom. Zamiast wyjaśniać, czego nie powinni jeść, kieruję ich od razu do tego małego arcydzieła. To wolność od zmartwień i bogactwo sycących posiłków – po prostu lektura obowiązkowa!

Joette Calabrese, konsultantka homeopatyczna i autorka książki *How to Raise a Drug-Free Family System*

DIETA GAPS

DLA ODBUDOWY MIKROBIOMU
I USZCZELNIENIA JELIT



Hilary Boynton, Mary G. Brackett

DIETA GAPS

DLA ODBUDOWY MIKROBIOMU
I USZCZELNIENIA JELIT

200 prostych i skutecznych przepisów, dzięki którym poprawisz pracę mózgu, zwalczysz objawy ADHD, depresji, nietolerancji glutenu, choroby Leśniowskiego-Crohna i cukrzycy

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-737-1

Tytuł oryginału: *The Heal Your Gut Cookbook:
Nutrient-Dense Recipes for Intestinal Health Using the GAPS Diet*

Copyright © 2014 by Hilary Boynton and Mary G. Brackett.
All rights reserved.
Photographs copyright © 2014 by Mary G. Brackett.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Z miłością i wdzięcznością dla pięciorga moich wspaniałych dzieci: Dossie, Coopera, Campbella, Wyatta i Tannera. I mojemu niesamowitemu mężowi, Nickowi. Dajecie mi tyle radości! - HB

Moim ukochanym: Chrisowi - najwspanialszemu partnerowi, jakiego można sobie wymarzyć - dziękuję za bycie moją inspiracją i motywacją, moją dodatkową opinią i skałą przez całą tę dziką (i przepyszną!) podróż, oraz Chetowi - najbardziej niesamowitemu prezentowi, który został mi dany... twoje życie nadaje cel mojemu. Kocham was obu bardziej, niż jesteście w stanie to sobie wyobrazić - MGB





Spis treści

<i>Przedmowa: dr Natasha Campbell-McBride</i>	13
<i>Wprowadzenie</i>	17

Przed rozpoczęciem diety GAPS

Zaopatrzenie kredensu	29
Zaopatrzenie spiżarni	31
Podstawowe składniki i techniki	33

Dieta wprowadzająca GAPS

Etap 1.	67
Etap 2.	79
Etap 3.	89
Etap 4.	97
Etap 5.	107
Etap 6.	117

Pełna dieta GAPS

Przyprawy i bazy	133
Sałatki	159
Ryby	175
Drób	191
Mięso	207
Podroby	225
Warzywa	237
Produkty fermentowane	257
Przekąski	271
Desery	293
<i>Podziękowania</i>	315
<i>Zasoby</i>	317
<i>Indeks</i>	323
<i>O Autorkach</i>	334



Przedmowa

Matki są moimi bohaterkami! Miłość matki może przezwyciężyć wszystko! Ta książka kucharska została stworzona przez dwie takie bohaterki. Przeprowadzenie rodziny przez Protokół Żywieniowy GAPS i praca nad indywidualnymi problemami zdrowotnymi wymaga ogromnej determinacji, samodyscypliny i miłości. Następnie podzielenie się ze światem tym, czego się po drodze nauczyło, aby pomóc innym odbyć tę podróż z większą łatwością, jest aktem życzliwości i hojności. Świat może być tylko wdzięczny Hilary Boynton i Mary Brackett za tę pracę! Przepisy są wspaniałe, a książka z pięknymi zdjęciami jest pełna przydatnych wskazówek i inspiracji. Gorąco polecam.

Koncepcja GAPS – zespołu psychologiczno-jelitowego oraz zespołu fizjologiczno-jelitowego (ang. *Gut and Psychology Syndrome* oraz *Gut and Physiology Syndrom*) odnosi się do związku między stanem układu trawienego danej osoby a funkcjonowaniem reszty ciała. Żyjemy w świecie narastających epidemii chorób psychicznych i fizycznych. Epidemie te są potęgowane przez inną wielką epidemię, coraz częściej uznawaną za przyczynę tych chorób – to nieprawidłowa flora jelitowa lub dysbioza jelit. Ostatnie badania wykazały, że około 90 procent wszystkich komórek i materiału genetycznego w ludzkim ciele to flora jelitowa – niezliczone mikroby żyjące w naszym układzie pokarmowym. Aby zachować zdrowie, flora jelitowa musi być właściwa – powinny w niej dominować korzystne gatunki drobnoustrojów. W naszym współczesnym świecie, w którym ludzie regularnie przyjmują antybiotyki i inne farmaceutyki, gdzie żywność jest naszpikowana chemikaliami obcymi dla ludzkiej fizjologii, coraz więcej osób ma uszkodzoną florę jelitową, zdominowaną przez drobnoustroje chorobotwórcze. W rezultacie jelita człowieka nie są w stanie odpowiednio odżywić organizmu – produkują one duże ilości toksyn, które wchłaniają się do krwiobiegu, rozprzestrzeniają po organizmie i powodują choroby. To właśnie jest GAPS. Aby w pełni zrozumieć tę koncepcję, polecam swoją książkę na ten temat.

Lista schorzeń GAPS jest długa; podzieliłam je na dwie grupy:

1. Zespół jelitowo-psychologiczny
2. Zespół jelitowo-fizjologiczny

Zespół jelitowo-psychologiczny (GAPS) obejmuje trudności w uczeniu się i zaburzenia psychiczne, takie jak ADHD/ADD, dysleksja, dyspraksja, autyzm, uzależnienia, depresja, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, choroba afektywna dwubiegunowa, schizofrenia, epilepsja, zaburzenia odżywiania i wiele innych schorzeń, które wynikają z nieprawidłowego funkcjonowania mózgu. Wiele z tych stanów nie ma ustalonych etykiet diagnostycznych i stanowi mieszankę różnych, tak zwanych objawów psychicznych: zmiany nastroju, problemy z pamięcią, problemy poznawcze, behawioralne i społeczne, ataki paniki, lęk, ruchy mimowolne, różnego rodzaju tiki i napady, problemy sensoryczne, zaburzenia snu itd.

Z kolei zespół jelitowo-fizjologiczny (również znany jako GAPS) obejmuje różne przewlekłe stany fizyczne, które mają swoje źródło w niezdrowych jelitach, takie jak choroby autoimmunologiczne (celiakia, reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzyca typu 1, stwardnienie rozsiane, stwardnienie zanikowe boczne, toczeń rumieniowaty układowy, choroba zwyrodnieniowa stawów, choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, autoimmunologiczne problemy skórne, przewlekłe zapalenie pęcherza moczowego, nefropatia, neuropatia i inne), astma, egzema, alergię, zespół przewlekłego zmęczenia, fibromialgia, nadwrażliwość na różne substancje chemiczne, reumatyzm tkanek miękkich, zespół napięcia przedmiesiączkowego i inne problemy menstruacyjne, zaburzenia endokrynologiczne (tarczycza, nadnercza i inne) oraz zaburzenia trawienia (zespół jelita wrażliwego, zapalenie błony śluzowej żołądka, zapalenie okrężnicy i tak dalej). Wiele schorzeń nie pasuje do żadnego schematu diagnostycznego i może występować jako mieszanka objawów: problemy trawienne, zmęczenie, osłabienie mięśni, skurcze i nieprawidłowe napięcie mięśni, bóle stawów i mięśni, problemy skórne, nieprawidłowości neurologiczne oraz hormonalne.

W większości przypadków objawy obu zespołów GAPS nakładają się na siebie: osobom z problemami psychicznymi dokuczają objawy fizyczne (bóle stawów i mięśni, zmęczenie, problemy skórne, astma, problemy hormonalne, autoagresja – wytwarzanie przeciwciał przeciw własnym antygenom), podczas gdy osoby z problemami fizycznymi mają objawy psychiczne (takie jak depresja, „mgła mózgowa” – stan, w którym trudno się skupić i jasno myśleć, niezdolność do koncentracji, wahania nastroju, zaburzenia snu, problemy z pamięcią, niepokój, drżenie, tiki, napady i inne). Kiedy układ trawienny jest niewydolny, nie dostarcza cennych składników odżywczych, stając się głównym źródłem toksyn. Wówczas nic w organizmie nie może funkcjonować dobrze. Każdy narząd, każdy układ, każda komórka może wskazywać na zaburzenia – zazwyczaj

większość z nich reaguje pewnymi objawami. W rezultacie dla medycyny konwencjonalnej pacjenci z GAPS są często najtrudniejszymi przypadkami, jeśli chodzi o ich zrozumienie i pomoc. Protokół żywieniowy GAPS został opracowany w celu skutecznego radzenia sobie ze wszystkimi tymi schorzeniami, począwszy od ich źródeł.

Układ trawienny to podstawa naszego zdrowia. Jeśli te fundamenty nie są zdrowe, to reszta ciała też taka nie będzie. Tak więc leczenie każdej przewlekłej choroby powinno rozpocząć się od jelit. Ludzkie jelito jest długim przewodem; to, czym wypełniasz ten przewód, ma bezpośredni wpływ na jego kondycję. Jedzenie – codzienna dieta – jest czynnikiem numer jeden w leczeniu każdej choroby przewlekłej, a dieta GAPS jest najważniejszą częścią protokołu żywieniowego. Ta książka pomoże ci wdrożyć ten nowy sposób odżywiania, zapewniając dużą różnorodność pysznych przepisów i pomysłów na to, jak podawać jedzenie. To właśnie przepisy czynią dietę przyjemnym doświadczeniem. Nie mam wątpliwości, że nawet osoba stawiająca pierwsze kroki w sztuce kulinarnej stanie się ekspertem w tej dziedzinie po zastosowaniu się do wskazówek zawartych w książce!

DR NATASHA CAMPBELL-MCBRIDE, dyrektorka zarządzająca,
autorka książki *Gut and Psychology Syndrome*

Przed rozpoczęciem diety GAPS

Dieta GAPS opiera się na założeniu, że to, co spożywamy, wpływa na zdrowie naszych jelit, a co za tym idzie – jakie składniki odżywcze są wchłaniane do naszego organizmu, a jakie toksyny pozostają na zewnątrz. W ten sposób funkcjonowanie jelit wpływa na funkcjonowanie niemal całego organizmu. Dieta GAPS została opracowana z myślą o leczeniu problemów i zaburzeń trawiennych, a także w celu złagodzenia wszelkich schorzeń, które mogą być z tym związane. To ograniczony (ale z pysznymi daniami) program, który promuje gojenie i uszczelnienie uszkodzonej wyściółki jelitowej (co powszechnie określa się jako nieszczelne jelita), tak aby osoby cierpiące na powiązane choroby psychiczne i fizyczne mogły poprawić swoje zdrowie. Program ten został wymyślony przez dr Natashę Campbell-McBride jako rozwinięcie diety specyficznych węglowodanów (SCD), autorstwa dr Sydney Valentine Haas, którą to dietę następnie spopularyzowała Elaine Gottschall w swojej książce *Breaking the Vicious Cycle*.

Dieta GAPS przebiega w dwóch fazach. Dieta wprowadzająca trwa od osiemnastu do trzydziestu dni (mniej więcej od trzech do pięciu dni na etap) i zakłada usunięcie z codziennego spożycia wszystkich pokarmów, które mogą podrażniać jelita (takich jak nabiał). Następnie powoli ponownie wprowadza się niektóre pokarmy i obserwuje niepożądane reakcje (na przykład ból brzucha, trzępotanie rękami, drgawki, egzema i tym podobne). Jeśli czujesz się swobodnie w kuchni i stosujesz już dietę bazującą na pełnowartościowych produktach, rozpoczęcie diety wprowadzającej może nie być dla ciebie aż tak dużym wyzwaniem. Jeśli jednak na twoim stole często gości żywność przetworzona, warto rozważyć poświęcenie trochę czasu na odstawienie cukru, soli, wypełniaczy i stabilizatorów, których twój organizm tak pożąda. Gdy już oswoisz się i poczujesz komfortowo z żywnością dozwoloną na każdym etapie Diety Wprowadzającej GAPS, jesteś gotowy, by rozpocząć swoją przygodę z Dietą Intro. Z kolei Full GAPS to główna część diety i powinna trwać co najmniej dwa lata – tyle zajmuje przywrócenie zdrowia jelitom. Uwzględnia ona szeroką gamę lekkostrawnych produktów spożywczych, które można przygotować w prosty sposób. Full GAPS po ograniczeniach diety Intro to jak codzienne ucztowanie.

Zacznij od początku – lektura obowiązkowa

Zanim przejdziesz na dietę GAPS, koniecznie przeczytaj książkę dr Natashy Campbell-McBride *Gut and Psychology Syndrome*. Pomoże ci ona zrozumieć ten protokół żywieniowy i jego zastosowanie jako naturalne leczenie autyzmu,

ADD/ADHD, choroby Leśniowskiego-Crohna, celiakii, dysleksji, dyspraksji, depresji, schizofrenii i innych chorób przewlekłych. Dieta GAPS jest złożona i lektura dzieła dr Campbell-McBride jest nie do przecenienia.

Większość z nas nie zdaje sobie sprawy ze znaczenia zdrowych jelit ani z tego, jak bardzo we współczesnym świecie oddaliliśmy się od tego. Wielu z nas nie było karmionych piersią, jako dzieci otrzymaliśmy wiele jednoczesnych szczepień i od początku przepisywano nam zbyt wiele antybiotyków i leków. Każde z tych zjawisk może przyczynić się do wczesnego zaburzenia równowagi flory jelitowej, nie wspominając o kolejnych latach spożywania przetworzonej żywności, sztucznych słodzików, żywności modyfikowanej genetycznie i obficie opryskiwanych produktów! Cóż, pojęcie zdrowia jelit w końcu wkracza do głównego nurtu. To ironia losu, ponieważ Hipokrates, ojciec współczesnej medycyny (460-370 p.n.e.), już dawno temu ostrzegał: *Wszystkie choroby zaczynają się w jelitach*.

Po urodzeniu flora jelitowa matki przekazywana jest dziecku. Dobra lub zła, dziecko dostaje to, co dostaje. Pomyśl o florze swojej prababci i porównaj ją ze swoją. Ona była najprawdopodobniej karmiona piersią, bez obsesyjnego odkażania rąk, GMO, antybiotyków i innych leków. Teraz, po prostu będąc członkami nowoczesnego społeczeństwa, nieświadomie osłabiliśmy naszą florę jelitową. Uważa się, że w ciągu ostatnich kilku pokoleń jej jakość i równowaga uległy znacznemu pogorszeniu. Dziś istnieją choroby, o których pięćdziesiąt lat temu nikt jeszcze nie słyszał. Pomyśl o chorobach, które będą nękać następne pokolenie i kolejne. Stoimy w obliczu epidemii.

Mimo to, jeśli przyjmujemy postawę szklanki do połowy pełnej, mamy szansę odwrócić bieg wydarzeń. Co się stało, to się nie odstanie, ale pomyśl o prezencji, jaki możemy dać naszym dzieciom i wnukom. Wszyscy musimy na nowo nauczyć się gotować! Musimy przekazywać lekcje odżywiania wyciągnięte z przepisów i aktu miłości związanego z przygotowywaniem posiłków. To takie proste. Choć ta książka opisuje dietę zaprojektowaną w celu zaspokojenia specjalnych potrzeb, jest to również cenne źródło informacji dla każdego z nas; została stworzona dla uświęcenia tradycyjnej diety naszych przodków. Nauczysz się z niej, jak uzupełniać zapasy w spiżarni, planować posiłki i pracę w kuchni, a co najważniejsze – będziesz mógł cieszyć się i celebrować własną domową kuchnię.

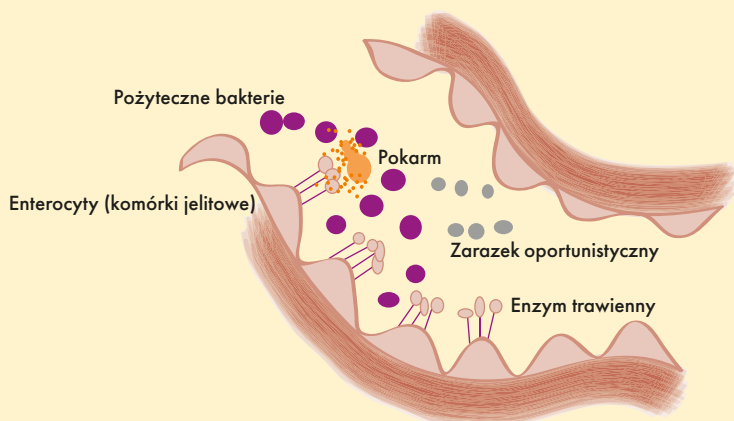
Wymaga to jednak czasu i wysiłku; dieta GAPS jest rygorystyczna, ale (jak ze wszystkim) z praktyką staje się łatwiejsza. Cel jest tego wart: doskonałe zdrowie twojej rodziny. Dr Weston A. Price odkrył, że było to możliwe w latach 30. XX wieku, kiedy badał rdzenne, nieuprzemysłowione kultury. Ludzie ci spożywali pełnowartościową żywność i byli wolni od wielu chorób. Nie możemy kontrolować wszystkiego w naszym środowisku, ale mamy wpływ na to, co jemy.

Wszystkie choroby zaczynają się w jelitach

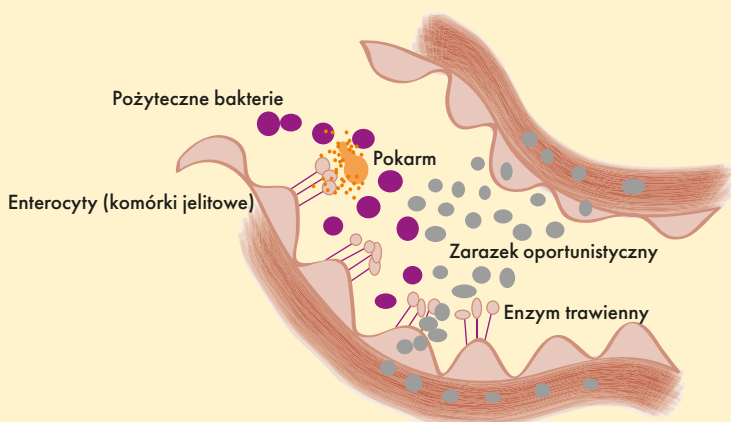
Laura Graye

Za około 88 procent odporności naszego organizmu odpowiada wyściółka układu żołądkowo-jelitowego. Ma to przede wszystkim na celu powstrzymanie najeźdźców przed przedostaniem się z przewodu pokarmowego do organizmu. Z biegiem czasu, przy braku pożytecznych bakterii i właściwej równowagi w jelitach, toksyny, drobnoustroje oportunistyczne i pasożyty niszczą fizyczną ścianę bariery, doprowadzając do nieszczelności jelit. Gdy pojawi się otwór w wyściółce ściany, patogeny wydostają się z przewodu

pokarmowego, przemieszczają się do krwiobiegu, przenikają przez barierę krew-mózg i sięgają spustoszenie w określonych funkcjach naszych komórek, powodując szereg chorób. Co zaburza równowagę w jelitach? Zła dieta, przyjmowanie antybiotyków, niski poziom enzymów trawiennych, zasadowość, kwasowość, toksyny chemiczne, toksyny środowiskowe, promieniowanie, wahania poziomu cukru we krwi, stres i cięża. Możemy mieć również do czynienia z wrodzonym brakiem równowagi jelitowej.



W zdrowych jelitach stosunek pożytecznych bakterii do bakterii oportunistycznych wynosi około 8 : 2. Pożyteczne bakterie żywią się pewnymi rodzajami oportunistycznych grzybów (*Candida* i tym podobne), tworzą wewnętrzną ścianę obronną przed patogenami wydostającymi się z jelita i pomagają trawić pokarmy, które mają zostać przekształcone w energię.



Gdy właściwy stosunek pożytecznych bakterii do bakterii oportunistycznych zostaje zaburzony, pożyteczne bakterie nie są już w stanie chronić ścian jelit. Patogeny, w tym bakterie oportunistyczne, niszczą enterocyty i przebijają się przez wyściółkę. Po wydostaniu się z układu pokarmowego patogeny przedostają się do krwiobiegu jako antygeny. Tam wywołują odpowiedź autoimmunologiczną, atakują komórki, przełamują barierę krew-mózg i tworzą środowisko sprzyjające rozwojowi różnych chorób.

po bokach, zgarniaj za pomocą szpatułki. Zajmie to od 10 do 20 minut (robot kuchenny jest szybszy niż blender). Przechowuj w szklanym słoiczku w szafce. Dodaj aromat, wedle uznania (patrz: kora z kokosa, strona 285).

Jogurt na bazie mleka kokosowego

Przygotuj 2 szklanki miąższu z młodego tajskiego kokosa i połącz go z $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ szklanki wody kokosowej, kefiru wodnego lub przefiltrowanej wody. Miksuj aż do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji. Następnie zawartość przelej przez sitko do czystego litrowego słoika, wypełniając go w $\frac{3}{4}$ – należy pozostawić trochę miejsca, ponieważ jogurt z czasem zwiększy swoją objętość. Dodaj dwie kapsułki probiotyku w proszku lub $\frac{1}{4}$ łyżeczki sypkiego proszku, po czym dobrze wymieszaj. Słoik umieść w jogurtownicy, piekarniku (z włączonym światłem) lub dehydratorze w temperaturze 43°C na 24 godziny (maksymalnie do 72 godzin).



Kefir na mleku kokosowym

Do mleka kokosowego (4 szklanki) dodaj 1 opakowanie startera kefirowego, 2 łyżki ziaren kefiru mlecznego lub $\frac{1}{2}$ szklanki kefiru z poprzedniej porcji.

Wszystko dobrze wymieszaj. Przykryj i pozostaw w ciepłym miejscu na 24 do 36 godzin (ja osobiście stawiam na górnej części włączonego dehydratora, zwłaszcza w miesiącach zimowych, gdy blat kuchenny nie jest zbyt ciepły). W ciągu dnia należy kilka razy wstrząsnąć. Odcedź ziarna i gotowe! Kefir przechowuj w lodówce. Dodatkowe informacje znajdziesz w sekcji kefir z surowego mleka na stronie 54 (uwaga: zdjęcia przedstawiają przygotowanie mniejszej porcji).



Mąka kokosowa

Po odcedzeniu mleka kokosowego miąższ rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub na nieprzywierającej blasze w dehydratorze. Susz w piekarniku na najniższej temperaturze lub w dehydratorze na 32°C przez około godzinę, do momentu aż cała wilgoć wyparuje. Wysuszony miąższ kokosowy przełóż do blendera o dużej mocy i miksuj na wysokich obrotach przez 30 sekund, aż do uzyskania mąki kokosowej. Przechowuj w szczelnym słoiku. Tak przygotowana mąka będzie znacznie lżejsza i bardziej puszysta niż taka kupiona w sklepie – nie wspominając o tym, że będzie zdrowsza. Kupna mąka kokosowa nie jest dozwolona w diecie GAPS, ponieważ zawiera zbyt dużo błonnika.



Etap 1.

Dobrze, zaczynamy! Dysponujesz teraz wiedzą i masz motywację do kontynuowania diety GAPS. A więc czego konkretnie możesz spodziewać się przez najbliższy miesiąc? Jednym słowem – wszystko będzie kręcić się wokół zupy.

Zupa, jeśli jest odpowiednio przygotowana z bogatego w składniki odżywcze wywaru mięsnego, stanowi wyjątkowo lekkostrawny i odżywczy posiłek, który uruchamia proces regeneracji ścian jelit. Białka zawarte w wywarze mięsnym są częściowo rozkładane, dając organizmowi szansę na odpoczynek i czerpanie korzyści z leczniczej mocy wywaru. Zupy te eliminują również znaczną część błonnika z diety, dając układowi pokarmowemu czas na uzdrowienie. Chociaż będziesz miał możliwość wyboru rodzaju zupy, to trzeba mieć świadomość, że będziesz jadł coś, co wydaje się być obiadem na śniadanie i lunchem na kolację. Zasadniczo odrzucisz wszystkie zasady żywieniowe, do których jesteś przyzwyczajony. W niektóre dni, jeśli planowanie menu wydaje się zbyt pracochłonne, możesz nawet wybrać to samo na śniadanie, obiad i kolację!

W związku z tym warto mieć pod ręką kilka zup w zamrażarce na wypadek, gdybyś nie miał ochoty na gotowanie. Proponuję przygotować duże porcje dowolnych trzech zup, które są wymienione w tej sekcji, i jeść je po prostu na przemian przez kilka pierwszych dni. Jeśli uda ci się je przygotować przed oficjalnym rozpoczęciem diety, będziesz psychicznie przygotowany. Moja rodzina najczęściej jadła zupę z kurczaka w wersji podstawowej, zupę z dyni piżmowej oraz zupę na bazie wołowiny z wolnowaru.

Pomiędzy posiłkami lub po nich delektowaliśmy się kremem kokosowym lub łyżeczką miodu (w naszym przypadku miało to kluczowe znaczenie, jeśli chodzi o nakłonienie dzieci do jedzenia. Jeśli wiedziały, że dostaną trochę miodu po skończeniu posiłku, było pewne, że zostanie on zjedzony). Natomiast Nick i ja w ciągu dnia wypijaliśmy dużo herbaty imbirowo-kurkumowej z olejem kokosowym i miodem. Wypróbuj również poniższą opcję z dodatkiem probiotyku dla dzieci: za pomocą plastikowej, skalibrowanej strzykawki odmierź 1 łyżkę sfermentowanego soku z ogórków kiszonych i przyjmuj go doustnie

trzy razy dziennie. Ostatecznie możesz dojść do pięciu „shotów” dziennie na jeden posiłek. Wszystkie te małe przekąski, sączenie małymi łykami i zastrzyki utrzymają poziom cukru we krwi na stabilnym poziomie, dzięki czemu nie dojdzie do zapaści między posiłkami.

Po rozpoczęciu etapu 1. złe bakterie zaczną natychmiast obumierać. Możliwe, że fizycznie poczujesz się źle (nudności, wyczerpanie, bieganie do łazienki itp.). Ale to minie! W przypadku naszej rodziny trwało to tylko pierwsze 24 godziny, ale każdy z nas ma inny skład bakteryjny, różny też jest stan naszych jelit. Zatem stopień obumierania i dyskomfortu będzie zależał od konkretnej osoby. Bez względu na wszystko po prostu się tego trzymaj i myśl o tym, o ile lepiej w konsekwencji tego się poczujesz. Pamiętaj przy tym, że w ten sposób głodzisz te wszystkie niezdrowe, uzależnione od cukru robaki w jelitach. Są one wkurzone i walczą o życie. Ale jeśli wytrwasz, twój organizm nieuchronnie przeprowadzi ich czystkę za pomocą wszelkich niezbędnych środków.

Produkty spożywcze dozwolone na etapie 1.

Etap 1. bazuje na trzech składowych: wywarach i zupach przygotowywanych z mięsa, ryb i warzyw, żywności probiotycznej oraz tłuszczach. Przygotowując wywar, używaj mięsa z hodowli ekologicznych i gotuj na wolnym ogniu tylko przez kilka godzin. Każdy dzień zaczynaj od szklanki wody mineralnej lub filtrowanej z dodatkiem świeżego soku z cytryny.

Na etapie 1. dozwolone są:

- **domowe wywary** z ryb, wołowiny, kurczaka, indyka i jagnięciny; pamiętaj, aby zachować i wykorzystać szpik kostny oraz tkanki miękkie z zup;
- **zupy** z dobrze ugotowanymi warzywami i mięsem;
- **mięsa:** wołowina, wieprzowina, jagnięcina, gęś, bażant, indyk, owoce morza i kurczak, gotowane w wywarze lub przefiltrowanej wodzie;
- **siekana wątróbka:** wątroba to skarbnica wartości odżywczych, którą można ugotować w dowolnej zupie;
- **dobrze ugotowane warzywa**, z usuniętymi włóknistymi elementami i skórkami: buraki, kapusta właściwa chińska (bok choy), brokuły (bez łądyg), brukselka, marchew, kalafior (bez łądyg), kapusta pastewna, bakłażan, karczochy, czosnek, fasolka szparagowa, jarmuż, cebula, groszek, papryka, dynia, szpinak, kabaczek, pomidory, rzepa i rukiew wodna;
- **tłuszcze zwierzęce:** łój, smalec, gęś, kurczak, kaczka;

- **olej kokosowy;**
- **sól morska;**
- **ziarna pieprzu:** czarnego, zielonego i białego (całe, tylko do przyprawiania zup i wywarów);
- **produkty probiotyczne:** 1 do 2 łyżeczek dziennie domowej roboty sfermentowanych soków warzywnych (z ogórków lub kiszzonej kapusty) oraz serwatka, jogurt, kwaśna śmietana i kefir, hodowane przez co najmniej 24 godziny (patrz: surowy nabiał, strona 52), jeśli nie ma alergii na nabiał; w przeciwnym wypadku postępuj zgodnie z protokołem wprowadzania nabiału (strona 61);
- **woda filtrowana;**
- **herbaty:** świeża herbata z imbiru i kurkumy oraz sypana herbata ziołowa (dobry jest rumianek);
- **sok z cytryny** zmieszany z ciepłą, przefiltrowaną wodą;
- **surowy miód** w niewielkich ilościach.

Przygotowywanie zup podczas etapu 1.

Warzywa

Na wczesnych etapach diety wprowadzającej GAPS (etapy od 1. do 3.) zupy powstają poprzez gotowanie warzyw znajdujących się w wywarze. Po przejściu do etapu 4. i kolejnych warzywa można smażyć w zdrowym tłuszczu, a następnie dodać wywar i w ten sposób przygotować zupę.

Produkty fermentowane

Żywność fermentowana jest niezbędna do uzdrowienia jelit i powinna być wprowadzana od samego początku. Jeśli nie masz problemów z tolerancją nabiału, do każdej miski zupy dodawaj serwatkę, jogurt lub kwaśną śmietanę (jeśli nie możesz spożywać produktów mlecznych, pamiętaj, aby do zup dodawać sfermentowany sok warzywny). Jeśli dodasz domowy jogurt lub śmietanę, tłuszcz pomoże ci wchłonąć wszystkie składniki odżywcze zawarte w zupie. Należy upewnić się, że temperatura zupy nie jest zbyt wysoka, ponieważ zniszczy to cenne korzystne bakterie probiotyczne w jogurcie, śmietanie i sfermentowanych sokach warzywnych. Śmietana jest wspólnym dodatkiem do każdej zupy: zapewnia nie tylko dawkę probiotyków, ale także zdrową porcję witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Witaminy A, D, E i K są trudno dostępne we współczesnej diecie, a są one niezbędne dla utrzymania zdrowia. Surowa śmietana jest doskonałym źródłem witaminy A; dobre, zdrowe tłuszcze zwierzęce



KOKOSOWE CURRY Z DUSZONĄ RYBĄ

Porcje: 8–10

Kiedyś onieśmiały mnie przepisy z dużą liczbą składników. Ale obiecuję, że ten będzie łatwy. Jeśli nie masz trawy cytrynowej lub liści kaffiru, wystarczy dodać odrobinę świeżej skórki z cytryny i limonki... Nie przejmuj się tym. Gdy już raz przygotujesz to danie, sam się przekonasz, jakie to łatwe. Spróbuj, bo warto.

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 cebule, pokrojone w kostkę
- Około 8 centymetrów świeżego korzenia imbiru, zmielonego
- 2–4 zmielone papryczki jalapeño, bez nasion
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 3 łyżki curry w proszku
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ⅛ łyżeczki pieprzu cayenne
- 1 łyżka soli morskiej
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 2 litry (8 szklanek) bulionu drobiowego lub rybnego albo wywaru (można użyć przefiltrowanej wody i wywaru w proporcji 1 : 1)
- 1 puszka pełnotłustego mleka kokosowego (domowej roboty, strona 48, lub kupnego, bez gumy guar)
- 1 puszka (800 g) organicznych rozdrobnionych pomidorów
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 3 łydgi suszonej trawy cytrynowej
- 3 liście kaffiru (rodzaj limonki)
- 1 kg dorsza lub łupacza, pokrojonego w 5-centymetrową kostkę
- ½ szklanki posiekanej świeżej kolendry (plus więcej do dekoracji)
- Skórka z limonki (do dekoracji)
- Awokado, pokrojone w kostkę

W rondlu rozgrzej olej. Wrzuc cebulę i smaż przez 5 minut do miękkości. Dodaj imbir, papryczkę jalapeño oraz czosnek; smaż przez kolejne kilka minut. Wsyp przyprawy i wszystko dobrze wymieszaj (mieszaj przez około 2 minuty). Wlej bulion oraz mleko kokosowe, dodaj pomidory, paprykę, trawę cytrynową i liście kaffiru; doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj jeszcze przez 25 minut. Wrzuc rybę i kolendrę, po czym pozostaw na ogniu jeszcze przez 10 minut. Udekoruj skórką z limonki, pokrojonym w kostkę awokado i kolendrą. Gotowe!

Wariacja: Dla odmiany zamiast ryby użyj pokrojonego w kostkę kurczaka.



A top-down photograph of a meal. On the left, a white ceramic plate with a scalloped edge holds a roasted chicken leg, several dark mushrooms, and a piece of potato. A sprig of fresh thyme is placed on the plate. To the right, a small metal bowl contains a dark sauce with mushrooms and a green vegetable. A silver fork lies on a blue wooden surface in the bottom right. The background is a blue wooden table with a white cloth. The word 'Drób' is written in a purple serif font in a white rounded rectangle in the upper right.

Drób



BURGERY Z INDYKA ZE ŚWIEŻĄ KOLENDRĄ

Przepis na 8 burgerów

Wspaniale komponują się z guacamole, salsą i majonezem chipotle. U nas w domu burgery je się bez chleba, ale jeśli szukasz czegoś, co połączy to wszystko w całość, chleb z masłem kokosowym świetnie sprawdzi się jako zamiennik bułki.

- 1 kg mielonego mięsa z indyka
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- ½ pęczka kolendry
- 1 czerwona cebula, posiekana
- 1 łyżka chili w proszku
- 1 łyżeczka soli morskiej
- Świeżo zmielony pieprz
- 3 kromki chleba z masłem kokosowym, strona 146 (opcjonalnie)
- ½ szklanki domowej śmietany (opcjonalnie)

Piekarnik nastaw na funkcję opiekania. Wszystkie składniki (z wyjątkiem chleba i śmietany) umieść w misce i delikatnie wymieszaj rękami. Jeśli twoje dzieci nie przepadają za kawałkami cebuli w swoich burgerach, możesz ją pominąć, zetrzeć na tarce lub zmiksować w robocie kuchennym. Z masy uformuj placki. Włóż je do piekarnika i piecz przez 5 do 7 minut z każdej strony (upewnij się, że w środku nie są surowe). Jeśli zmagasz się z problemami trawiennymi lub nie jesz nabiału, po prostu nie uwzględniaj chleba z masłem kokosowym i kwaśnej śmietany (burgery nadal będą tak samo pyszne). Możesz również zawinąć je w papier do pieczenia, a następnie w folię i zamrozić. Jest to świetna opcja, jeśli jemy sami lub musimy zabrać coś na noc poza domem.

MARYNOWANE SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA

Przepis na 25–30 skrzydełek

Kilka lat temu zasiadałam w zarządzie wspaniałej organizacji non-profit o nazwie Gaining Ground, która uprawia mnóstwo organicznych warzyw, aby nakarmić ludzi w potrzebie. Ich główna farmerka, Verena, która wie co nieco o przechowywaniu produktów rolnych, powiedziała mi, że mogę zamrozić moje papryczki jalapeño. Cóż za wspaniała wskazówka! Jeśli kiedykolwiek uprawiałeś jalapeño, wiesz, że daje dużo plonów. Ja osobiście nie zjadam stu papryczek w ciągu lata. Mam więc teraz duży worek w zamrażarce i wyciągam je w razie potrzeby. Jeśli chcesz zachować jak najwięcej smaku, przed zamrożeniem należy je piec przez 15 minut w temperaturze 200°C.

- ¼ szklanki miodu (opcjonalnie)
- 2 łyżki octu jabłkowego
- ¼ szklanki sosu kokosowego
- 1 cebula, drobno posiekana
- 1 łyżka roztopionego ghee, tłuszczu z kurczaka, smalcu lub masła
- 1 czerwona papryczka chili lub jalapeño bez nasion, pokrojona w kostkę (opcjonalnie)
- Około 3–5 centymetrów korzenia imbiru (startego)
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- Szczypta cayenne (opcjonalnie)
- 25–30 skrzydełek lub nóżek z kurczaka
- ½ łyżeczki soli morskiej
- 2 łyżki nasion sezamu
- Posiekane cebulki dymki (do dekoracji)

W rondlu na średnim ogniu delikatnie połącz miód, ocet jabłkowy oraz sos kokosowy. Dodaj pozostałe składniki (z wyjątkiem kurczaka, soli, nasion sezamu i cebuli dymki) i wymieszaj. Kurczaka umieścić w dużym szklanym lub ceramicznym naczyniu do pieczenia. Zalej marynatą, upewniając się, że wszystkie skrzydełka są nią dobrze pokryte (marynatę wmasuj w skrzydełka), przykryj i wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny (najlepiej na całą noc, podzrucając w tym czasie dwa lub trzy razy).

Rozgrzej piekarnik do 220°C. Skrzydełka rozłóż w naczyniu żaroodpornym i posyp solą. Piecz przez 25 do 30 minut, aż z wierzchu będą ładnie zarumienione. Posyp sezamem i posiekaną cebulką dymką. Gotowe! Jeśli obawiasz się o przyprawę, możesz pominąć chili i cayenne.

Uwaga: Jeśli nie masz czasu na marynowanie, nie przejmuj się tym! Ja w takich przypadkach wrzucam skrzydełka na blachę do pieczenia, skrapiam sosem kokosowym, dodaję czosnek, imbir, kilka szczypt soli i pieprzu, mieszam, a następnie wkładam do piekarnika. Po wyciągnięciu posypuję sezamem i gotowe!



Indeks

A

- aioli
 - burgery z, 99
 - czosnkowe, 136
 - Hot Nicky, 186
 - z czosnkiem i szczypiorkiem, 186
 - z łososiem, 178
- aioli Hot Nicky, 186
- alergie. Patrz także: *nadwrażliwość pokarmowa*
- awokado, 89-90
 - czekoladowy pudding z awokado, 306
 - guacamole, 144

B

- babeczki waniliowe, 312
- bakłażan
 - grillowany, z bazylią i orzeszkami piniowymi, 252
 - pieczony, 250
 - tian warzywny, 255
- banany, 118
 - lody bananowo-czekoladowe z orzechową nutą, 304
 - lody bananowo-orzechowe, 297
 - smażone z cynamonem, 309
 - smoothie, 121
- baton czekoladowo-pomarańczowy z nutą miętową, 303
- baton pistacjowy z jagodami goji, 303
- baton z jagodami goji, pistacje, 303
- batoniki Lary, domowe, 291
- batony energetyczne, 289-290
- batony energetyczne, naturalne orzechowe, 289-290
- bazy, 31, 33-60. Patrz także: *przyprawy i bazy*
- biegunka, 89

- bita śmietana, kokos, 309
- bizon, wywar mięsny, 35
- boczek
 - brukselka z, 240
 - przegrzebki smażone na patelni, 102
 - wątróbka z cebulą, 230
 - wątróbki z kurczaka zawijane w, 228
 - zielony groszek z szalotką i, 244
- boćwina
 - lasagne z dynią piżmową i boćwiną, 239
 - piękna, 247
- brokuły, pieczone, 251
- brukiew, pieczona, 251
- brukselka
 - pieczona, 251
 - z boczkami, 240
- bulion kostny, 33-34, 34-40, 71, 112, 205
 - kupny, 79-80
 - rybny, 39-40
 - przechowywanie, 39
 - z kurczaka, 37-38
- bulion. Patrz: bulion kostny
- buraki, 109, 259
 - kwas, 259
 - standardowy sok Sandy, 110
- burgery
 - gotowane, 84-85
 - indyk z kolendrą, 193
 - wołowina, jagnięcina lub wieprzowina, 218-219
 - z czosnkowym aioli i karmelizowaną cebulą, 99

C

- Calabrese, Joette, 120-122
- Campbell-McBride, Natasha, 13-15, 18, 24, 41, 61, 108. Patrz także: *Syndrom jelitowy i psychologiczny (GAPS)*
- cebula, 91

- czerwona i dynia piżmowa, kiełbasa wieprzowa, 220
- karmelizowana i czosnkowe aioli, burgery z, 99
- karmelizowana, słodka, pikantna, 213
- krakersy/chleb cebulowy, 274
- perłowa, masło ziołowe i pieczone warzywa, polędwica wołowa z, 217
- tian warzywny, 255
- wątróbka i, 230
- zupa cebulowa, 75
- Cheez-It podróbki, 272
- chimichurri, 139
- chrupiące prażynki z jarmużu, 282
- chutney gruszkowo-jabłkowy, 115
- ciasta
 - babeczki waniliowe, 312
 - marchewkowe, 310
- ciasteczka
 - „batoniki Lary”, 291
 - makaroniki, 119-120, 285
 - pierniczki, 286
- coleslaw z jalapeño, 266
- Corrado, Monica, 33, 34, 40, 54, 61-62, 81, 154, 264
- cukier we krwi, 3, 41, 67, 77
- cukier, 52, 55, 68, 105, 109, 114, 117-118, 129, 260-261
- cynamonowo-jabłkowa zapiekanka, 119
- cytryny
 - kiszone, 198
 - pasta cytrynowa, 120
 - pesto cytrynowe, 181
 - pesto cytrynowo-koperkowe, 143
 - sok z cytryny zmieszany z wodą, 69
- czekoladowy pudding z awokado, 306
- czosnkowe aioli. Patrz także: *aioli*

D

- desery, 119, 293-314. Patrz także: *słodyczne; ciastka; przekąski*
- „lukier”, 310
 - babeczki waniliowe z lukrem, 312
 - ciasto marchewkowe, 310
 - cynamonowe smażone banany, 309
 - cynamonowo-jabłkowa zapiekanka, 119
 - czekoladowy pudding z awokado, 306
 - kokosowa bita śmietana, 309
 - letnia tarta jagodowa na orzechowym spodzie, 295

- lody na patyku, 304
- lody, 297-298, 304
- owocowa „galaretka”, 122
- pasta cytrynowa, 120
- s'mores, 301-302
- sos czekoladowy, 299
- waniliowy pudding chia, 307
- dieta na etapie 1, 67-78
- dieta na etapie 2, 79-88
- dieta na etapie 3, 89-95
- dieta na etapie 4, 97-105
- dieta na etapie 5, 107-116
- dieta na etapie 6, 117-123
- dieta wprowadzająca GAPS, 22, 24, 34, 61, 64-123
 - bulion mięsny, 34
 - etap 1, 67-78
 - etap 2, 79-88
 - etap 3, 89-95
 - etap 4, 97-105
 - etap 5, 107-116
 - etap 6, 117-123
- dorsz
 - kokosowe curry z duszoną rybą, 189
 - marynowany dorsz z taco, 183-185
 - sfermentowany olej z wątroby dorsza, 81
- dostawcy, 50, 80, 90, 107, 320-322
- dressingi, 50-51, 136, 153-157
 - bazy, 153
 - Cezar, 155
 - do tajskiej sałatki z kurczakiem, 169
 - sałatki z kapusty, 173
 - śmietana ukwaszona i ziołowy kefir, 157
 - winegret, podstawowy, 157
- drób, 191-205, 233, 250. Patrz także: *kurczak; indyk*
- dynia, w granoli, 280
- dziennik żywności, 23, 89
- dżem figowy, 265

E

- ekstrakt waniliowy, domowej roboty, 121
- energetyczne batony, naturalne orzechowe, 289-290

F

- Fallon Morell, Sally, 40, 82, 140, 153, 225, 233, 259

fasola, 129
 fermentacja mlekowa, żywność
 - kalafior, curry 270
 - kapusta, 270
 - ketchup, 138
 - musztardy, 137
 - ostry coleslaw z jalapeño, 266
 - salsa z kolendry, 203, 262
 - sos BBQ, 138
 figi
 - dżem, 265
 - granola, 279
 frittata, 101-102
 Fundacja Weston A. Price, 21, 22

G

galaretką owocowa, 122
 ghee, 31, 35, 41, 58-59, 61
 - punkt dymienia dla, 250
 - słone karmelki, 88
 sos z podrobów, 100-101
 granola, 279-280
 Graye, Laura, 19, 25
 groszek z szalotką i boczkiem, 244
 grzyby
 - parmezan, portobello, 248
 - smażone grzyby z czosnkiem, 99-100
 - stek w sosie grzybowo-porowym, 77
 - udka z kurczaka z porem i pieczarkami, 76-77
 - zupa z grzybów maitake, wzmacniająca odporność, 74-75
 guacamole, 144
 gulasze, 70, 81
 - kapusta i kiełbasa, 85
 - mielona wołowina, 87-88
 - podstawowy z wołowiny, 86-87
Gut and Psychology Syndrome, 13, 25, 41, 61, 105, 125, 126, 129

H

herbata imbirowa z kokosem i kurkumą, 69, 77
 Hot Nicky, 136, 269
 huevos rancheros z naleśnikami z kalafiora, kminkiem i chrupiącym lardo, 111
 hummus, 286
 hummus, miazga orzechowa, 286

I

imbir
 - bok choy, 243
 - herbata z kokosem i kurkumą, 69, 77
 - marchew, 263
 - pierniczki, 286
 - sok imbirowy, 109
 - zupa marchewkowo-imbirowa, 73
 indyk
 - burgery z kolendrą, 193
 - gotowane klopsiki i burgery, 84-85
 - pierś pieczona w ziołach, 205
 - wywar, 34

J

jabłka
 - chutney gruszkowo-jabłkowy, 115
 - gotowane, 108, 114
 - granola, 279-280
 - kiszona czerwona kapusta z rodzynkami i jabłkiem, 264
 - sałatka karaibska, 163
 - słodka wątróbka z cebulą, 230
 - sok, 109-110
 - zapiekanka cytrynowo-jabłkowa, 119
 - zielone jabłko z niespodzianką, 109
 jagnięcina
 - burgery, gotowane, 84
 - hamburgery, 218-219
 - klopsiki gotowane, 84
 - kotlety, 211
 - pieczeń rzymska z podrobów, 226
 - pieczony udziec jagnięcy z sosem, 209-210
 - udziec jagnięcy pieczony w piekarniku z sosem miętowym i serem kefirowym, 209-210
 - wywar, 35
 „batoniki Lary”, domowej roboty, 291
 jagodowe lody na patyku, 304
 jagody, 118
 - baton pistacjowy z jagodami goji, 303
 - letnia tarta jagodowa z na orzechowym spodzie, 295
 - lody na patyku, 304
 - lody, 297-298
 - owocowa „galaretką”, 122
 - smoothie, 120-121

- jajka, 81, 92-94
 - alergią na, 168, 297
 - babeczki waniliowe, 312
 - frittata, 101-102
 - gotowane na miękko, 92
 - gotowane, 93
 - Huevos Rancheros z naleśnikami z kalafiora i kminem rzymskim oraz chrupiącym lardo, 111
 - jajecznica, 93
 - lody, 297
 - majonez, 135
 - makaroniki, 119
- omlet po meksykańsku, 91
 - pasta cytrynowa, 120
 - sałatka jajeczna, 168
 - sałatka, 136, 168
 - smażone, 93
 - smoothie, 120-121
 - sos holenderski, 139
 - w wypiekach (patrz pieczywo)
 - zupa z jajkiem, 81
 - źródła, 80, 91
- jarmuż
 - chrupiące prażynki, 282
 - surowa sałatka, 164
- jelita
 - choroby, 26-27
 - dysbioza, 13
 - uszkodzona wyściółka, 24, 26-27
- jogurt, 50, 53-54, 59-60, 69
 - domowej roboty, oszczędności z, 50
 - kwaśna śmietana, hodowlana z, 56-57
 - mleko kokosowe, 48-49
 - ser, 59-60
 - smoothie, 120-121
 - surowe mleko, 52

K

-
- kabaczek
 - dynia piżmowa, kiełbasa wieprzowa z czerwoną cebulą, 220
 - dynia piżmowa, zupa lub „kurczak w ogniu”, 112
 - dynia piżmowa, zupa, 72-73
 - lasagne z dyni piżmowej i boćwiny, 239
 - letni succotash, 251
 - naleśniki, 90, 94
 - pieczony, 250
 - placuszki z cukinii, 182
 - popovers, 113-114
 - purée, 94
 - spaghetti z oliwą z oliwek i bazylią, 249
 - tian warzywny, 255
 - kaczka
 - tłuszcz, 41, 68, 250
 - wątroba, 233
 - kalafior, curry, kapusta kiszona, 270
 - „kuskus”, 160
 - naleśniki kalafiorowe z kminem rzymskim, 111
 - pieczony, 250
 - purée, 87
 - ryż, 111
 - Kanapka, kurczak, 200
 - kapusta chińska (bok choy), imbir, 243
 - kapusta kiszona
 - czerwona kapusta z rodzynkami i jabłkiem, 264
 - kapusta z curry i kalafiorem, 270
 - kapusta, 90
 - coleslaw z ostrą papryczką jalapeño, 266
 - gulasz, kapusta i kiełbasa, 85
 - kiszona czerwona kapusta z rodzynkami i jabłkiem, 264
 - kiszona z curry i kalafiorem, 270
 - sałatka z czerwonej kapusty i mango, 173
 - sałatka, przepis podstawowy, 173
 - „zapiekanka” z udkami kurczaka, 83
 - karaibska sałatka, 163
 - kefir, 50-51, 69, 81
 - lody na patyku, kefir jagodowy, 304
 - mleko kokosowe, 48-49
 - nabiał hodowlany z, 53, 61
 - ser, 59-60
 - ser, kefir rozmarynowy, 210
 - smoothie, 120-121
 - surowe mleko, 52
 - śmietana ukwaszona i dressing na bazie kefiru/dip ziołowy, 154
 - woda kokosowa, 49
 - woda, 261
 - kefir wodny, 261
 - ketchup, domowy, 138
 - kiełbasa
 - gulasz z kapusty i kiełbasy, 85
 - kiełbasa wieprzowa z czerwoną cebulą i dynią piżmową, 220
 - zupa pomidorowa, 75-76

- kiełkujące nasiona, 42-43
- klopsiki, gotowane, 84-85
- kokos, 47-52. Patrz także: *mleko kokosowe; olej kokosowy*
- „batony energetyczne”, 289
- baton kokosowy, 303
- chleb z masłem kokosowym, 146
- curry kokosowe z orzechami laskowymi, 284
- granola, 279-280
- kokosowe curry z duszoną rybą, 189
- makaroniki, 119, 285
- masło kokosowe, 49
- mieszanka orzechowa, 281
- otwieranie tajskiego kokosa, 47
- spód orzechowy w letniej tarcie jagodowej, 295
- śmietanka kokosowa, 67, 78, 88
- trufle czekoladowe, 285
- kolendra
- burgery z indyka, 193
- pesto, 142-143
- salsa, 203, 262
- koper włoski
- pesto, 142
- sałatka z kopru włoskiego i cytryną, 170
- krakersy
- cebulowe, 274
- grahamowe, 302
- krakersy parmezanowe, 275
- orzechowe, 46-47
- podróbki „Cheez-It”, 272
- słodkie, 273
- z siemienia lnianego, 276
- krakersy graham, 302
- kurczak
- „enchilada” z kurczakiem i wątróbką, 228
- gotowany, 71
- hamburgery, gotowane, 84
- kanapka, 200
- klopsiki, gotowane, 84
- pasztet z wątróbek drobiowych, 233
- pieczony, 100
- po marokańsku, 197
- po meksykańsku, z salsa, 203
- rosół, 71-72
- sałatka z ostrą nutą, tajska, 169
- sałatka, 136, 167
- serca, kurczak po meksykańsku, 234
- skrzydełka marynowane, 194
- sos z podrobów, 100-101
- taco, w wolnowarze, 199
- tłuszcz, 41, 68, 250
- udka z porem i pieczarkami, 76
- udka, „zapiékanka” z kapusty z, 83-84
- wątróbki z kurczaka zawijane w boczk, 229
- wyśmienity, w wolnowarze, 113
- wywar, 34
- zupa z dyni piżmowej lub „kurczak w ogniu”, 112
- zupa, meksykańska, 82-83
- zupa, podstawowy kurczak, 71-72
- kurczak po marokańsku, 167-68
- kurczak po meksykańsku z fermentowaną salsa, 203
- kuskus, kalafior, 160
- kwasy
- buraczany, 259
- kombinacje, 261
- owocowy, 260
- kwaśna śmietana, 56-57, 81
- domowej roboty, 56, 61
- w zupach, 69

L

- listy produktów spożywczych
- pełna dieta GAPS, 124-131
- dieta na etapie 1., 67
- dieta na etapie 2., 79
- dieta na etapie 3., 89
- dieta na etapie 4., 97
- dieta na etapie 5., 107
- dieta na etapie 6., 117
- Littell, Sandy, 109
- lody na patyku
- bananowo-czekoladowe z orzechową nutą, 304
- kefir jagodowy, 304
- z borówkami amerykańskimi, 304
- lody waniliowo-czekoladowe, 298
- lody, 297
- jagodowe, 298
- masło bananowo-orzechowe, 297
- waniliowo-czekoladowe, 298
- lukier
- ciasto marchewkowe, 310
- laska wanilii, 314
- lukier waniliowy, 314

Ł

łosoś, 81

- gravlax miodowy, 84
- placki z pesto cytrynowym, 181
- sałatka, 167
- z czosnkowym aioli, 178
- łój, 34, 41, 68, 86, 250

M

majonez, 135, 136

makaroniki, 119, 285

mango

- karaibska sałatka, 163
- sok, 110

marchew, 110

- ciasto marchewkowe, 282
- ciasteczka marchewkowe, 264
- marchew z imbirem, 235
- sok, 98, 104, 109, 110
- pieczona, 250

masło limonkowe z chili, 152

masło migdałowe, 45

masło waniliowo-cynamonowe
z miodem, 152

masło. Patrz także: *ghee*

- chleb z masłem kokosowym, 146
- kupione w sklepie, 151
- lody bananowe masłem orzechowym, 297
- lody na patyku bananowo-czekoladowe
z masłem orzechowym, 304
- masło kokosowe, 49
- masło orzechowe, 45
- masło ziołowe, 151, 217
- migdałowe, 90
- organiczne, 61
- punkt dymienia, 250
- świeże masło hodowlane, 57
- mąka kokosowa, 51-52
- spód do pizzy, 149
- tortille, 185
- mąka migdałowa, 98
- chleb lub muffinki, 104
- krakersy grahamowe, 302
- słodkie krakersy, 273
- mąka orzechowa, 45. Patrz także: *mąka migdałowa; mąka kokosowa*
- orzech włoski, 98
- pekan, 109

meksykańska tortilla, 185

miazga orzechowa stosowana w, 285-287

miechunka pomidorowa, w sosie do

kurczaka i wątróbki „enchilada”, 228

mieszanka orzechów, prażony kokos, 281

mięso, 68, 207-223. Patrz także: *wywar*

mięsny; podroby; określone mięsa

- frittata, 101-102

- pieczone i zapiekane, 98

Miller's Organic Farm, 79

miód, 67, 69, 94, 118, 119

- gravlax miodowy, 84

- kostki kokosowe, 78

- masło miodowo-imbirowe
z kminem rzymskim, 151

- masło waniliowo-cynamonowe

z miodem, 152

- musztarda miodowa z całych nasion, 137

- smoothie, 120-121

- słone karmelki, 88

mleko kokosowe, 48-49

- bita śmietana kokosowa, 309

- jogurt, 50

- kefir, 50-51

- lody na patyku, 304

- mąka z, 51-52

- przechowywanie, 297

- w lodach, 297

mleko. Patrz także: *mleko kokosowe; nabiał*

- mleko orzechowe, 44-45

muffiny, mąka migdałowa, 104

musztarda

- miód, całe ziarna gorczycy, 137

- żółta, 137

N

nabiał ekologiczny. Patrz także: *nabiał*

nabiał. Patrz także: *masło, śmietana*

hodowlana; kefir; jogurt

- od zwierząt hodowanych w warunkach
naturalnych, 52, 54

- substytuty, 54

- surowy, 52-62

- wprowadzenie do diety, 61-62, 69, 81

- wrażliwość na, 22, 34-35, 42

- źródła, 52

nadwrażliwość pokarmowa, 14, 19, 20,

24, 47, 61-62, 69, 97, 167, 297

naleśniki

- kabaczek, 90, 94

- naleśniki z kalafiora z kminem rzymskim, 111
- napoje. Patrz także: *soki*; *kefir*
- herbata imbirowa, 69, 77-78
- mleko orzechowe, 44. Patrz także: *mleko kokosowe*
- smoothie, 120-121
- woda filtrowana, 30, 69
- nasiona chia
- waniliowy pudding chia, 307
- nasiona słonecznika
- granola, 279-280
- moczenie, 44
- nasiona, 40-42
- „batony energetyczne”, 289-290
- granola, 251-52
- ilość soli do moczenia, 44
- kiełki, 42
- waniliowy pudding chia, 307
- nerkowce, 43
- lody czekoladowo-bananowe z masłem orzechowym, 298
- granola, 252
- „batoniki Lary”, 291
- nieszczelne jelita, 27
- nutella, 290

O

- olej kokosowy, 69
- oliwa z oliwek, 41, 98
- omlet meksykański, 91-92
- orzechy brazylijskie, 118
- orzechy laskowe
- kokos, curry, orzechy laskowe, 284
- „nutella”, 290
- orzechy włoskie
- „batoniki Lary”, 291
- ciasteczka marchewkowe, 292
- lody na patyku bananowo-czekoladowo-orzechowe, 304
- mąka, 98
- orzechowy spód w tarcie jagodowej, 295
- orzechy, 40-52, 118. Patrz także: *lody na patyku bananowo-czekoladowe z orzechową nutą*, 304
- „batony energetyczne”, 289
- „batony Lary”, 291
- „nutella”, 290
- „serek do smarowania”, 287
- chrupiące orzechy, 43-44

- ciasteczka marchewkowe, 292
- czekoladowy pudding z awokado, 306
- granola, 279-280
- hummus, 286
- kokos, curry, orzechy laskowe, 284
- krakersy orzechowe, 46-47
- lody bananowe-orzechowe, 297
- masło orzechowe, 45-46
- mąka. Patrz także: *mąka orzechowa*
- miazga orzechowa, przepisy z użyciem, 285-286
- mleko orzechowe, 44. Patrz także: *mleko kokosowe*
- moczenie, ilość soli dla, 44
- spód orzechowy, letnia tarta z jagodami, 295
- owoce, 118. Patrz także: *jagody*; *określone owoce*
- „batoniki Lary”, 291
- chutney gruszkowo-jabłkowy, 115
- „galaretka”, 122
- granola, 279-280
- kiszona czerwona kapusta z rodzynkami i jabłkiem, 264
- kwas, owoce i kombinacje, 260-261
- lody na patyku, 304
- smoothie, 120-121
- soki, 109-110, 260-261
- surowe, 118

P

- papryka
- mieszana, pieczona, 214
- nadziewana, 103
- sos Hot Nicky, 269
- parmezan, portobello, 248
- paszтет, wątróbka drobiowa, 233
- pekan
- budyni czekoladowy z awokado, 306
- granola, 279-280
- mąka, 109
- pełna dieta GAPS, 14, 24-25, 61-62, 64, 124-314
- przybory i narzędzia, 29
- podstawowe składniki i techniki, 31-32, 33-63
- dieta GAPS, 13, 14, 24-25. Patrz także: *Pełna dieta GAPS*
- kwestie medyczne 13-15, 24-27. Patrz także: *wrażliwość na żywność*

- niepożądane reakcje na, 24, 61-62, 67-68, 89, 124
- pestki dyni
- granola, 279-280
- moczenie, 44
- pesto
 - cytryna, 181
 - klasyczna bazylia, 142
 - kolendra, 142
 - koper cytryna, 143
 - łagodny koper włoski, 142
 - pikantna rukola, 143
 - suszony pomidor, 143
 - szalwia, 143
- pesto koperkowe, cytryna, 143
- pesto szalwiowe, 143
- pianki marshmallow, 301
- pieczeń rzymska z podrobów, 226
- placuszki z cukinii, 182
- plamiak, duszona ryba
 - z kokosowym curry, 189
- podroby, 34, 40, 225-236. Patrz także: *sos z podrobów, 10-101*
- pieczeń rzymska z podrobów, 226
- pieczony szpik kostny, 236
- serca z kurczaka
 - po meksykańsku, 234
- pomidory
 - na słodko, 144, 220
 - pesto, 143
 - pieczone, 222
 - salsa, kolendra, 234
 - sos marinara, Ed, 144
 - sos z pieczonych pomidorów, 145
 - suszone pomidory, 143
 - tian warzywny, 255
 - zupa pomidorowa, 75-76
- popovers, kabaczek, 113-114
- pory
 - stek z pieczarkami i sosem porowym, 77
 - udka z kurczaka z porem i grzybami, 76
 - zupa cebulowa, 75
- Price, Weston A., 18. Patrz także: *Fundacja Westona A. Price'a* produkty fermentowane, 67-69, 81, 91, 257-270. Patrz także: *fermentacja mlekowa, żywność*
- chutney gruszkowo-jabłkowy, 115
- dżem figowy, 265
- Hot Nicky, 269
- kefir wodny, 251
- kiszona czerwona kapusta
 - z rodzynkami i jabłkiem, 264
- marchew z imbirem, 235
- olej z wątroby dorsza, 81
- soki, 67, 68, 81, 89. Patrz także: *kwasy przechowywanie*
- bulion lub rosół, 40
- majonez, 135
- mleko kokosowe, 297
- warzywa, blanszowanie
 - i zamrażanie, 69-70
- przegrzebki smażone na patelni, 102-103
- przekąski, 271-292. Patrz także: *słodycze; ciastka; krakersy; desery*
- przybory, użyteczne, 29
- przydatne narzędzia, 29
- przyprawy i bazy, 133-157. Patrz także: *aioli; dressingi; pesto*
- chimichurri, 139
- guacamole, 144
- Hot Nicky, 136, 269
- ketchup, 138
- majonez, 135, 136
- musztardy, 137
- przyprawa do taco, 155
- salsa, kolendra, 203, 262
- słodki, 144, 248
- sos BBQ, 138
- sos béarnaise, 140
- sos holenderski, 139
- sos marinara, Ed, 144
- sos miętowy, 210
- sos pomidorowy, pieczony, 145
- przyprawy, 70, 107, 108
- punkt dymienia dla tłuszczów, 250
- punkt dymienia, 250
- Put Your Heart in Your Mouth*, 108

R

- rośliny strączkowe, 129
- ryby, 98, 175-189. Patrz także: *dorsz; łosoś*
- bulion, 39-40
- duszone, kokosowe curry, 189
- krewetki, sól i pieprz, 186
- przegrzebki smażone na patelni, 102-103
- sałatka z tuńczyka, 167
- sashimi z tuńczyka, czarny sezam, 177
- sfermentowane, 81
- wywar z halibuta z tymiankiem
 - i cytryną, 82

S

- s'mores, 301
 salsa, kolendra, 203, 262
 sałatki na lunch, 160-170
 sałatki, 159-173. Patrz także: *dressingi*
 - jajko, 135, 168
 - jarmuż, surowy, 164
 - kalafiorowy „kuskus”, 160
 - karaibska, 163
 - koper włoski i cytryna, 170
 - kurczak taco w wolnowarze, 199
 - kurczak, 136, 167
 - łosoś, 167
 - mięso, 38
 - prosta, z oliwą z oliwek, cytryną i solą morską, 112
 - tuńczyk, 167
 seler korzeniowy, 90
 - sok z selera, 98, 104
 - zupa z selera korzeniowego, 95
 ser kefirowy z rozmarynem, 210
 ser, 61
 - jogurt lub kefir, 59-60
 - kefir rozmarynowy, 210
 - krakersy parmezanowe, 275
 - podróbki „Cheez-It”, 244
 „serek do smarowania”,
 miazga orzechowa, 259
 „Cheez-It” podróbki, 272
 serca z kurczaka po meksykańsku, 234
 serek do smarowania, 287
 serek do smarowania, miazga orzechowa, 287
 serwatka, 59-62, 69, 81
 siemię lniane
 - krakersy, 276
 - smoothie, 120-121
 słodki sos marinara, 144, 250
 słodycze
 - batoniki kokosowe, 303
 - curry, kokos z orzechami laskowymi, 284
 - karmelki słone, 88
 - pianki marshmallow, 301
 - śmietanka kokosowa, 67, 88
 - trufle czekoladowe, 285
 smalec, 35, 40, 68, 111, 250
 smalec. Patrz także: *tłuszcz z kurczaka*
 smarowidła do kanapek, 136
 smażone banany z cynamonem, 309
 smoothie, 120-121
 smoothie, moc, 120-121
 sok ananasowy, 109
 sok miętowy, 98, 104
 sok z sałaty, 98, 104
 soki fermentowane, 67, 69,
 81, 89. Patrz także: *kwas*
 soki świeżo wyciskane, 98, 104-105
 - „zielone” jabłko
 z niespodzianką, 109
 - sok „go-to”, 109
 - sok imbirowy, 109
 - tradycyjny sok Sandy, 110
 słone karmelki, 88
 sos
 - grzybowo-porowy, stek z, 77
 - pieczeń jagnięca, 105
 - rostbef, 215
 - z podrobów, 100-101
 sos BBQ, 138
 sos béarnaise, 140
 sos Cezar, 155
 sos czekoladowy, 299
 sos holenderski, 139
 sos z podrobów, 100-101
 sosy. Patrz także: *aioli; przyprawy i bazy; sos; pesto*
 sól morska, 69, 70
 sól, 69, 70
 spód na pizzę, mąka kokosowa, 149
 standardowa dieta amerykańska, 21, 22
 syndrom jelitowy
 i psychologiczny, 13-14.
 Patrz także: *dieta GAPS*
 szparagi, 90, 250
 szpik kostny, 34, 38, 41, 68
 - pieczony, 236

Ś

- śmietana hodowlana, 69, 81, 89
 - „lukier”, 310
 - domowej roboty, 56
 - dressing/dip ziołowy, 157
 - jagodowe lody na patyku, 304
 - lukier waniliowy, 310
 - masło zrobione z, 57
 - smoothie, 120-121
 - śmietana ukwaszona i kefir, 54, 55

T

taco

- marynowany dorsz, z tortillami z mąki kokosowej, 183-185
- przyprawa, 155
- rozdrobniony kurczak w wolnowarze, 199
- tajska sałatka z kurczakiem, 169
- tajski kokos, młody. Patrz także: *kokos*
- tarta, letnie jagody, na spodzie orzechowym, 295
- tluszcze, 41, 68, 110, 250
- toksyczność, 13, 97-98
- tortille, mąka kokosowa, 185
- trufle czekoladowe, 285
- tuńczyk
 - sałatka, 168
 - sashimi z czarnym sezamem, 177

W

waniliowy pudding chia, 307

warzywa, 68, 69, 237-255. Patrz

także: *konkretne warzywa*

- frittata, 101-102
- jakiegokolwiek pieczone, 250-251
- sfermentowane. Patrz także: *produkty fermentowane*
- soki, 67, 68, 81, 89, 98, 104-105, 109-110, 260-261
- surowe, 109
- tian warzywny, 227
- w gulaszu wołowym, 86
- w pełni ugotowane, 90
- w zupach, 72-76
- wątróbka
 - „enchilada”, 228
 - kaczka, 203
 - kurczak i wątróbka, 229
 - pasztet z wątróbek drobiowych, 233
 - posiekana, 68
 - słodka wątróbka z cebulą, 230
 - wątróbki z kurczaka zawijane w boczku, 229

wieprzowina

- burgery gotowane, 84-85
- burgery, 218-219
- carnitas, 213
- chrupiące lardo, 110

- kielbasa z czerwoną cebulą i dynią piżmową, 220
- klopsiki gotowane, 84-85
- pieczeń z podrobów, 226
- polędwica, marynata, 223
- tłuszcz. Patrz także: *smalec*
- zupa pomidorowa, kielbasa, 75-76
- winegret, podstawowy, 154, 157
- woda filtrowana, 30, 69
- wołowina
 - burgery gotowane, 84-85
 - burgery z czosnkowym aioli i karmelizowaną cebulą, 99
 - gulasz, mielona wołowina, 87
 - gulasz, podstawowy, 86-87
 - hamburgery, 218-219
 - klopsiki gotowane, 84-85
 - pieczeń rzymska z podrobami, 226
 - polędwica z cebulą perłową, masłem ziołowym i pieczonymi warzywami, 217
 - rosół, 38
 - rostbef, krwisty, 215
 - stek z sosem porowo-grzybowym, 77
 - stek, marynowana bawęta mamy, 223
 - suszone mięso, 115-116
 - tłuszcz (patrz *łój*)
 - wywar, 35
 - zupa wołowa w wolnowarze, 74
- wyciskanie soku, 97, 98
- wypieki, 98
 - chleb cebulowy, 274
 - chleb z masłem kokosowym, 146
 - chleb z mąki migdałowej lub babeczki, 104
 - ciasto na pizzę, mąka kokosowa, 149
 - popovers z kabaczką, 113-114
- wywar
 - mięso. Patrz: wywar mięsny
 - wywar z halibuta z tymiankiem i cytryną, 82
- wywar mięsny, 34-39, 67, 68
 - podstawowy, 34-35
 - przechowywanie, 40
- wywar z halibuta, tymiankiem i cytryną, 82
- wzmacniający odporność grzyb maitake, 74-75

Z

- zaparcia, 90
- zapiekania, 70, 81

- „zapiekanka” z kapustą i udkami z kurczaka, 83-84
 - zasoby, 317-322
 - zespół jelitowy i fizjologiczny, 13-14. Patrz także: *dieta GAPS*
 - ziarna pieprzu, 69, 70
 - zielenina. Patrz także: *sałatki*
 - blanszowanie i zamrażanie, 69-70
 - sok z sałaty, 98, 104
 - tradycyjny sok Sandy, 110
 - zielony groszek z szalotką i boczkiem, 244
 - zioła, 70, 81. Patrz także: *pesto*;
określone zioła
 - bouquet garni, 70
 - dressing/dip, hodowlana śmietana i kefir ziołowy, 157
 - masło ziołowe, 151, 217
 - pierś z indyka, pieczona w ziołach, 205
 - zupa meksykańska, 82-83
 - zupa, 74
 - zupy, 71-76. Patrz także: *wywar mięsny*, *gulasze*
 - cebulowa, 75
 - dynia piżmowa lub „kurczak w ogniu”, 112
 - dynia piżmowa, 72-73
 - gotowane klopsiki i burgery, 84-85
 - grzyby maitake wzmacniające odporność, 74
 - halibut w wywarze z tymiankiem i cytryną, 82
 - korzeń selera, 95
 - marchewka z imbirem, 73
 - meksykańska, 82-83
 - pomidorowa, 75-76
 - sfermentowane soki, 81
 - wołowina w wolnowarze, 74
-
- ## Ż
- żelatyna, 34
 - lody, 297-298
 - owocowa „galaretka”, 122
 - żywność probiotyczna, 67, 69, 81, 261



Hilary Boynton - certyfikowana doradczyni w kwestiach zdrowotnych, uzyskała tytuł licencjata z psychologii na Uniwersytecie Wirginii. Wiedzę zdobywała również w Institute for Integrative Nutrition. Jedzenie jest dla niej lekarstwem, dlatego - jako kucharka, trenerka i pedagog - poświęciła się pomaganiu innym na ich drodze ku dobremu samopoczuciu.

Mary G. Brackett jest zwolenniczką pełnowartościowej żywności i kreatywną wizjonerką. Po uzyskaniu tytułu licencjata w dziedzinie fotografii w Massachusetts College of Art and Design, Mary sfotografowała setki ślubów, wydarzeń, ludzi i miejsc, zanim odkryła swoją prawdziwą pasję - uzdrawiającą moc naturalnego jedzenia.

**Coraz częściej dopada cię mgła mózgowa, masz trudności z koncentracją?
Cierpisz na wahania nastroju i stany depresyjne? Ciągłe jesteś zmęczony,
nie możesz się wypaść, czujesz się osłabiony? Może bolą cię mięśnie,
masz alergie lub problemy z układem trawiennym?**

**Przyczyna twoich dolegliwości może tkwić w twoich jelitach!
Wypróbuj dietę GAPS i odzyskaj kontrolę nad swoim zdrowiem fizycznym...
i psychicznym.**

Tak! Dieta GAPS to przełom w zdrowym odżywianiu. Zakłada, że zdrowe jelita są kluczowe dla zdrowia całego organizmu. Zadaniem diety GAPS jest przywrócenie równowagi w mikrobiomie i uszczelnienie jelit. Przepisy na pyszne, przeciwzapalne potrawy, które znajdziesz w tej książce, przyniosą ci ulgę, jeśli cierpisz na różnego rodzaju schorzenia, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Książka, którą trzymasz w dłoniach, nie jest zwykłą książką kucharską. To twój drogowskaz ku lepszemu zdrowiu i pełniejszemu życiu.

Dzięki diecie GAPS:

- uszczelnisz jelita i przywrócisz równowagę mikroflory jelitowej, co pomoże ci pozbyć się nieprzyjemnych dolegliwości, takich jak biegunki, zaparcia, wzdęcia czy bóle brzucha.
- wzmocnisz zdrowie psychiczne, ponieważ szczelne jelita pozwalają wyeliminować objawy zaburzeń emocjonalnych, depresji, ADHD czy mgły mózgowej.
- zyskasz więcej energii i lepsze samopoczucie dzięki poprawie trawienia i wchłaniania składników odżywczych.
- zbudujesz odporność, ponieważ zdrowe jelita czynią organizm silnym i bardziej odpornym na infekcje.

Zdrowie zaczyna się od jelit!

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



Cena: 119,10 zł

ISBN: 978-83-8272-737-1



9 788382 727371