DIETA WSTĘPNA GAPS

FAZA VI

aż 68 PRZEPISÓW!

na DOMOWE LODY, GALARETKI I SZARLOTKĘ, MUFFINKI, CHERRY COCCO TORT! FRYTKI Z MARCHEWKI, SMAŻONE MIELONE, FALAFEL i wiele więcej!

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

JAK WPROWADZAĆ DO DIETY OWOCE, PRZEPIS NA IDEALNY BISZOPT, SUSZONE OWOCE - NA CO UWAŻAĆ

...

JADŁOSPIS

BONUS! Jak dekorować ciasta... NATUALNIE!

KAROLINA SORN
Dietetyk Kliniczny, Certyfikowany GAPS Coach

SAMPLE

SPIS TREŚCI

VI FAZA DIETY WSTĘPNEJ GAPS 5
ŚWIEŻE OWOCE 8
JAKI JEST DZIENNY LIMIT OWOCÓW? 11
SUSZONE OWOCE 14
SUSZONE OWOCE – NATURALNA SŁODYCZ Z UMIAREM 16
UWAGA NA DODATKI 17
CIASTA I DESERY 19
SMAŻONE MIĘSO, RYBY I WARZYWA 21
PRZEPISY 23
PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS 114
DEKOROWANIE DAŃ NATURALNIE! 119
SPRAWDŹ RÓWNIEŻ 123
O MNIE 127

PRZEPISY

SAŁATKA OWOCOWA „POLSKIE LATO” 26
SAŁATKA OWOCOWA „JESIEŃ” 28
SAŁATKA OWOCOWA „CYTRUSOWA” 28
SAŁATKA OWOCOWA „ORZEŹWIAJĄCA” 29
SAŁATKA OWOCOWA „FIESTA” 29
DOMOWA ŻELATYNA 30
GALARETKA Z OWOCAMI „KWAŚNE LATO” 31
GALARETKA Z OWOCAMI #2 SŁODKIE LATO 33
MUS ŚMIETANKOWO-OWOCOWY 35
SMOOTHIE OWOCOWE „RÓŻOWE” 36
SMOOTHIE GRUSZKOWE 36
SMOOTHIE TROPIKALNE 37
SMOOTHIE OWOCOWE „ZIELONE” 37
SMOOTHIE BRZOSKWINIOWE 38
SMOOTHIE BANANOWO-ORZECHOWE 38
„KISIEL” MALINOWY 39
TRUSKAWKI ZE ŚMIETANĄ 39
LODY GAPS 40
LODY MALINOWO-JAGODOWE 44
LODY TRUSKAWKOWE ZE SZPIKIEM KOSTNYM 46
LODY ALLA NOCCIOLA Z DAKTYLAMI 48
LODY (prawie jak) KARMELOWE 49
LODY BRZOSKWINIOWO-LAWENDOWE 50
LODY POMARAŃCZOWE 52
LODY JOGURTOWO-MALINOWE 53

SORBET TRUSKAWKOWY 54
LODY BANANOWE Z MASŁEM 56
SORBET BANANOWO-MALINOWY 56
BISZKOPT GAPS: SEKRETY UDANYCH WYPIEKÓW 57
BISZKOPT Z MĄKI MIGDAŁOWEJ 59
BISZKOPT Z MĄKI KOKOSOWEJ 60
GENUIŃSKI BISZKOPT Z MĄKI KOKOSOWEJ 60
TORT CHERRY COCCO 62
TARTA PISTACJOWO-MALINOWA 65
PLACEK ZE ŚMIETANĄ I OWOCAMI 68
SZARLOTKA 71
CIASTO Z PORZECZKAMI I KRUSZONKĄ 73
MUFFINKI ZE ŚWIEŻYMI OWOCAMI 76
MUFFINKI Z DAKTYLAMI 78
CIASTECZKA PISTACJOWO-MIGDAŁOWE 79
MUFFINKI BANANOWE BEZ JAJEK 81
JABŁKA ZAPIEKANE POD KRUSZONKĄ MIGDAŁOWĄ 81
CIASTO MIGDAŁOWO-KOKOSOWE Z OWOCAMI 83
CIASTO MARCHEWKOWE 85
PLACKI BANANOWE 86
CIASTO DYNIOWE BEZ JAJEK 86
PASTA Z SUSZONYCH OWOCÓW 88
DAKTYNELLA 88
KULKI MOCY „SZARLOTKA" 90
KULKI MOCY „KOKO-POMARAŃCZA" 91
NADZIANE DAKTYLE 91
SUSZONE JABŁKA 92
SUSZONE ŚLIWKI 93
SUSZONA ŻURAWINA 94
NAPAR Z SUSZONYCH OWOCÓW 94

KOLAGENOWY ROSÓŁ KAROLINY #1 96
KOLAGENOWY ROSÓŁ KAROLINY #2 97
ZUPA JARZYNOWA 99
SMAŻONE MIELONE 101
KARKÓWKA WYŚMIENITA 103
KOTLETY SCHABOWE W PANIERCE SELEROWEJ 105
KOTLETY SCHABOWE W MĄCE KOKOSOWEJ 106
ROLADKI Z KURCZAKA Z MORELĄ I SZPINAKIEM 106
PUREE Z BIAŁYCH WARZYW 108
SMAŻONY PSTRĄG 109
FALAFEL Z SOCZEWICY 110
FRYTKI Z MARCHEWKI 111
SOS AIOLI 113

CIASTA I DESERY

Babeczki, tarty, biszkopty i inne słodkości przygotowane na bazie mąk orzechowych mogą od tej pory zagościć na Twoim talerzu. To miły akcent w diecie, ale pamiętaj, by zachować równowagę – wypieki powinny pozostać jedynie smacznym dodatkiem, a nie główną częścią codziennych posiłków. Najlepiej, jeśli nie przekroczą 20% dziennego jadłospisu i będą pojawiać się po głównym, pełnowartościowym posiłku.

Do pieczenia wybieraj składniki, które dobrze tolerujesz – najlepiej sprawdzą się mąki migdałowa, kokosowa czy z orzechów laskowych[11]. Wypieki z mąk orzechowych nieco różnią się od tych z mąk zbożowych – są mniej elastyczne, mogą być mniej puszyste, ale za to są dużo bardziej sycące. Zachęcam Cię do uważnego przeczytania wskazówek do pieczenia z użyciem mąk orzechowych w sekcji z przepisami.

Do słodzenia używaj wyłącznie naturalnych produktów: miodu lub suszonych owoców, takich jak daktyle czy figi. Unikaj cukru[12], syropu klonowego, ksylitolu, erytrytolu, aspartamu, acesulfamu K, sukralozy, sacharyny i innych sztucznych słodzików.

W tej fazie możesz spróbować przygotować ciasto marchewkowe, aromatyczne ciasto dyniowe, lody w niemalże wszystkich smakach świata – z dodatkiem owoców, przypraw i masła orzechowego; babeczki, torty z kremami, musami owocowymi i bitą, kwaśną śmietaną!

Jeśli nie tolerujesz jajek, możesz zastąpić je dojrzałym bananem, musem jabłkowym albo dyniowym – będą pełnić funkcję naturalnego „spoiwa", a przy okazji dodadzą wypiekom wilgotności i słodyczy.

Pamiętaj, aby wprowadzać wypieki powoli – zacznij od 1 małego kawałka ciasta i daj swojemu organizmowi czas na reakcję. Obserwuj, jak się czujesz po kilku godzinach od zjedzenia go, a najlepiej przez kolejne 1–2 dni. Jeżeli czujesz się dobrze, możesz próbować nowych przepisów.

Desery w wersji GAPS to nie tylko nagroda za wytrwałość, ale też przyjemny sposób na celebrowanie ważnych chwil – spotkań z bliskimi, urodzin czy świąt. Dobrze przygotowany deser może być częścią zdrowej codzienności, jeśli towarzyszy mu uważność, umiar i dbałość o jakość składników.

SAMPLE

[11] Pamiętaj o odpowiednim przygotowaniu mąki orzechowej przez namaczanie, fermentowanie lub kiełkowanie orzechów. Przeczytasz o tych procesach w -booku do Fazy III Diety Wstępnej GAPS, dostępnym na stronie: www.gaps-guide.com/produkty/dieta-gaps-faza-ii-przepisy-wskazowki-lista-zakupow/

[12] Sacharozy, cukru stołowego.

MUFFINKI Z DAKTYLAMI

50 minut | 8 muffinek po około 75 g

SKŁADNIKI

- ☐ 4 jajka
- ☐ 60 g masła
- ☐ ½ szklanki mąki migdałowej
- ☐ 2 łyżki mąki kokosowej
- ☐ ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ☐ szczypta soli
- ☐ 100 g suszonych daktyli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wyłóż formę na muffinki papilotkami lub natłuść grubą warstwą masła. W misce ubij jajka z masłem. Daktyle pozbaw pestek i pokrój je na małe kawałki.

W osobnej misce połącz mąkę migdałową, mąkę kokosową, sodę i sól. Wsyp suche składniki oraz pokrojone daktyle do mokrych i dokładnie wymieszaj. Ciasto będzie dość gęste. Przełóż masę do foremek – wypełnij je do ¾ wysokości.

Piecz przez 20–25 minut w piekarniku rozgrzanym do 175°C, aż muffinki będą złociste i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy. Wyjmij ciastka z piekarnika i pozostaw je do ostygnięcia.

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

KOLAGENOWY ROSÓŁ KAROLINY #2

30 minut + 4 godziny gotowania | przepis na 9-litrowy garnek

SKŁADNIKI

- ☐ 3 kości szpikowe
- ☐ korpus, szyja, 6 łapek, 2 serca i 2 żołądki z kurczaka
- ☐ 1 żeberka wołowe
- ☐ ½ ogona wołowego
- ☐ 3 marchwie
- ☐ ½ małego korzenia selera
- ☐ 2 gałązki lubczyku
- ☐ 2 gałązki selera naciowego
- ☐ pęczek natki pietruszki
- ☐ ½ pora -zielona część
- ☐ sól – około 2 łyżki
- ☐ świeżo zmielony pieprz
- ☐ 6 l wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przełóż mięso, kości, łapki, obrane warzywa oraz zieleninę do dużego garnka i zalej zimną wodą tak, aby sięgała około 2 cm ponad powierzchnię składników (około 6 litrów). Podgrzewaj na średnim ogniu, aż rosół zacznie delikatnie wrzeć. Zbierz szum, a następnie dodaj około ½ łyżeczki świeżo mielonego pieprzu. Gotuj na małym ogniu przez 3–5 godzin, aż mięso zacznie swobodnie odchodzić od kości.

Na około 30 minut przed końcem gotowania dodaj sól (około 2 łyżki). Po ugotowaniu wyjmij mięso, kości i warzywa, a bulion przecedź przez gęste sito. Spróbuj i w razie potrzeby dopraw jeszcze solą lub świeżo mielonym pieprzem.

Rosół możesz od razu przelać do wyparzonych słoików i zakręcić je na gorąco. Po ostudzeniu przechowuj w lodówce – w szczelnie zamkniętych słoikach wytrzyma nawet kilka tygodni, choć najlepiej zużyć go w ciągu 7 dni.

Tak przygotowany bulion możesz pić samodzielnie – do śniadania, obiadu i kolacji – albo wykorzystywać jako bazę do zup i gulaszy. Mięso i warzywa wyjęte z rosołu jedz razem z zupą. Możesz też wykorzystać je do przygotowania pasztetu, chlebka Carnivore'a i gulaszy (patrz przepisy w e-bookach do Fazy II oraz III Diety Wstępnej GAPS[17]).

[17] E-booki dostępne na stronie: www.gaps-guide.com/sklep-gaps-guide/

SAMPLE