# Świadome odżywianie



Z roku na rok zainteresowanie odżywianiem wzrasta. Już nie chodzi w nim o nieodczuwanie głodu i uzupełnianie kalorii, ale o prawdziwe odżywienie ciała. Na naszych oczach zachodzi prawdziwa rewolucja w podejściu do tego łatwego i naturalnego, wydawałoby się, procesu. Rozpocznijmy od całkowitego zresetowania tego, co do tej pory wiedziałeś o odżywianiu. Przez dekady dietetyka skupiała się na prostej matematyce: kaloriach, białkach, tłuszczach i węglowodanach. Traktowaliśmy nasz organizm jak piec hutniczy, do którego wystarczyło wrzucić odpowiednią ilość paliwa, aby wytworzyć energię. Współczesna medycyna oparta na dowodach (EBM - Evidence - Based Medicine) oraz nutrigenomika dowodzą jednak czegoś znacznie bardziej fascynującego: żywność to nie tylko kalorie. To przede wszystkim informacja, którą przesyłamy do naszego organizmu z każdym kęsem. Świadome odżywianie to proces nawiązania naszej relacji z naszym organizmem. Każdy kęs jarmużu, każda łyżka siemienia lnianego czy garść borówek to nie tylko zbiór witamin. To skomplikowany, biologiczny kod – zestaw instrukcji, które mówią Twojemu organizmowi: „napraw te komórki", „wycisz ten stan zapalny", czy „chroń to serce". Po wielu latach dokładnych badań wyszczególniono produkty, które charakteryzują się wysoką zawartością substancji odżywczych i nadano im nazwę superfood.

Książka ta nie jest kolejnym katalogiem cudownych produktów, które obiecują nieśmiertelność w zamian za zakup drogiego ekstraktu. To przewodnik po gęstości odżywczej, zaprojektowany tak, byś odzyskał intuicyjną zdolność rozpoznawania tego, co w przyrodzie najcenniejsze.

**ROZDZIAŁ 2**

# RANKING 100 SUPERFOODS

Poniżej przedstawiono listę 100 produktów, uszeregowanych pod względem ich wartości odżywczej (inspirowana skalą ANDI). Zgodnie z tą skalą, najwyższą wartość, jaką może otrzymać dany produkt to 1000.

**Jak stosować skalę ANDI w praktyce?**

Ranking ocenia produkty w standaryzowanej skali od 1 do 1000, gdzie wartość maksymalną przypisano warzywom o najwyższej koncentracji substancji bioaktywnych (takim jak jarmuż czy rukiew wodna). Produkty, które uzyskały największą liczbę punktów są najzdrowsze i po nie powinniśmy sięgać jak najczęściej.

Zestawienie to stanowi cenne narzędzie wspomagające dla lekarzy, dietetyków klinicznych, badaczy i każdego, kto szuka zdrowych produktów. Pozwala na szybką identyfikację pokarmów o najwyższym potencjale zdrowotnym, kluczowym w dietoterapii otyłości, insulinooporności, schorzeń sercowo-naczyniowych oraz w prewencji onkologicznej, ułatwiając tym samym projektowanie precyzyjnych interwencji żywieniowych.

Przy produktach wymieniono tylko najważniejsze związki bioaktywne, szczególnie ważne dla zaszeregowania w skali ANDI. Każdy z nich posiada ich znacznie więcej. Należy zaznaczyć, iż na wchłaniałość niektórych witamin czy minerałów wpływa proces obróbki produktu, a także obecność innych substancji.

# 1. Rukiew wodna

*Nasturtium officinale · Watercress*



Drobne, soczyste liście i delikatne łodyżki mają wyraźny, pieprzny smak. Rukiew wnosi świeżość do sałatek, kanapek i dań z jajami. Jest inną rośliną niż popularna rzeżucha wysiewana na wacie.

## W kuchni

Umyj liście, osusz je i dodaj do gotowego dania. Połącz z łagodną bazą: ziemniakami, awokado albo jogurtem. Do zupy dodaj pod koniec przygotowania.

**PROFIL SKŁADNIKÓW · 100 g surowej części jadalnej**

### Makroskładniki

| | |
|---|---|
| Energia | **11 kcal** |
| Białko | **2,3 g** |
| Tłuszcz | **0,1 g** |
| Węglowodany[1] | **1,29 g** |
| Cukry | **0,2 g** |
| Błonnik | **0,5 g** |
| Woda | **95,11 g** |

### Minerały

| | |
|---|---|
| Wapń | **120 mg** |
| Żelazo | **0,2 mg** |
| Magnez | **21 mg** |
| Fosfor | **60 mg** |
| Potas | **330 mg** |
| Sód | **41 mg** |
| Cynk | **0,11 mg** |
| Miedź | **0,077 mg** |
| Mangan | **0,244 mg** |
| Selen | **0,9 µg** |

### Witaminy

| | |
|---|---|
| Witamina A (RAE) | **160 µg** |
| Witamina C | **43 mg** |
| Witamina E | **1 mg** |
| Witamina K1 | **250 µg** |
| Witamina B1 | **0,09 mg** |
| Witamina B2 | **0,12 mg** |
| Witamina B3 | **0,2 mg** |
| Witamina B5 | **0,31 mg** |
| Witamina B6 | **0,129 mg** |
| Foliany | **9 µg** |
| Witamina B12 | **0 µg** |
| Witamina D | **0 µg** |

### Pozostałe składniki

| | |
|---|---|
| β-karoten | **1914 µg** |
| Luteina + zeaksantyna | **5767 µg** |
| Cholina | **9 mg** |
| Nasycone | **0,027 g** |
| Jednonienasycone | **0,008 g** |
| Wielonienasycone | **0,035 g** |

[1] Węglowodany USDA obejmują błonnik. RAE: równoważnik aktywności retinolu.

Źródło: USDA FoodData Central, SR Legacy, FDC 170068. Wartości orientacyjne.

# 2. Jarmuż

*Brassica oleracea var. sabellica · Kale*

Pofałdowane liście mają zwartą strukturę i wyrazisty smak. Jarmuż dobrze sprawdza się w zupach, duszonych warzywach i sałatkach. W porównaniu z delikatnymi sałatami wymaga staranniejszego przygotowania.



## W kuchni

Usuń twarde nerwy liściowe. Do sałatki drobno posiekaj liście i rozmasuj z oliwą oraz sokiem z cytryny. Możesz też krótko poddusić je lub ugotować na parze.

**PROFIL SKŁADNIKÓW · 100 g surowej części jadalnej**

### Makroskładniki

| | |
|---|---|
| Energia | **35 kcal** |
| Białko | **2,92 g** |
| Tłuszcz | **1,49 g** |
| Węglowodany[1] | **4,42 g** |
| Cukry | **0,99 g** |
| Błonnik | **4,1 g** |
| Woda | **89,63 g** |

### Minerały

| | |
|---|---|
| Wapń | **254 mg** |
| Żelazo | **1,6 mg** |
| Magnez | **33 mg** |
| Fosfor | **55 mg** |
| Potas | **348 mg** |
| Sód | **53 mg** |
| Cynk | **0,39 mg** |
| Miedź | **0,053 mg** |
| Mangan | **0,92 mg** |
| Selen | **0,9 µg** |

### Witaminy

| | |
|---|---|
| Witamina A (RAE) | **241 µg** |
| Witamina C | **93,4 mg** |
| Witamina E | **0,66 mg** |
| Witamina K1 | **389,6 µg** |
| Witamina B1 | **0,113 mg** |
| Witamina B2 | **0,347 mg** |
| Witamina B3 | **1,18 mg** |
| Witamina B5 | **0,37 mg** |
| Witamina B6 | **0,147 mg** |
| Foliany | **62 µg** |
| Witamina B12 | **0 µg** |
| Witamina D | **0 µg** |

### Pozostałe składniki

| | |
|---|---|
| β-karoten | **2873 µg** |
| Luteina + zeaksantyna | **6261 µg** |
| Cholina | **0,5 mg** |
| Nasycone | **0,178 g** |
| Jednonienasycone | **0,104 g** |
| Wielonienasycone | **0,673 g** |

[1] Węglowodany USDA obejmują błonnik. RAE: równoważnik aktywności retinolu.

Źródło: USDA FoodData Central, SR Legacy, FDC 168421. Wartości orientacyjne.

# TYDZIEŃ 1: Aktywacja i Detoks (wątroba i wrażliwość Insulinowa)

Cel: Pobudzenie enzymów detoksykacyjnych fazy II oraz stabilizacja glikemii porannej.

| Dzień | 10:00: P+T (Białko + Tłuszcz) | 14:00: Obiad + Deser Funkcjonalny | 17:30: Kolacja (Białko + Węglowodany) |
|---|---|---|---|
| **Pon** | Jajecznica [74] na jarmużu [2] z czosnkiem [26], awokado [56] i czarnym pieprzem [98] | Gulasz z czarnej soczewicy [59] z papryką [17], pomidorami [24] i cebulą [27] + Deser: Mus z aronii [45] z pyłkiem [99] | Kasza gryczana [65] z boczniakami [37], cebulą [27] i natką pietruszki [13] |
| **Wt** | Makrela [71] z rukwią [1], rzodkiewką [25], czarnym pieprzem [98], polana sokiem z cytryny [57] i oliwą z oliwek [84] | Ciecierzyca [60] z kurkumą [92], szpinakiem [5], cebulą [27] i czosnkiem [26] + Deser: Jeżyny [42] z orzechami włoskimi [77] | Komosa ryżowa [64] z pieczonym burakiem [30] i rukolą [6] z sokiem z cytryny [57], pieprzem czarnym [98] i oliwą z oliwek [84] |
| **Śr** | Wątróbka cielęca [73] z cebulą [27], olejem z czarnuszki [85] i czarnym pieprzem [98] | Krem z brokułów [18] i kiełków [19] z fasolą mung [62] i imbirem [93] + Deser: Borówki [48] | Batat [33] pieczony z czarną fasolą [61] i oregano [96] |
| **Czw** | Sardynki [70] z sałatą rzymską [7], szczypiorkiem [12] i pestkami dyni [78] z sokiem z cytryny [57] | Chilli sin carne z czarnej fasoli [61], pomidorów [24], czerwonej papryki [17] i cebuli [27] + Deser: Jabłko [51] z cynamonem [94] | Ryż dziki [68] z duszonymi grzybami shiitake [38] i czosnkiem [26] z natką pietruszki [13] |
| **Pt** | Stek z soplówki [40] z 2 jajami [74] i pieprzem [98] | Łosoś [69] ze szparagami [29] i cytryną [57] + Deser: Gorzka czekolada [90] | Amarantus [67] z cukinią [35] i słonecznikiem [82] |
| **Sob** | Sałatka z wątróbki cielęcej [73], liści mniszka [15] i orzechów brazylijskich [81] polana sokiem z cytryny [57] | Krem z kalafiora [22] z kurkumą [92], grochem [63] i cebulą [27] + Deser: Czerwony grejpfrut [55] z goździkami [95] | Płatki owsiane [66] z czarną porzeczką [46] i imbirem [93] |
| **Ndz** | Omlet [74] z boćwiną [3], pomidorem [24], siemieniem lnianym [75] i pieprzem [98] | Soczewica czarna [59] z karczochem [31] i oliwą z oliwek [84] + Deser: Truskawki [41] z nasionami chia [76] | Zupa krem z dyni [32] z imbirem [93] i pestkami dyni [78] |

**28 DNI Z MASTERCHEFEM: PRECYZYJNY PROTOKÓŁ (TYDZIEŃ 1)**

Okno żywieniowe: 16:8 (Start: 10:00 | Koniec: 18:00)

Założenia dzienne: ~1800 kcal | Białko: 100-115g | Tłuszcze: 70-85g | Węglowodany: 150-170g.

**PRZEPISY I BILANSE DNIA (Tydzień 1)**

## PONIEDZIAŁEK - dzień 1

10:00 - Śniadanie:

# Jajecznica z awokado i jarmużem



### Składniki:

4 jajka, 2 garście jarmużu, 1 ząbek czosnku, 1/2 awokado, 1 łyżeczka masła klarowanego, sól, czarny pieprz.

### Przygotowanie:

Na maśle podsmaż jarmuż z czosnkiem. Wbij jajka, dopraw solą i pieprzem, smaż mieszając. Podawaj z awokado.

# BILANS DNIA

| Składnik | Wartość | Cel |
|---|---|---|
| Kalorie | ~1780 kcal | ~1800 kcal |
| Białko | ~108g | 100-115g |
| Tłuszcze | ~75g | 70-85g |
| Węglowodany | ~165g | 150-170g |

## BILANS DNIA

Kalorie: ~1800 kcal

Białko (102g): pełny profil aminokwasowy dzięki synergii jaj i soczewicy - optymalna regeneracja mięśniowa dla biegacza.

Wit. K (>500%): jarmuż i natka pietruszki to doskonały fundament zdrowia układu krwionośnego i kości.

Wit. C (>400%): papryka, pomidory i aronia - kluczowy katalizator przyswajania żelaza z soczewicy oraz potężny zastrzyk antyoksydacyjny.

Minerały: wysoka biodostępność żelaza, magnezu i potasu (kasza, soczewica, awokado) to wsparcie pracy serca i zapobieganie skurczom.

Efekt metaboliczny: dzięki połączeniu kaszy gryczanej z oliwą z oliwek następuje wysoka stymulacja wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K) oraz stabilna praca gospodarki glikemicznej.