

32 roślinne przepisy dla kobiet

W zgodzie z cyklem menstruacyjnym



Agnieszka Pietrzyk



Spis treści

W	WSTĘP.....	4
1.1	Wpływ hormonów płciowych na kondycję fizyczną i psychiczną kobiety, czyli co się ze mną dzieje	7
1.2	Składniki odżywcze z pożywienia, które regulują cykl menstruacyjny kobiety.....	11
1.3	Jak jeść, żeby zmniejszyć zachcianki, zminimalizować objawy PMS i nie rezygnować z aktywności fizycznej.....	14
	ROŚLINNE PRZEPISY PRZED MIESIĄCZKĄ	19
	Czekoladowa owsianka bez gotowania.....	20
	Korzenne pancakes.....	23
	Smoothie Bowl melonowe z domową granolą.....	26
	Roślinne omleczki z kukurydzą i dressingiem bazyliowo-chrzanowym.....	32
	Pudding chia z energetycznym musem mango.....	36
	Indyjska zupa kalafiorowa z kurkumą.....	40
	Probiotyczna sałatka buraczkowa.....	43
	Kanapka na wypasie z hummusem i pieczonymi warzywami.....	46
	Brokułowe bolognese z chrupiącą cieciorką.....	50
	Kremowy sos pomidorowy z białą fasolą i pieczarkami.....	54
	Filiżanka żelaznej mocy.....	57
	Jednoporcyjne mocno czekoladowe ciacho z płynnym wnętrzem.....	59
	ROŚLINNE PRZEPISY W TRAKCIE MIESIĄCZKI	62
	„Zupa mleczna”- otulający pudding orkiszowy z chałwową polewą.....	63
	“Nocna” orzechowa owsianka w słoiku.....	66
	Koktajl zielona nutella karobowa.....	69
	Kanapki ze zdrowutellą i owocami.....	72

Zupa bakłażanowa z fasolką szparagową.....	75
Sałatka z czerwonej fasoli w dressingu tahini.....	78
Gulasz z gryczanym akcentem, surówką z kapusty i ziemniakami.....	81
Złote curry z dynią.....	86
Makaron z pieczonym burakiem i marchewką w orzech.-majeran. sosie.....	90

ROŚLINNE PRZEPISY PO MIESIĄCZCE94

Kanapki bazyliowo-chrzanowe z brązową soczewicą.....	95
Różowy serek figowy.....	98
Leśne Smoothie Bowl z makaronem.....	101
Naleśniki z roślinnym smalczykiem i czosnkowym szpinakiem.....	104
Zupa brokułowa z czerwoną soczewicą i czarnuszką.....	111
Placuszki ziemniaczane z pieca w sosie po węgiersku.....	114
Pesto szpinakowe z pyrami, duszonymi pieczarkami i cieciorką.....	118
Tajskie curry z fasolką szparagową.....	121
Ciasteczka owsiane z bakaliami.....	124
Czekoladowe sucharki z orzechami.....	127
Korzenne ciasto marchewkowe.....	130

J PRZYKŁADOWY DZIENNY JADŁOSPIS.....133

5.1 Przed miesiączką, czyli „Wszystko mnie irytuje! Jestem studnią bez dna”.....	135
5.2 W trakcie miesiączki, czyli „Chcę, żeby świat mnie przytulił. Czuję się senna i wzdęta”.....	137
5.3 Po miesiączce, czyli „Granice nie istnieją! Rozpiera mnie energia.....	140

B BIBLIOGRAFIA144



mgr Agnieszka Pietrzyk
dietetyk roślinny

Cześć,

Cieszę się, że masz w posiadaniu ten wyjątkowy, bo przeznaczony tylko dla kobiet e-book z roślinnymi przepisami ułożonymi w zgodzie z cyklem miesięczkowym. Chciałabym pomóc odzyskać Ci kobiecą witalność. My kobiety nie od dziś wiemy, jak bardzo zmienia się nasze podejście do świata, w tym zdrowego stylu życia w zależności od fazy cyklu miesięczkowego. Często tak jest, że kobieca motywacja do trzymania się zdrowych nawyków żywieniowych kończy się wraz z najbardziej płodną fazą cyklu. Frustracja, irytacja, poczucie braku efektywności i wytrwałości w postanowieniach jedzenia odpowiedniej ilości warzyw i owoców, unikaniu przetworzonego jedzenia i “zajadania” stresów podczas smutnych dni, to codzienność wielu kobiet. A gdyby tak przyjrzeć się swoim potrzebom żywieniowym od strony cyklu menstruacyjnego?

Mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Wiedza na temat funkcjonowania żeńskich hormonów płciowych i praktyczne zastosowanie moich przepisów pozwolą Ci zmniejszyć zarówno dolegliwości PMS (zespołu napięcia przedmiesiączkowego), jak i nieprzyjemne doznania w trakcie miesiączki oraz w pełni skorzystać z napływającej mocy po krwawieniu. Przepisy dostosowane są do poszczególnych faz cyklu według kilku kry-

teriów. Przygotowując je, najważniejsze były dla mnie kwestie zaspokojenia potrzeb na składniki odżywcze (skupiłam się na istotnych szczególnie dla kobiet witaminach i składnikach mineralnych). Wzięłam również pod uwagę potrzeby tzw. sensoryczne (propozycje dań są satysfakcjonujące, aromatyczne i mają niewiele wspólnego z nudną kuchnią roślinną). Chciałam, aby moje przepisy spełniły często nietuzinkowe oczekiwania kobiet „na głodzie”, złych oraz tych tryskających energią (w zależności od fazy cyklu), bez uszczerbku na portfelu. Kobiectwo „humory” dyktują często warunki czasowe, dlatego też mam na względzie poziom zaawansowania i czas przygotowania potraw, ograniczając ich trudność do minimum. Wypośrodkowanie tych wszystkich czynników nie było łatwe, jednak wierzę głęboko, że moja praca okaże się dla Ciebie pomocna.

Chcę, abyś wykorzystała pełnię swoich możliwości, każdego dnia, obserwując, kiedy potrzebujesz więcej wyciszenia czy relaksu w kuchni, a kiedy jest czas na szaleństwo i kreatywność, odbywając wraz z tym e-bookiem wspaniałą podróż w głąb swojej kobiecości. Jestem pewna, że taka samoświadomość, przełoży się także na inne aspekty Twojego życia i pozwoli Ci zaakceptować piękny fakt bycia kobietą. Co więcej, przepisy, które Ci proponuję są oparte na niebywale odżywczych surowcach roślinnych, które już na starcie gwarantują Ci więcej kluczowych składników odżywczych niż tradycyjna, niesprzyjająca środowisku i prozapalna dieta bogata w mięso. Niezależnie od tego, czy w 100% trzymasz się zasad diety roślinnej (wegańskiej), czy od czasu do czasu inspirujesz się kuchnią wegetariańską, każde ograniczenie spożycia produktów odzwierzęcych zadziała z korzyścią dla Twojego zdrowia, a także przyczyni się do zmniejszenia czyhającej nad nami katastrofy klimatycznej.

” *Zastanawiasz się teraz
pewnie, dlaczego to mi możesz
zaufać w kwestii kobiecej
gospodarki hormonalnej
i zdrowego odżywiania?*

Sądzę, że jestem właściwą osobą, ponieważ nikt nie zrozumie Cię tak dobrze jak druga kobieta, która od lat bacznie obserwuje swój organizm. Zaczęłam miesiączkować dość wcześnie, bo już w wieku 11 lat. Do 26 roku życia miałam zatem całkiem sporo czasu na samoobserwację i budowanie świadomości bycia kobietą. Pomimo młodego wieku pierwsze lata miesiączki były dla mnie bardzo ciężkie, krwawienia obfite, bolesne bóle brzucha i notoryczne zwolnienia z lekcji wf-u. Sądzę, że nie bez znaczenia miały tu spożywane przeze mnie spore ilości mięsa, w tym ukochanych kurczaków, parówek i innych bogatych w tłuszcze nasycone i naszpikowanych hormonami, produktów odzwierzęcych. Mówi się, że cykl miesięczkowy staje się mniej uciążliwy wraz z wiekiem, jednak, po co czekać do trzydziestki?

Kiedy pod koniec nauki w liceum zaczęłam zmieniać styl życia, moje miesiączki skróciły się do normalnych 4-5 dni (a nie 7!) i całkiem przestały być bolesne. Wystarczyło wprowadzić kilka zdrowych nawyków żywieniowych, np. jeść więcej warzyw i owoców oraz zacząć się umiarkowanie ruszać. Mam wrażenie, że ponad 6 lat zdrowego stylu życia, obserwacji ciała poprzez stopniowe przechodzenie z wegetarianizmu na weganizm oraz intensywne (bieganie), jak i bardziej spokojne na macie treningi (joga), dały mi tak olbrzymi багаż doświadczeń i obserwacji, że byłoby grzechem nie podzielić się z Tobą moją wiedzą przełożoną na przepisy w e-booku.

Od lat zapisywałam je skrętnie w notatniku. Wiele propozycji pochodzi z przełomowego okresu moich wege początków, kiedy to nie byłam jeszcze tak wprawiona w gotowaniu, a tym bardziej w wersji roślinnej. Wierzę, że ta prostota przepisów pomoże Ci tak samo jak mi wiele lat temu w przyjemnym i trwałym “wkręceniu się” w wege gotowanie.

Rozgość się, uśmiechnij i eksploruj zawsze z miłością do siebie, pamiętając, że na pierwszym miejscu powinnaś postawić satysfakcja z posiłków (zdrowe może być pyszne!) oraz to, jakie walory mają substancje odżywcze, a dopiero gdzieś na szarym końcu pozostaw kalorie, wagę i dążenie do „sylwetki idealnej”.

A więc...Do dzieła!