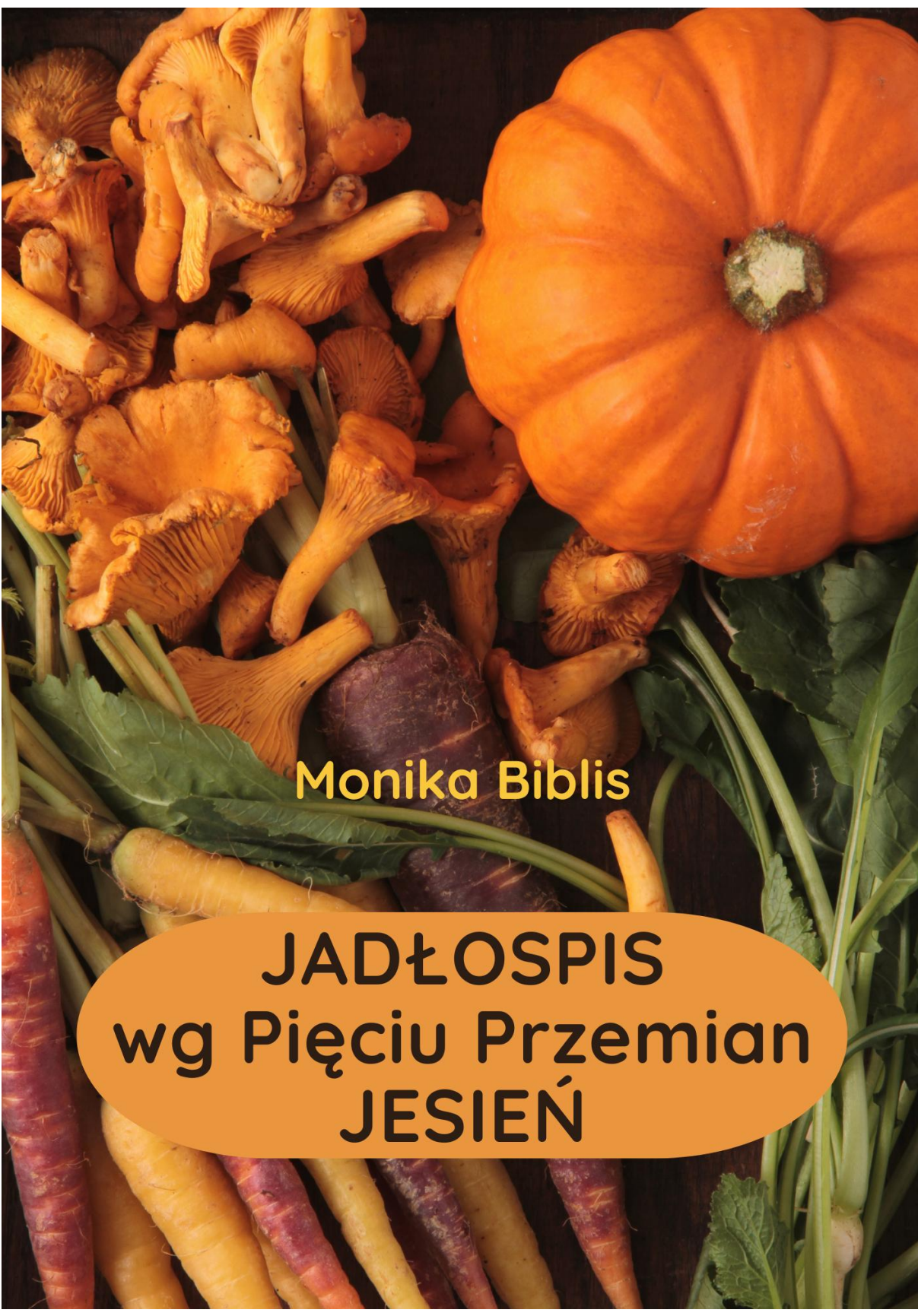




Monika Biblis

**JADŁOSPIS
wg Pięciu Przemian
JESIEŃ**

JADŁOSPIS WG PIĘCIU PRZEMIAN JESIEŃ

Monika Biblis

fragment

kopiowanie i rozpowszechnianie zabronione

CZEŚĆ!

Profesjonalny jadłospis to pierwszy tego typu produkt w mojej ofercie i oddałam mu się całym sercem. Wybiegałam ścieżkę sprzed biurka do kuchni, ważąc, licząc, mierząc, zapisując, skreślając, czasem wymyślając od nowa. Wierz mi, że przy moim spontanicznym temperamentie kuchennym (nigdy nie robię potraw tak samo, doprawiam na oko) było wyzwaniem. Ale ja kocham wyzwania!

Jednocześnie – właśnie dlatego, że to mój pierwszy profesjonalny jadłospis z wszelkimi możliwymi wyliczeniami – jest to także produkt w pewnym stopniu testowy, dlatego przyjmę do Ciebie wszelkie uwagi oraz sugestie, kiedy będziesz gotować.

No właśnie, gotować, bo to menu jest mariażem mojej wiedzy z dietetyki zachodniej i medycyny chińskiej, dlatego oprócz tego, że jest odżywcze, bogate w białko i dobre tłuszcze, z wartościowymi węglowodanami, to jest w 90% gotowane.

Zatem wilk syty i owca cała. Przynajmniej taką mam nadzieję.

Mam nadzieję, że to menu Ci posłuży.

Na zdrowie,
Monika Biblis

- rocznik '77, dietetyczka medycyny chińskiej, specjalistka kuchni Pięciu Przemian, autorka książek, ebooków, kursów, webinarów, artykułów i wykładów, artystka (także życiowa), entuzjastka łączenia wschodnio-zachodnich kropek, braku fanatyzmu i pielęgnowania wiatru we włosach.



JESIEŃ

W medycynie chińskiej zaczyna się między 7 a 13 sierpnia (w zależności od systemu), a kończy się na początku listopada. Jak w każdej porze roku początki są łagodne, by potem przejść w pełną manifestację. W sierpniu obserwujemy chłodne poranki i wieczory, by w październiku doświadczać już prawdziwie chłodnych dni.

To czas, kiedy swoje maksimum ma obieg Płuc i należące do niego Jelito Grube.

Qi jesieni to ruch w dół, co objawia się wycofywaniem soków roślin do wnętrza – widać narastającą suchość w przyrodzie, liście spadające z drzew. U nas objawiać się to może suchością skóry, włosów, gardła, śluzówek, jelita grubego, a na poziomie emocjonalnym - pewną melancholią i żalem za odchodzącym latem. Jesień to czas powrotu do łagodnej dyscypliny, skupienia i spokojnej realizacji planu zdrowotnego.

Pożywienie sezonowe pojawiające się w tym czasie, ma za zadanie wzmocnić nasze narządy, dać ukojenie emocjom, nawilżyć po gorącym i osuszającym lecie, rozgrzać w chłodne dni lub zrównoważyć, jeśli jeszcze jest bardzo ciepło. Potrawy powinny być soczyste, kolorowe, koniecznie z pomarańczem dyni i marchwi, czerwienią papryki i pomidorów, zielenią cukinii i brokuła, fioletem śliwek i bakłażana, bielą kalafiora i sezamu, brązem orzechów i grzybów.

Aby wesprzeć Cię w dążeniu do zdrowia, stworzyłam ten jadłospis. On oczywiście nie wyczerpuje możliwości kuchni jesiennej, mam już nowe pomysły, więc być może powstanie Jesień 2.0.

JADŁOSPIS TO NIE ZBIÓR PRZEPISÓW

Jeśli wydawało Ci się, że wystarczy zebrać do kupy kilka przypadkowych przepisów, by zrobić menu na cały dzień, to już wyprowadzam Cię z błędu! Aaa właściwie poczekaj. Tak, można. Ale wtedy ja bym tego nie sprzedawała pod nazwą jadłospis ;)

A zatem czym mój jadłospis różni się od zbioru przepisów?

1. Ma przemyślaną kolejność posiłków.

Co oznacza, że niekoniecznie to co jest dobre na śniadanie, będzie dobre na kolację i odwrotnie. Liczy się to zarówno w odniesieniu do pewnych produktów, jak i potraw. Trzeba wiedzieć co, kiedy i jak najlepiej się trawi.

2. Ma odpowiednie ilości i proporcje makroskładników: białek, tłuszczów i węglowodanów.

Białka nie może być zbyt mało, węglowodanów zbyt dużo, a tłuszczy musi być w sam raz. Ja przyjąłam takie ilości: białko 23%, tłuszcz 45%, węglowodany 32%. Jest to więc takie low carb, czyli niskie węgle, ale na pograniczu ze średnimi

węglami.

Bardzo ważne jest białko i ja układając ten jadłospis celowałam w ok. 90 g na dobę, co i tak jest sporo jak na menu przeciętnego człowieka. Za mało białka to: słabsza odporność, mniej siły, gorsza jakość skóry, włosów, paznokci, kości. Podobnie z tłuszczem – ten dobrej jakości jest nam bardzo potrzebny w odpowiedniej dawce. Dzięki niemu mają się dobrze m.in. nasze hormony, mózg, metabolizm, ale też mamy błysk na skórze, czy włosach. Natomiast węglowodanów, szczególnie tych postacią cukru i mąki, jemy za dużo, dlatego w tym jadłospisie chleba jest minimum, mąki prawie nie ma. Jest natomiast mnóstwo warzyw.

3. Jest dostosowany do pory roku.

A zatem rządzą sezonowe produkty – to po pierwsze. I stosujemy odpowiednią obróbkę termiczną i jej długość oraz celowane przyprawy – to po drugie.

4. Kalorii nie może być za mało.

Często problemy ze zdrowiem, a nawet ze schudnięciem (tak, dobrze czytasz), biorą się ze zbyt małej podaży kalorycznej, przez co organizm nie ma siły, nie ma odżywienia i wysycenia energią, aby metabolizm hulał prawidłowo. Jest wtedy tryb oszczędzania i nie chudniesz. Za mało jedzenia to stres dla organizmu. Jeśli masz dobrą intuicję żywieniową, najadasz się i czujesz się zdrowo, to możliwe, że trafiasz idealnie ze swoim kalorycznym zapotrzebowaniem. Energia potrzebna jest organizmowi, by wykonać szereg czynności, jak oddychanie, praca narządów trawiennych, wydaliniczych, serca, mózgu plus Życie codzienne, myślenie, praca, aktywność. U różnych osób zapotrzebowanie będzie więc różne, bo zależy od wieku, trybu życia, płci, szybkości metabolizmu, ilości mięśni. Im bardziej muskularny, aktywny człowiek, tym więcej energii potrzebuje. Mój jadłospis oscyluje w granicach 1800 kcal na dobę.

5. Jest pięć smaków.

I to w nieprzypadkowej kolejności. Jest ona wzięta z cyklu karmiącego żywiołów w medycynie chińskiej. Każdy smak ma inne właściwości, należy do innej grupy narządów. Dlatego kuchnia Pięciu Przemian odżywia całe ciało, sprzyja sprawnemu metabolizmowi, pomnaża Qi (czyli daje energię, mówiąc po ludzku). Oto oznaczenia przemian/żywiołów:

D – smak kwaśny

O – gorzki

Z – słodki

M – ostry

W – słony

6. Oznaczona jest termika dań.

W tym jadłospisie termika jest neutralna w kierunku ogrzewającej. A zatem

dostosowana jest do pory roku, która będzie coraz chłodniejsza. Każdy produkt ma swoją termikę, czyli sposób w jaki działa wewnątrz organizmu po spożyciu. Termika produktów i przypraw sumuje się, a do tego dochodzi rodzaj i długość obróbki termicznej. To daje ogólną termikę każdej potrawy.

- 7. Oznaczony jest poziom węglowodanów, czyli low carb (niskie węgle), średnie lub wysokie.**

PRODUKTY UŻYTE W JADŁOSPISIE

Warzywa:

cukinia, marchew, dynia, czerwona papryka, kalafior, bakłażan, brokuł, czosnek, por, ziemniaki, szczypior, czerwona cebula, kiszone ogórki, szpinak, pomidory, korzeń pietruszki, korzeń selera,

Grzyby:

kurki, pieczarki

Owoce:

jabłko, gruszka, śliwki, oliwki zielone, awokado, cytryna

Zboża i produkty zbożowe:

komosa ryżowa, kasza gryczana niepalona, płatki owsiane, kuskus, mąka orkiszowa, chleb żytni

Strączki i ich przetwory:

czerwona soczewica, tofu wędzone

Nasiona i pestki:

pestki dyni, pestki słonecznika, orzechy włoskie, biały sezam, nasiona chia

Mięso:

indyk, wołowina

Ryby i owoce morza:

łosoś, dorsz, tuńczyk, krewetki

Nabiał i jajka:

jajka kurze, kefir, ser Halloumi, ser Feta, twaróg, parmezan, jogurt grecki

Tłuszcze:

masło, masło klarowane, oliwa z oliwek

Przyprawy:

kurkuma, mielona kozieradka, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sól, słodka papryka, kminek, kmin rzymski, curry, imbir mielony, imbir korzeń, gałka muszkatołowa, papryka ostra wędzona, czarnuszka, tymianek, cynamon, kardamon, sok z cytryny, ocet jabłkowy, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie

Dodatki:

passata pomidorowa, koncentrat pomidorowy, musztarda, mleko kokosowe, sos rybny, sos sojowy, sos sojowo-grzybowy, odżywka białkowa, kakao, miód

A oto przykładowy posiłek w pięciu smakach, z listą produktów, termiką, kalorycznością i makroskładnikami.

obiad**DORSZ PIECZONY Z WARZYWAMI I PARMEZANEM**

200 g świeżego dorsza

1 mała marchew (50 g)

pół papryki (100 g)

kawałek dyni (100 g)

2/3 czerwonej cebuli (została ze śniadania)

natka pietruszki (2 łyżki)

2 łyżki oliwy z oliwek

8 czarnych oliwek

1 łyżka białego sezamu

2 łyżki startego parmezanu

1 kiszony ogórek

Na dno naczynia żaroodpornego wlej 1 łyżkę oliwy, rozsmaruj, połóż rybę.

M – posyp pieprzem ziołowym,

W – posyp solą,

D – skrop sokiem z cytryny,

O – posyp tymiankiem, wrzuć przepołowione oliwki,

Z – połóż cienkie plasterki marchewki, grubsze części papryki, dynię w małych kawałkach, ,

M – posiekaną czerwoną cebulę,

W – posyp solą, parmezanem

D – i natkę pietruszki,

O – kurkumą,
Z - polej 1 łyżką oliwy.

Piecz w piekarniku przez 30 minut pod przykryciem.
Podawaj z ogórkiem kiszonym (D).

Termika potrawy: neutralno-ogrzewająca

Kaloryczność: ok. 595 kcal

Białko: 47 g

Tłuszcze: 34 g

Węglowodany: 25 g = low carb (niskie węgle)

Jeśli chcesz więcej, to cały jadłospis kupisz **TUTAJ:**
<https://kuchnia5przemian.pl/produkt/jadlospis-jesien/>

Daj mi koniecznie znać jak Ci się to podoba!
Monika