Paulina Głowiak-Strzałka

# Deski pełne smakowitości

50 gotowych kompozycji, które zachwycą gości i ułatwią ci serwowanie posiłków



Przystawki, kolacje i uczty

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

# Deski pełne smakowitości

Paulina Głowiak-Strzałka

# Deski pełne smakowitości

50 gotowych kompozycji, które zachwycą gości i ułatwią ci serwowanie posiłków

Przystawki, kolacje i uczty



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8429-030-9

Copyright © by Paulina Głowiak-Strzałka

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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 jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
**www.facebook.com/wydawnictwovital**

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

*Dedykuję tę książkę mojemu mężowi Kamilowi i rodzicom*
*– bez Was bym nie miała odwagi, aby ją napisać.*

*Piterowi – za iskierkę, która rozpaliła we mnie ogromną pasję.*

*Pani Gosi – mojemu ziemskiemu Aniołowi Stróżowi.*

*Bartkowi, Ali, Oli i Kasi – od zawsze we mnie wierzyliście.*

*Gosi, mojej serdecznej przyjaciółce,*
*dzięki której zawsze byłam Kuchciwróżką.*

*Mojej rodzinie i przyjaciołom,*
*którzy z apetytem zjadają moje potrawy.*

*Dziękuję.*



# *Spis treści*

*Wstęp* . . . . . 9

**1.** Deska wiosenna . . . . . 13
**2.** Deska letnia . . . . . 17
**3.** Deska jesienna . . . . . 21
**4.** Deska zimowa . . . . . 27
**5.** Deska walentynkowa . . . . . 31
**6.** Deska wielkanocna . . . . . 35
**7.** Deska bożonarodzeniowa . . . . . 39
**8.** Deska słodka Wielkanoc . . . . . 45
**9.** Deska słodkie Boże Narodzenie . . . . . 51
**10.** Deska sylwestrowa . . . . . 57
**11.** Deska angielskie śniadanie . . . . . 61
**12.** Deska słodkie drożdżówki mix . . . . . 65
**13.** Deska amerykańska – burgery . . . . . 69
**14.** Deska amerykańska – hot dogi . . . . . 73
**15.** Deska angielska – fish&chips . . . . . 77
**16.** Deska bawarska . . . . . 81
**17.** Deska chińska – bułeczki bao . . . . . 85
**18.** Deska etiopska . . . . . 91
**19.** Deska francuska . . . . . 97
**20.** Deska grecka . . . . . 101
**21.** Deska grecka – sałatka gyros . . . . . 107
**22.** Deska gruzińska . . . . . 111
**23.** Deska hiszpańska – tapas . . . . . 117

**24.** Deska indyjska . . . . . 121
**25.** Deska japońska – sushi . . . . . 127
**26.** Deska marokańska . . . . . 133
**27.** Deska meksykańska – nachosy . . . . . 139
**28.** Deska meksykańska – tacosy . . . . . 143
**29.** Deska meksykańska – quesadilla . . . . . 147
**30.** Deska polska – kumpiry . . . . . 151
**31.** Deska polska – pierogi . . . . . 155
**32.** Deska szwajcarska . . . . . 159
**33.** Deska turecka . . . . . 163
**34.** Deska wietnamska – spring rollsy . . . . . 167
**35.** Deska włoska . . . . . 173
**36.** Deska włoska – pizzerinki . . . . . 177
**37.** Deska domowe bajgle . . . . . 181
**38.** Deska domowy fast food . . . . . 185
**39.** Deska gofry . . . . . 189
**40.** Deska góralska . . . . . 193
**41.** Deska grill . . . . . 197
**42.** Deska keto . . . . . 203
**43.** Deska na męskie spotkanie . . . . . 209
**44.** Deska morska . . . . . 215
**45.** Deska na dziecięcą imprezkę . . . . . 221
**46.** Deska na seans filmowy . . . . . 225
**47.** Deska PRL . . . . . 229
**48.** Deska szybki mix . . . . . 233
**49.** Deska wege . . . . . 235
**50.** Deska wiejska . . . . . 239

# *Wstęp*

Cześć! Nazywam się Paulina Głowiak-Strzałka i mam totalnego bzika na punkcie kucharzenia. Gotowanie od zawsze było moją pasją. Od najmłodszych lat kulinarne zajęcia z rodzicami były moimi ulubionymi. Punktem zapalnym mojej przygody z gotowaniem, takim wiecie, na serio, był wyjazd do Londynu w trakcie studiów w 2010 roku, gdzie przyjaciel rodziny, niesamowicie uzdolniony kucharz, Piter, specjalista kuchni włoskiej, pokazał mi, że gotowanie może być frajdą i dawać spełnienie. Trzeba mieć tylko do tego miłość i pokorę. Potraktował mnie i moje zamiłowanie do kuchni poważnie, rozmawiając ze mną na tematy kulinarne, podając przepisy (które dokładnie notowałam – dwa z nich znajdują się w tej książce) i dodając skrzydeł, dzięki którym dzisiaj „latam" po kuchni! Wtedy wiedziałam, że to jest TO, czego szukałam, pasja w której się spełniam w stu procentach.

Teraz, w życiu dorosłym uwielbiam przygotowywać przyjęcia dla rodziny i przyjaciół. Od dawna zapisywałam przepisy oraz pomysły, aby zaskoczyć moich bliskich. Każde przyjęcie jest przeze mnie starannie rozplanowane i przygotowane. Lecz niejednokrotnie musiałam działać szybko, gdy goście byli tuż za rogiem. W gotowanie wkładam całe serce, a marzenia o własnej książce kucharskiej mieszkały we mnie wiele długich lat. Brakowało mi nie tylko odwagi ale też wiary we własne możliwości. Na szczęście mój mąż, rodzina i przyjaciele dopingowali mnie w publikacji moich kulinarnych pomysłów.

W końcu odważyłam się to zmienić, zakasałam rękawy do ciężkiej pracy i oto jest. Moja wymarzona, wyśniona, w moim stylu, totalnie autentyczna, bez nadęcia z odrobiną humoru. Książka pachnąca moją kuchnią! Wszystkie pomysły, zawarte są na dużej drewnianej desce, która gwarantuję Wam – na każdym przyjęciu robi efekt „wow". Jest tutaj 50 pomysłów na „deskowe" kompozycje i 235 przepisów

na przekąski, dania ciepłe czy orientalne smaczki. Znajdują się tutaj też propozycje wege czy keto. Moja deska ma około 45 cm średnicy. Większość przepisów przewiduje dokładkę – jest to zamierzone, aby dokładać świeże jedzenie. Unikniemy dzięki temu marnowania produktów, jeśli będziemy świeże dokładać w trakcie uroczystości.

Już nie musicie zastanawiać się co przygotujecie na urodziny, sylwestra czy szybkie spotkanie z przyjaciółmi. Oczywiście możecie miksować też przepisy według uznania i tworzyć swoje niepowtarzalne układy na własnej desce. Nie ma znaczenia czy gotujecie tak jak ja od wielu lat, czy raczej gotowanie nie jest Waszą mocną stroną. Z pewnością, każdy poradzi sobie z wykonaniem tych różnorodnych desek. Obiecuję, że będzie pysznie.

Zatem…

Zapraszam do stołu. CZĘSTUJCIE SIĘ!

*Paulina Głowiak-Strzałka*

@krolowaprzekasek





# 1. DESKA WIOSENNA

*Wiosną świat budzi się do życia. Kiełkują pierwsze rośliny, na targu pojawiają się kolorowe nowalijki. Deska wiosenna to zdecydowanie moc witamin. Królują warzywa i mega zdrowe kiełki. Ta deska idealnie sprawdzi się na wiosenne czy Wielkanocne śniadanie, kolację czy luźne spotkanie z przyjaciółmi.*

**Na desce znajdują się:**

- Sałatka wiosenna
- Domowe bułeczki z ziarnami
- Twarożek z rzodkiewką
- Mix kiełków
- Rzeżucha
- Zawijasy z tortilli
- Deser z tapioki z musem mango

## Sałatka wiosenna

**SKŁADNIKI:**

- kalafior mała główka
- pomidor 1 sztuka
- ogórek 1 sztuka
- jajka 3 sztuki
- koper mały pęczek
- ser sałatkowy 270 g
- jogurt naturalny 170 g
- sól i pieprz

Kalafiora obrać, pokroić na duże kawałki około 4-5 cm i ugotować al dente (około 10 minut). Następnie ostudzić. Jajka ugotować na twardo, obrać i również ostudzić.

Warzywa, ser oraz jajka posiekać w dowolnej grubości kosteczkę. Koper drobno posiekać. Wszystkie składniki ze sobą połączyć, doprawić solą oraz pieprzem do smaku.

## Domowe bułeczki z ziarnami

*(około 20 sztuk)*

**SKŁADNIKI:**

- mąka pszenna (ja używam typ 650) 500 g
- cukier 30 g
- mleko 250 g
- drożdże 20 g
- sól 5 g
- 2 jajka
- olej 50 g
- mix ziaren (sezam, słonecznik, pestki dyni itp.) 50 g

Do garnka wlać mleko, drożdże oraz cukier i delikatnie podgrzewać do 35°C. Do miski wsypać mąkę, 1 jajko, sól, olej, ziarna (40 g) oraz zawartość garnka. Dokładnie wyrobić, odstawić na godzinę, aby ciasto urosło. Następnie wyłożyć ciasto na oprószony mąką blat i podzielić je na 20 równych części. Uformować z nich kulki, ułożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i przykryć czystą ścierką. Pozostawić na 30 minut. W tym czasie nagrzać piekarnik do 170°C. Jajko roztrzepać w misce i po upływie 30 minut posmarować pędzelkiem bułki i posypać pozostałymi ziarnami. Piec około 20 minut do zarumienienia.

## Twarożek z rzodkiewką

**SKŁADNIKI:**

- twaróg wiejski 200 g
- rzodkiewka 6 sztuk
- jogurt grecki 50 g
- sól i pieprz

Rzodkiewkę zetrzeć na grubych oczkach lub pokroić w kostkę. Twarożek wymieszać z jogurtem, dodać startą rzodkiewkę oraz doprawić solą i pieprzem.

## Zawijasy z tortilli

**SKŁADNIKI:**

- małe opakowanie tortilli pełnoziarnistych (4 sztuki)
- serek kanapkowy ziołowy 150 g
- sałata masłowa 4 duże liście
- szynka konserwowa 8 plasterków
- papryka 1 sztuka

Tortille posmarować serkiem, następnie na każdej położyć: jeden liść sałaty, 2 plasterki szynki oraz pokrojoną w kostkę paprykę. Każdą tortillę zawijamy w rulon i kroimy na mniejsze kawałki.

## Deser z tapioki z musem mango

**SKŁADNIKI:**

- mleko kokosowe 500 g
- tapioka 30 g
- cukier 20 g
- mięta do dekoracji
- mango

W garnku zagotować mleko, dodać tapiokę oraz cukier. Co chwilkę mieszając gotować około 20 minut, aż tapioka będzie przezroczysta. Następnie przelać do małych słoiczków i schłodzić. Przed podaniem zblendować mango i dodać na wierzch każdego deseru. Udekorować miętą.

## Domowa rzeżucha

*(wysiać około tydzień wcześniej)*

**SKŁADNIKI:**

- nasiona rzeżuchy 10 g
- płatki kosmetyczne
- mały słoiczek

Płatki kosmetyczne mocno zmoczyć wodą i umieścić w słoiczku. Nasionka rzeżuchy rozsypać na powierzchnię wacików. Codziennie delikatnie zraszać wodą, aż wyrośnie na wysokość około 8 cm.



# 2. DESKA LETNIA

*Deska letnia to propozycja na upalne dni. Elementy w niej zawarte nie roztopią się na stole i będą świetnie smakowały, nawet gdy temperatura będzie naprawdę wysoka. Idealnie sprawdzi się też jako dodatkowa deska do dań z grilla.*

**Na desce znajdują się:**

- Sałatka z serem halloumi z piklowaną cebulką
- Paluszki filo z nadzieniem 3 sery
- Sos marinara
- Sos żurawinowy
- Carpaccio z cukinii
- Ozdobiona arbuzem i czereśniami

## Sałatka z serem halloumi z piklowaną cebulką

**SKŁADNIKI:**

- piklowana cebulka (str. 74) 20 g
- ser halloumi 250 g
- pomidorki koktajlowe 5 sztuk
- roszponka 80 g
- maliny 10 g
- oliwa 30 g
- musztarda stołowa 20 g
- miód 10 g
- sól i pieprz

Roszponkę rozłożyć na płaskim talerzu. W misce dokładnie wymieszać oliwę, musztardę, miód i dodać sól oraz pieprz do smaku. Sos wylać równomiernie na roszponkę. Ser halloumi ugrillować na patelni lub w tosterze i po ostudzeniu wyłożyć na roszponkę. Następnie ułożyć na sałatce przekrojone na pół pomidorki, cebulę oraz maliny.

## Paluszki filo z nadzieniem 3 sery

**SKŁADNIKI:**

- ciasto filo gotowe, jedno opakowanie
- serek kanapkowy śmietankowy 150 g
- ser sałatkowy 100 g
- ser ementaler 100 g
- jajko 1 sztuka
- sezam 10 g

Każdy płat ciasta filo pociąć na 4 kawałki. Na każdym ułożyć kawałki każdego z serów i zawijać tak, aby powstały grube paluchy. Zawinięte paluszki posmarować jajkiem i posypać sezamem. Piec około 25 minut aż do zarumienienia ciasta w 200°C.

## Sos marinara

**SKŁADNIKI:**

- passata pomidorowa 200 g
- oliwa 10 g
- czosnek 2 ząbki
- cebula mała
- chili 3 g
- czerwone wino 50 g
- sól i pieprz

Cebulę i czosnek pokroić bardzo drobno. Dusić delikatnie na patelni aż będą miękkie. Dodać passatę, chili oraz wino i dusić na wolnym ogniu aż sos nieco odparuje i zgęstnieje. Gdy sos ostygnie zblendować na gładką masę i dodać sól oraz pieprz do smaku.

## Sos żurawinowy

**SKŁADNIKI:**

- żurawina 250 g
- cukier 100 g
- woda 100 g

Wszystkie składniki umieścić w garnku i dusić na małym ogniu około 30 minut. Gotowy sos ostudzić.

## Carpaccio z cukinii

**SKŁADNIKI:**

- cukinia mała młoda 150 g
- oliwa z oliwek 15 g
- pomidory suszone 3 sztuki
- ser kanapkowy śmietankowy 50 g
- słonecznik prażony 10 g
- mięta 5 listków
- parmezan płatki 30 g
- sól i pieprz

Cukinie pokroić w cienkie plasterki i grillować w tosterze przez 25 sekund każdy plasterek. Rozłożyć na okrągłym talerzu. Uprażony słonecznik zmielić w blenderze, dodać serek kanapkowy i dokładnie wymieszać. Przełożyć do rękawa cukierniczego i wycisnąć małe rozetki na ułożonej wcześniej cukinii, następnie pokroić na cienkie paski suszone pomidory i ułożyć na carpaccio. Następnie dodać parmezan w płatkach oraz polać całość oliwą. Na koniec doprawić solą i pieprzem do smaku oraz oprószyć pociętą w paski miętą.

# 28. DESKA MEKSYKAŃSKA – TACOSY

*Deska meksykańska do komponowania tacosów to hit każdej imprezy. Jest szybka, kolorowa i robi wrażenie wśród gości. Idealna na domówki, na tej desce każdy znajdzie coś dla siebie.* ¡Buen provecho!

**Na desce znajdują się:**

- Tortilla pszenna
- Guacamole
- Minipomidorki
- Sałata lodowa
- Wołowina na ostro
- Nuggetsy z dorsza
- Kukurydza konserwowa (w sezonie kup świeżą)
- Kolendra
- Pasta z fasoli
- Cheddar
- Bekon
- Kwaśna śmietana
- Limonki do ozdoby

## Nuggetsy z dorsza

**SKŁADNIKI:**

- polędwica z dorsza 300 g
- sól i pieprz
- jajo 1 sztuka
- bułka tarta 150 g
- olej 30 g

Rybę pokroić w dużą kostkę (5 × 5 cm). Przygotować dwie miseczki. W jednej roztrzepać jajo z dodatkiem soli i pieprzu, a w drugiej bułkę tartą. Rybę obtoczyć w jajku, a później w bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju na patelni, aż panierka będzie rumiana.

## Guacamole

**SKŁADNIKI:**

- dojrzałe awokado 2 sztuki
- czosnek 2 ząbki
- sok z połowy limonki
- sól i pieprz

Awokado rozgnieść widelcem na (prawie) gładką masę, dodać starty przez praskę czosnek, sok z limonki oraz sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać.

## Wołowina na ostro

**SKŁADNIKI:**

- wołowina mielona, np. udziec 300 g
- czosnek granulowany 10 g
- papryka ostra w proszku 5 g
- chili w proszku 5 g
- olej 10 g

Olej rozgrzać na patelni, dodać mieloną wołowinę oraz przyprawy. Smażyć aż mięso się zarumieni.

## Pasta z fasoli

**SKŁADNIKI:**

- puszka fasoli czerwonej 400 g
- majonez 15 g
- sól i pieprz

Fasolkę rozgnieść widelcem na (prawie) gładką masę, dodać majonez oraz sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać.

**POZOSTAŁE SKŁADNIKI:**

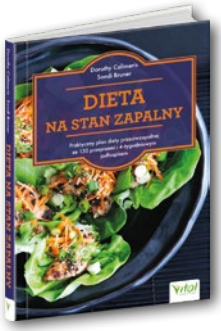
- cheddar, 100 g, zetrzeć na tarce
- bekon 200 g, upiec w piekarniku,
- sałatę lodową ćwiartka główki, pokroić
- tortillę 5 sztuk, z każdego dużego placka wyciąć 4 okrągłe mniejsze placki



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

## DIETA NA STAN ZAPALNY

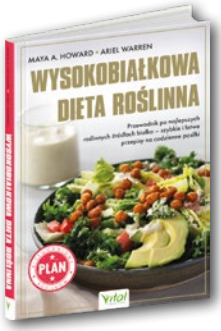
Dorothy Calimeris, Sondi Bruner




Szukasz skutecznego sposobu na poprawę zdrowia i samopoczucia? Ta książka to twój przewodnik po odżywianiu, które realnie wpływa na zmniejszenie stanów zapalnych. Dowiesz się, co na stan zapalny w organizmie działa najlepiej i jak komponować posiłki, które wspierają układ trawienny. Poznasz konkretne sposoby łagodzenia objawów chorób autoimmunologicznych czy układu pokarmowego, ale także otyłości. Zrozumiesz, dlaczego dieta przeciwzapalna to styl życia, który może zmniejszyć bóle stawów i poprawić odporność. Otrzymasz gotowe jadłospisy, listy zakupów i przepisy dopasowane do twoich potrzeb. Przejrzysta forma i sprawdzona wiedza sprawiają, że książka jest idealna dla osób zmagających się z przewlekłymi chorobami. Jeśli chcesz poczuć się lepiej i odzyskać kontrolę nad zdrowiem, sięgnij po nią. Jedz przeciwzapalnie – żyj pełnią życia!

## WYSOKOBIAŁKOWA DIETA ROŚLINNA

Maya A. Howard, Ariel Warren




Szukasz sposobu na zdrowe, sycące posiłki bez mięsa? *Wysokobiałkowa dieta roślinna* to niezastąpiony przewodnik dla każdego, kto chce zadbać o zdrowie, energię i dobre samopoczucie – w zgodzie z roślinnym stylem życia. Znajdziesz w niej gotowy plan posiłków na 4 tygodnie, praktyczne listy zakupów oraz dziesiątki prostych przepisów na śniadania, obiady, przekąski i desery. Naucz się komponować pełnowartościowe posiłki z roślinnych źródeł białka – bez stresu, bez niedoborów i bez rezygnowania ze smaku. Autorki, ekspertki w dziedzinie dietetyki i zdrowego stylu życia, pokażą ci, jak wesprzeć mięśnie, metabolizm i odporność – każdego dnia. Postaw na sprawdzone rozwiązania. Zmień swoją kuchnię, a zmienisz swoje życie. Roślinne białko to twoja nowa siła!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

## DIETA MISTRZÓW
### Grzegorz Andrzejewski




Szukasz skutecznego sposobu na lepsze wyniki, więcej energii i trwałą zmianę nawyków? *Dieta Mistrzów* to książka, która pokaże ci, jak odżywiają się sportowcy osiągający szczyty swoich możliwości. Znajdziesz tu gotowe plany, wskazówki dotyczące suplementacji i strategie wspierające twoje zdrowie, aktywność fizyczną i regenerację oraz odporność. To także impuls do rozwoju osobistego i pracy nad sobą każdego dnia. Zyskaj nową motywację, by jeść mądrzej, trenować lepiej i osiągać więcej, budując silne mięśnie. Sięgnij po wiedzę, która naprawdę działa – i działaj jak mistrz! Książka oparta jest na doświadczeniach mistrzów różnych dyscyplin, którzy osiągnęli sukces dzięki świadomemu podejściu do żywienia. To nie teoria, ale praktyka z najwyższego poziomu. Dzięki tej publikacji dowiesz się, co działa naprawdę.

## BIBLIA TRENINGU SIŁOWEGO
### Grzegorz Andrzejewski




Jak szybko i schudnąć, zadbać o zdrowie, odporność i zaplanować idealny program treningu siłowego? Ten poradnik pozwoli ci zyskać motywację i ułożyć indywidualny plan aktywności fizycznej i zyskać idealną sylwetkę. Przykłady ponad 200 ćwiczeń pomogą ci zbudować masę mięśniową i zredukować tkankę tłuszczową. Proponowane treningi są odpowiednie zarówno dla mężczyzna, jak też kobiet (są przetestowane przez zawodników kulturystyki i fitnessu). Efektywne ćwiczenia uwzględniają też bezpieczeństwo mięśni, stawów i kości. Czytelne ilustracje, obrazujące prawidłowy sposób wykonywania każdego ćwiczenia ułatwią ci zadanie. Znajdziesz tu treningi dla 11 grup mięśni: grzbietu, „kapturów", tricepsów, bicepsów, przedramion, klatki piersiowej, brzucha i talii, przedniej i tylnej części ud, podudzi i barków.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

## PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWZAPALNA

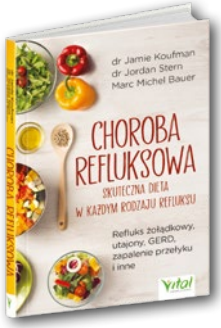
Dorothy Calimeris, Lulu Cook




Przewlekły stan zapalny nie musi już odbijać się na twoim zdrowiu. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w diecie, a ten poradnik ci w tym pomoże. Zapoznasz się ze wskazówkami dotyczącymi diety przeciwzapalnej dla początkujących. Wykorzystasz gotowe listy produktów i dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a co go zaostrza i powoduje choroby. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym czy babeczki bananowo-owsiane na długo zagoszczą w twoim menu. Przepisy uwzględniają alergeny i potrzeby osób z nadwrażliwością na gluten. Dzięki prostym zasadom obniżysz poziom cholesterolu, złagodzisz objawy cukrzycy, wzmocnisz odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom. Skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących – jedz na zdrowie!

## CHOROBA REFLUKSOWA – SKUTECZNA DIETA…

dr J. Koufman, dr J. Stern, M. M. Bauer




Badania dowodzą, że aż połowa osób po 40. roku życia cierpi z powodu refluksu! To jedna z najpowszechniejszych chorób jelit i układu pokarmowego. Niezależnie od tego czy jesteś w grupie ryzyka, czy jedynie chcesz zadbać o profilaktykę, ta książka jest dla ciebie. Autorzy, eksperci leczenia refluksu oraz diety przeciwrefluksowej, odpowiedzą na twoje pytania dotyczące objawów refluksu, przyczyn jego powstawania, a także sposobów leczenia tej niebezpiecznej choroby. W tej książce przedstawiają dietę pomocną w eliminacji różnego rodzaju refluksu – od GERD przez refluks żołądkowy aż po utajony. Odkryjesz tu 75 przepisów na łatwe i smaczne śniadania, dania główne, sałatki i desery. Zmniejszą one ilość wydzielanego kwasu żołądkowego i zakwaszenie organizmu, a także pozwolą ci schudnąć. Skuteczna dieta w chorobie refluksowej!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

## DIETA W SIBO

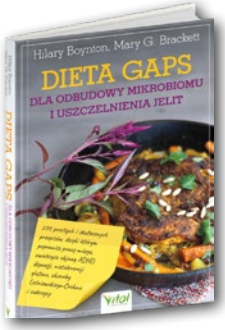
### Phoebe Lapine




Zmagasz się z SIBO lub innymi chorobami jelit? Ciągłe bóle, zaparcia i inne problemy żołądkowe nie pozwalają ci na normalne funkcjonowanie? Dzięki tej książce dowiesz się, co to jest SIBO i jak dieta w SIBO może stać się twoim sprzymierzeńcem w walce o zdrowy mikrobiom jelitowy. Książka zawiera skuteczny plan żywieniowy oparty na diecie low-FODMAP, który łagodzi stany zapalne i wspiera leczenie chorób układu pokarmowego. Stosując się do zaleceń Autorki, w krótkim czasie odbudujesz swoją florę bakteryjną, eliminując uciążliwe objawy, takie jak wzdęcia czy bóle brzucha. Ponadto ta prosta dieta przeciwzapalna zmniejszy wszelkie dolegliwości związane z SIBO, wzmocni twój układ pokarmowy i polepszy samopoczucie. Zdrowe jelita zaczynają się od diety – pokonaj SIBO już teraz!

## DIETA GAPS DLA ODBUDOWY MIKROBIOMU I USZCZELNIENIA JELIT

### Hilary Boynton, Mary G. Brackett




Czy wiesz, że problemy z koncentracją, stany depresyjne, zmęczenie i dolegliwości bólowe mieć swoje źródło w jelitach, które są kluczowym elementem układów trawiennego i odpornościowego? Dieta GAPS to skuteczna odpowiedź na te problemy. Dieta koncentruje się na przywracaniu równowagi mikrobiomu jelitowego i uszczelnianiu jelit. Ta dieta przeciwzapalna nie tylko pomaga w przypadku chorób jelit, ale także korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne, zaburzenia psychosomatyczne, hormonalne i emocjonalne, a także ogólne samopoczucie. Jakie są zasady, produkty dozwolone i zakazane na diecie GAPS? Odpowiedzi są w tej kompleksowej książce. Autorki oferują nie tylko 200 przepisów na pyszne dania diety GAPS, zawierające naturalne probiotyki, ale także prosty program przywracania zdrowia jelitom. Zdrowie zaczyna się od jelit.

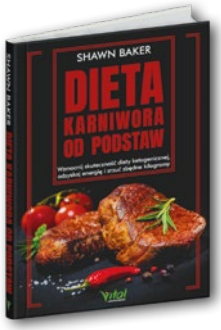
ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

## DIETA KARNIWORA OD PODSTAW

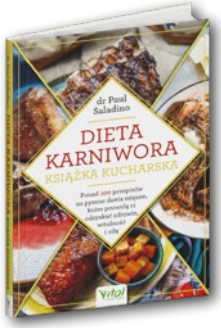
### Shawn Baker




Jesteś na diecie ketogenicznej i chciałbyś pójść o krok dalej w swoim sposobie żywienia? Unikasz węglowodanów jak ognia, a przy tym kochasz jeść mięso? Dieta karniwora, oparta jedynie na produktach mięsnych, otworzy przed tobą wiele nowych możliwości związanych z odżywianiem, zdrowiem i radzeniem sobie z chorobami. Dowiesz się, jak zrzucić zbędne kilogramy oraz poznasz sposoby na pozbycie się stanów zapalnych przy pomocy tej diety. Wprowadzisz swoje ciało w stan ketozy i pozbędziesz się chorób autoimmunologicznych, otyłości i depresji. Zapomnisz o problemach z układem krążenia i cholesterolem dzięki prostej aktywności fizycznej. Ponadto Autor publikacji szczegółowo wyjaśnia szkodliwe skutki sposobu odżywiania na bazie diet roślinnych. Dieta mięsożerców dla lepszego zdrowia i samopoczucia!

## DIETA KARNIWORA – KSIĄŻKA KUCHARSKA

### dr Paul Saladino




To nie rośliny, a dobrego gatunku mięso pomaga wyeliminować alergie pokarmowe, obniża poziom cholesterolu, zwalcza objawy chorób autoimmunologicznych i zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia. Dr Paul Saladino, Autor bestsellera *Mięsna dieta karniwora*, przedstawia książkę kucharską z ponad 100 przepisami na pyszne, głównie mięsne, potrawy. To twój niezbędnik, który sprawi, że czerpanie korzyści z diety mięsnej będzie jeszcze smaczniejsze i zadowoli twoje podniebienie! W książce znajdziesz receptury na dania główne z każdego rodzaju mięsna, w tym z owoców morza, przepisy na każdą zachciankę, a nawet… desery. To, że dieta karniwora składa się z naturalnych składników, sprawia, że jest ona przeciwzapalna i sprawdza się również jako dieta na odporność. Dieta karniwora – najlepsze przepisy!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

**BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE**

Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

**www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624**
**15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19**
**Białystok, Warszawa, Katowice**

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





vital
wydawnictwovital.pl



**Paulina Głowiak-Strzałka** – pasjonatka gotowania, miłośniczka smakowitych potraw i kreatorka efektownych „deskowych" kompozycji. Gotowanie towarzyszy jej od najmłodszych lat, kiedy wspólne chwile w kuchni z rodzicami były najpiękniejszymi momentami dzieciństwa. Prawdziwym przełomem w jej kulinarnej przygodzie był wyjazd do Londynu w 2010 roku, gdzie pod skrzydłami niezwykle utalentowanego szefa kuchni włoskiej odkryła, że kuchnia może być miejscem nie tylko smaku, ale i spełnienia, radości oraz kreatywności.

## Zaskocz gości, baw się smakami i stwórz niezapomniane przyjęcia z deskami pełnymi smakowitości!

Masz dość nudy na stole? Zastanawiasz się, jak szybko i efektownie przygotować przyjęcie, które zachwyci twoich gości? Ta książka to niezawodny przewodnik po świecie „deskowych" kompozycji, które robią wrażenie, cieszą oko i podniebienie!

**Sięgając po *Deski pełne smakowitości*, otrzymasz:**

- **50** gotowych pomysłów na efektowne deski, które z łatwością przygotujesz niezależnie od okazji.
- Ponad **230** przepisów na przekąski, dania ciepłe i orientalne akcenty, które pozwolą ci zaskoczyć rodzinę i przyjaciół.
- Elastyczne propozycje wege i keto, które możesz dowolnie miksować i tworzyć własne, niepowtarzalne układy.
- Praktyczne wskazówki, jak uniknąć marnowania jedzenia, dzięki sprytnej metodzie dokładek.

Nieważne, czy jesteś kulinarnym weteranem, czy zaczynasz swoją przygodę z gotowaniem – z tą książką każdy poczuje się mistrzem „deskowej" sztuki serwowania.

## Rozbudź apetyt i baw się smakiem!

Patroni:

SZTUKATER.PL · Klary · MODA na ZDROWIE co miesiąc w najlepszych aptekach · superodżywianie.pl · Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM