

## Część 1.

**PALEO W TEORII I PRAKTYCE** 15

|                                                                                               |           |                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|----|
| Wstęp                                                                                         | 12        |                                                                     |    |
| <hr/>                                                                                         |           |                                                                     |    |
| <b>1. SKĄD SIĘ WZIĘŁO PALEO I DLACZEGO PALEO</b>                                              | <b>15</b> | Z historii wynalazków                                               | 16 |
| Jak było dawniej?                                                                             | 16        | Dodatki do żywności                                                 | 16 |
| <hr/>                                                                                         |           |                                                                     |    |
| <b>2. CZYM JEST PALEO</b>                                                                     | <b>18</b> | Jedli sezonową żywność                                              | 31 |
| Nie jedli zbóż i pseudozbóż                                                                   | 18        | Jedli żywność jadalną                                               | 31 |
| Nie jedli bulw                                                                                | 19        | Zjadali zwierzę w całości                                           | 31 |
| Nie jedli orzechów i nasion                                                                   | 19        | Nie używali filtrów przeciwsłonecznych i okularów przyciemniających | 32 |
| Nie jedli nabiału                                                                             | 20        | Szli spać, kiedy zachodziło słońce, a wstawali wraz z nim           | 32 |
| Nie jedli produktów, które nazywają się produkt XY, bo tak jest na nim napisane               | 20        | Jeśli konserwowali żywność, to tylko w sposób naturalny             | 33 |
| Nie jedli olejów roślinnych                                                                   | 21        | Żyli w brudzie                                                      | 33 |
| Nie smażyli w głębokim tłuszczu                                                               | 23        | Oglądali przyrodę                                                   | 33 |
| Nie obtaczali mięsa przeróżnymi panierkami                                                    | 23        | Ich żywność była bogata w witaminy, minerały oraz enzymy            | 34 |
| Nie mieszało 20 składników w jednym garnku                                                    | 25        | Nie było farm zwierzęcych                                           | 34 |
| Nie jedli obiadów składających się z przystawki, zupy, drugiego dania, kompotu, kawy i ciasta | 25        | Czy gotowanie jest paleo                                            | 34 |
| Jedli wtedy, gdy byli głodni lub gdy udało im się coś upolować                                | 26        | Człowiek – istota wyjątkowa                                         | 35 |
| Musieli się nabiegać za żywnością                                                             | 28        | Po co nam dietetyka                                                 | 36 |
| Pili tylko wodę jako płyn nawadniający                                                        | 28        | Kilka rad dotyczących stylu życia w nurcie paleo                    | 36 |
| Jedli lokalną żywność                                                                         | 30        |                                                                     |    |

|                                              |    |                                                                       |    |
|----------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>3. PODSTAWOWE ZASADY DIETY PALEO</b>      | 37 | Inne produkty                                                         | 47 |
| Ważne zasady diety paleo                     | 39 | Makroskładniki diety                                                  | 48 |
| Asortyment produktów paleo                   | 41 | Białko                                                                | 48 |
| Dodatkowy asortyment produktów primal        | 41 | Tłuszcze                                                              | 51 |
| Dodatkowy asortyment produktów samuraj       | 42 | Węglowodany                                                           | 56 |
| Mięso – całe zwierzę                         | 42 | Czy kalorie mają znaczenie                                            | 63 |
| Ryby i owoce morza                           | 42 | Czy na diecie paleo grożą niedobory witamin i minerałów               | 65 |
| Jaja                                         | 43 | Co z wapniem?                                                         | 67 |
| Tłuszcze                                     | 43 | Terapia skorupkowa Ajwen                                              | 67 |
| Pestki i orzechy                             | 43 | Zawartość wapnia w przykładowych produktach                           | 69 |
| Płyny                                        | 44 | Jakie mąki do pieczenia?                                              | 69 |
| Warzywa                                      | 44 | Idealne mąki do pieczenia                                             | 70 |
| Warzywa skrobiowe i inne źródła węglowodanów | 44 | Najlepsze połączenia produktów w diecie paleo – by się dobrze trawiło | 71 |
| Grzyby                                       | 45 | Substancje antyodżywcze i problematyczne, czyli wady kasz             | 71 |
| Owoce                                        | 45 |                                                                       |    |
| Zioła                                        | 46 |                                                                       |    |
| Zboża, pseudozboża, trawy – dieta samuraja   | 47 |                                                                       |    |

#### 4. NAJBARDZIEJ ODŻYWCZE PRODUKTY

|                              |    |                                      |    |
|------------------------------|----|--------------------------------------|----|
| <b>W DIECIE PALEO</b>        | 72 | Uwaga, jaja!                         | 78 |
| Podroby                      | 73 | Jakie jaja są najlepsze?             | 78 |
| Wątróbka                     | 74 | Koktajle z żółtkiem                  | 78 |
| Nerki                        | 75 | Łój i smalec                         | 79 |
| Serce                        | 75 | Co znajdziemy w tłuszczu zwierzęcym? | 79 |
| Mózg                         | 76 | Pemikan                              | 80 |
| Ozory                        | 76 | Produkty pszczele                    | 80 |
| Grasica                      | 76 | Pierzga                              | 80 |
| Bulion                       | 76 | Miód                                 | 80 |
| Jakie właściwości ma bulion? | 77 | Owoce                                | 81 |
| Jaja                         | 77 | Warzywa                              | 82 |
|                              |    | Kiszonki                             | 82 |

## 5. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY PODCZAS

### STOSOWANIA DIETY PALEO

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Oczekujemy cudu                                | 83 |
| Nie rozumiemy filozofii paleo                  | 83 |
| Za szybko się poddajemy                        | 83 |
| Podchodzimy do paleo jak do kolejnej diety cud | 84 |
| Boimy się tłuszczu                             | 84 |
| Uważamy, że paleodesery nie tuczą              | 84 |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Jemy za dużo orzechów                   | 85 |
| Jemy za dużo mięsa                      | 85 |
| Wybieramy niewłaściwe <i>cheat meal</i> | 86 |
| Zbyt mocno ograniczamy węglowodany      | 86 |
| Podchodzimy do paleo jak do religii     | 86 |
| Nie kontrolujemy wielkości porcji       | 87 |
| Skupiamy się tylko na diecie            | 87 |
| Jemy przetworzone produkty              | 88 |
| Zbyt mocno obrabiamy termicznie         | 88 |

## 6. MIĘSO - WSZYSTKO, CO WARTO

### O NIM WIEDZIEĆ

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Czy jedzenie mięsa powoduje nowotwory?                      | 88 |
| Czy są gatunki mięs, których szczególnie powinniśmy unikać? | 89 |
| Czerwone mięso                                              | 90 |
| Przemysłowy drób                                            | 91 |
| Mięso ekologiczne                                           | 91 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Nie nabieraj się na słowa kluczowe    | 91 |
| Tanie mięso                           | 92 |
| Ekonomia                              | 92 |
| Po czym poznać, że mięso jest świeże? | 93 |
| Dojrzewające mięso                    | 93 |
| Mięso napromieniowane                 | 93 |
| Reanimacja                            | 93 |
| Pasożyty                              | 94 |
| Ryby                                  | 94 |

## 7. PALEO A CHOROBY CYWILIZACYJNE - JAK ZADBAĆ O UKŁAD TRAWIENNY I JAK JEŚĆ, BY SIĘ WCHŁANIAŁO, A NIE WYDALAŁO

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Co może negatywnie wpływać na jelita?                           | 96 |
| Jak wspomóc jelita?                                             | 97 |
| Jak dobrze trawić?                                              | 97 |
| Nietolerancje i alergię                                         | 97 |
| FODMAP - dlaczego pomimo zmiany diety czujemy chaos w jelitach? | 98 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Dieta low FODMAP                                          | 98  |
| Mam chorobę autoimmunologiczną - czy dieta jest dla mnie? | 98  |
| Gluten - czy się go bać?                                  | 99  |
| Nietolerancja na gluten                                   | 99  |
| Gluten może „atakować” lub „psuć”                         | 99  |
| Białka krzyżujące się                                     | 100 |
| Insulinooporność                                          | 100 |
| Najczęstsze objawy insulinooporności                      | 100 |
| Protokół odstawienia kawy                                 | 100 |

## 8. JAK PRZYGOTOWYWAĆ PRODUKTY

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Mycie i usuwanie toksyn | 101 |
| Obróbka termiczna       | 102 |
| Krojenie                | 103 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Usuwanie substancji antyodżywczych | 103 |
| Konserwowanie żywności             | 105 |
| Przechowywanie żywności            | 105 |

## 9. NIEZBĘDNIK KUCHENNY

|                              |     |                                         |     |
|------------------------------|-----|-----------------------------------------|-----|
| Wolnowar                     | 106 | Duży garnek                             | 108 |
| Blender lub malakser         | 107 | Gliniane i szklane naczynia do kiszonek | 108 |
| Ostre noże, tasak, nożyczki  | 107 | Młynek                                  | 108 |
| Obieraczka do warzyw, tarka, |     | Kiełkownica                             | 108 |
| tarka spiralna               | 107 | Moździerz                               | 109 |
| Deski do krojenia            | 108 | Pojemniki do przechowywania żywności    | 109 |
| Patelnie                     | 108 | Zamrażarka                              | 110 |
|                              |     | Czego w kuchni nie należy używać        | 110 |

## 10. PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY

|                                                      |     |                                                         |     |
|------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------|-----|
| Pracownik biurowy                                    | 111 | Protokół autoimmunologiczny                             | 114 |
| Dieta paleo                                          | 111 | Osoba, która ma problemy z trawieniem, wzdęciami        | 115 |
| Paleo samuraja                                       | 111 | Dieta paleo                                             | 115 |
| Protokół autoimmunologiczny                          | 111 | Paleo samuraja                                          | 115 |
| Sportowiec                                           | 112 | Protokół autoimmunologiczny                             | 115 |
| Zasilanie węglowodanami w sporcie - propozycje       | 112 | Osoba cierpiąca na Candidę                              | 115 |
| Dieta paleo                                          | 112 | Dieta paleo                                             | 115 |
| Paleo samuraja                                       | 112 | Paleo samuraja                                          | 116 |
| Carb backloading - węglowodany w drugiej części dnia | 113 | Protokół autoimmunologiczny                             | 116 |
| Protokół autoimmunologiczny                          | 113 | Osoba z insulinoopornością                              | 116 |
| Dziecko                                              | 113 | Schematy postępowania                                   | 116 |
| Dieta paleo                                          | 113 | Wszystko to, co nie pomaga schudnąć w IO                | 116 |
| Paleo samuraja                                       | 114 | Przykład restrykcyjny                                   | 117 |
| Protokół autoimmunologiczny                          | 114 | Przykład mniej restrykcyjny - węglowodany w 2 posiłkach | 117 |
| Osoba starsza                                        | 114 | Wegetarianin                                            | 118 |
| Dieta paleo                                          | 114 | Jadłospis z możliwymi opcjami do wyboru                 | 118 |
| Paleo samuraja                                       | 114 |                                                         |     |

## 11. LISTY ZAKUPÓW

|                                        |     |                                                    |     |
|----------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|-----|
| Pracownik biurowy - paleo              | 119 | Osoba cierpiąca na Candidę - paleo samuraja        | 120 |
| Sportowiec - paleo samuraja            | 119 | Osoba cierpiąca na wysoką insulinooporność - paleo | 121 |
| Dziecko - paleo samuraja               | 119 | Osoba na diecie wegetariańskiej                    | 121 |
| Osoba starsza - paleo AIP              | 120 | Zawsze warto mieć w domu                           | 121 |
| Osoba z problemami trawiennymi - paleo | 120 |                                                    |     |

## Część 2.

### PRZEPISY 135

---

#### Przepisy podstawowe

|                              |     |                   |     |
|------------------------------|-----|-------------------|-----|
|                              | 137 | Polskie pesto     | 148 |
| Domowy bulion                | 138 | Majonez           | 148 |
| Naleśniki kokosowe           | 140 | Kecup             | 148 |
| Naleśniki kasztanowe bez jaj | 140 | Piure z dyni      | 148 |
| Krucze ciasto                | 142 | Frytki warzywne   | 150 |
| Kiszone rzodkiewki           | 144 | Masło klarowane   | 152 |
| Kiszony kalafior             | 146 | Makarony warzywne | 154 |

---

#### Zupy

|                         |     |                               |     |
|-------------------------|-----|-------------------------------|-----|
|                         | 157 | Zupa kalafiorowa              | 168 |
| Zupa z jarmużu          | 158 | Zupa po cygańsku              | 170 |
| Zupa krem z buraków     | 160 | Zupa krem z pomidorów         | 172 |
| Wiosenna zupa jarzynowa | 162 | Zupa z gruszki i pietruszki   | 174 |
| Żurek kasztanowy        | 164 | Kapuśniak z czerwonej kapusty | 176 |
| Zupa ogórkowa           | 166 |                               |     |

---

#### Dania bezmięsne

|                                   |     |                                |     |
|-----------------------------------|-----|--------------------------------|-----|
|                                   | 179 | Kalafior w sosie pietruszkowym | 192 |
| Chleb paleo (bez zbóż)            | 180 | Salatka z pieczonymi burakami  | 194 |
| Naleśniki nadziewane jajkami      | 182 | Jajecznica optymalna odżywczo  | 196 |
| Salatka jarzynowa                 | 184 | Czerwona kapusta z papryką     | 198 |
| Salatka z jajkiem sadzonym        | 186 | Dynia z pomidorami             | 200 |
| Bezjajeczne babeczki z nadzieniem | 188 | Jarmuż z jabłkami              | 202 |
| Placki cukiniowe                  | 190 |                                |     |

---

|                                         |            |                                         |     |
|-----------------------------------------|------------|-----------------------------------------|-----|
| <b>Dania mięsne</b>                     | <b>205</b> | Pasztet z pomidorami                    | 234 |
| Bezzbożowa tarta z warzywami i boczkiem | 206        | Klopsy drobiowe z sosem koperkowym      | 236 |
| Papryki nadziewane                      | 208        | Królik duszony w mleku                  | 238 |
| Stek z rostbefu                         | 210        | Rolada ze schabu z jabłkami             | 240 |
| Stek z serca wołowego                   | 210        | Kiełbaski jagnięce z marchewką          | 242 |
| Halibut w pomidorach                    | 212        | Śniadaniowa pasta rybna                 | 244 |
| Tatar z piersi kaczki                   | 214        | Ozorek wołowy                           | 246 |
| Szyjki rakowe duszone w warzywach       | 216        | Szakszuka po polsku                     | 248 |
| Eskalopki cielęce                       | 218        | Rozgrzewające flaczki                   | 250 |
| Galareta mięsna                         | 220        | Grasica z kurkami                       | 252 |
| Gulasz z serc indyczych                 | 222        | Bigos staropolski                       | 254 |
| Pieczony boczek z chrupiącą skórą       | 224        | Kaczka nadziewana kasztanami i wątróbką | 256 |
| Pieczony boczek w ziołach               | 224        | Udka kurczaka nadziewane rydzami        | 258 |
| Gulasz z baraniny                       | 226        | Śniadaniowy twarożek z nerkowców        | 260 |
| Gołąbki z farszem wołowym               | 228        | Pasztet z gęsi                          | 262 |
| Wątróbka królicza smażona z selerami    | 230        | Kurczak pieczony z dynią                | 264 |
| Zrazy wieprzowe po myśliwsku            | 232        | Mózg w pieczarkach                      | 266 |

---

|                                  |            |                               |     |
|----------------------------------|------------|-------------------------------|-----|
| <b>Przepisy dla trenujących</b>  | <b>269</b> | Batony z suszonych owoców     | 278 |
| Pieczone bataty z sosem z żółtek | 270        | Bananowiec-kasztanowiec Ajwen | 280 |
| Koktajle dla aktywnych           | 272        | Kawa mocy                     | 282 |
| Koktajle dla odważnych           | 274        | Smażone banany                | 284 |
| Racuchy kasztanowe               | 276        | Paleotrufle                   | 286 |

---

|                               |            |                           |     |
|-------------------------------|------------|---------------------------|-----|
| <b>Desery</b>                 | <b>289</b> | Szarlotkowy pudding chia  | 298 |
| Ciasto marchewkowo-kasztanowe | 290        | Siemianka - paleoowsianka | 300 |
| Sernik z nerkowców            | 292        |                           |     |
| Szarlotka mojej mamy          | 294        |                           |     |
| Budyń z dyni                  | 296        | O AUTORKACH               | 302 |