

tomaszjeżewski

A portrait of Tomasz Jeżewski, a middle-aged man with short dark hair, wearing glasses, a white shirt, and a dark blue blazer. He has a green boutonniere on his lapel and his arms are crossed. The background is a bright yellow shape on a white background.

Lista zakupów

Ta lista zakupów obejmuje:

- Owoce. Świeże, mrożone.
- Warzywa. Świeże, mrożone, w puszkach.
- Warzywa skrobiowe - Rośliny strączkowe. Konserwy, suszone, świeże produkty
- Produkty pełnoziarniste
- Orzechy i nasiona
- Alternatywy dla mleka krowiego
- Zioła i przyprawy. Świeże i suszone.
- Naturalne substancje słodzące
- Przydatne do pieczenia i gotowania

Owoce są doskonałym, pożywnym pokarmem roślinnym, którym można delektować się na co dzień. Wszystkie owoce są pełne witamin, minerałów, składników odżywczych i przeciwutleniaczy, których potrzebujesz, aby czuć się najlepiej. Owoce są również bogate w błonnik. Koniecznie kupujcie na co dzień owoce, takie jak jabłka, banany i owoce jagodowe.

Starajcie się, co tydzień zmieniać w miarę możliwości rodzaje owoców by zmieniać mikroelementy dostarczane w diecie.

Możesz włączyć świeże, suszone i mrożone owoce w diecie, ale polecam skupić się na świeżych i mrożonych. Nie ma nic złego w mrożonych owocach, w rzeczywistości mogą być nawet bardziej bogate w składniki odżywcze niż świeże odpowiedniki, ponieważ są zbierane u szczytu świeżości.

Owoce jadam pokrojone, w koktajlach i z mieszankami nieprzetworzonych płatków zbożowych. Pamiętaj, że owoce jagodowe są jednymi z najsilniejszych, jeśli chodzi o stymulowanie naszej odporności do walki z chorobami.

Świeże Owoce

- Jabłka
- Jagody: jagody, truskawki, maliny
- Banany
- Kiwi
- Daktyle
- Arbuż
- Granaty
- Figi
- Śliwki, nektarynki, , brzoskwinie, wiśnie, czereśnie.
- Owoce cytrusowe: cytryny, limonki, pomarańcze, grejpfruty,
- klementynki, morela.
- Melony
- Owoce tropikalne: papaja, mango, liczi, ananas, marakuja, jackfruit.

Mrożone owoce

Mrożone owoce świetnie nadają się do płatków owsianych, koktajli i dodawania do pieczenia. Najczęściej kupuję mrożone jagody, truskawki, wiśnie. Mrożone jagody są pozycją obowiązkową do dodawania do koktajli, płatków owsianych i podjadania. Oprócz owoców wymienionych poniżej, można również umyć i zamrozić wszelkie świeże owoce.

Suszone owoce

Nie jem suszonych owoców bardzo często. Jednak mogą one być pomocne od czasu do czasu jako przekąska lub dodatek do mieszanek śniadaniowych i smoothie. Należy pamiętać, że stanowią one dość gęste źródło energii. Zawsze posiadam w domu rodzynki, żurawinę i daktyle. Fajne są jagody Goji i morwy.

**Rodzynki / Żurawina / Daktyle / Morele / Figi
/ Mango / Morwy / Jagody Goji**

Warzywa

Świeże warzywa będą stanowić większość Twojej diety. Warzywa są niezbędną grupą żywności potrzebną do pokrycia wszystkich potrzeb mikroelementów. Są bogate w błonnik, enzymy, przeciwutleniacze, witaminy, minerały i składniki odżywcze. Potrzebujemy wszystkich tych rzeczy dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, zapobiegania przewlekłym chorobom i niedoborom składników odżywczych.

Lista warzywnych zakupów będzie różniła się w zależności od mojego tygodniowego planu posiłków, jednak są pewne pozycje obowiązkowe takie jak cebula, pomidory, buraki, papryki, kalafiory i brokuły, marchew, cukinia, słodkie ziemniaki, szpinak i jarmuż.

Jeżeli zależy ci by zwiększać ilość warzyw zielonolistnych w menu swojej rodziny to pamiętaj, że warzywa te można dodawać na wszelkie sposoby do pysznych koktajli. Twoja rodzina nawet nie zorientuje się ile ich tam schowałaś. Dodatkowo zawsze łatwo wrzucić do koktajlu warzywa, które mogłyby się zmarnować. Warzywa, których w danej chwili masz nadmiar mogą zostać zamrożone, do późniejszego wykorzystania - zapobiegaj marnotrawieniu żywności.

Zielonolistne: jarmuż, szpinak, rukola, sałaty - pamiętaj o zasadzie im więcej kolorów tym więcej wartości odżywczych

Warzywa krzyżowe: kalafior, brokuły, czerwona kapusta, zielona kapusta, brukselka.

Warzywa korzeniowe: marchew, ziemniaki, słodkie ziemniaki, ignamy, rzepa. Cukinia / Ogórek / Buraki / Papryka / Marchew Karczochy Pomidory wszystkich odmian / Odmiany papryki Seler / Por / Awokado / Cebula i szalotka Grzyby wszystkich odmian / Czosnek / Bakłażan / Imbir / Dynia

Warzywa w słoikach i puszkach

Zawsze oczywiście lepiej kupować świeże warzywa, ale niektóre rozwiązania są jak najbardziej warte rozważenia:

- Kukurydza
- Groch,
- Cieciora
- Sos pomidorowy, pomidory pokrojone w kostkę i całe, suszone pomidory
- Dynia
- Karczochy

Warzywa mrożone

Warzywa mrożone są przede wszystkim praktyczne, gdy masz mało czasu na gotowanie i zakupy. Jeśli są pod ręką mogą zawsze być ratunkiem. Z tego powodu nie ma co ich unikać na siłę. Niektóre typowe mrożone warzywa, które możesz chcieć włączyć do listy zakupów, to:

- Kukurydza
- Groszek
- Mieszane warzywa stir-fry
- Brukselka
- Fasola szparagowa

Warzywa skrobiowe

Podstawą każdej diety roślinnej są skrobiowe, nierafinowane węglowodany, takie jak słodkie ziemniaki, ziemniaki, odmiany ryżu, komosa ryżowa oraz strączki np. fasola i soczewica.

Największą i kluczową podgrupą są niezbędne rośliny strączkowe. Rośliny strączkowe są doskonałym źródłem białka w diecie roślinnej i dostarczają wielu niezbędnych witamin, żelaza, minerałów i przeciwutleniaczy. Rośliny strączkowe są również bogate w błonnik i liczne badania wykazały wiele korzyści dla zdrowia związanych z ich systematycznym wykorzystywaniem w codziennej diecie.

Strączki, które powinny być w Twojej diecie to:

- fasola,
- bób,
- soczewica,
- ciecierzycyca,
- groch zielony
- soja zwyczajna

Często wykorzystuję strączki w puszkach, ale również gotuję suszone po namoczeniu. Puszgowane i w słoikach są wspaniałym elementem w spiżarni do wykorzystania na szybkie i zdrowe posiłki. Korzystanie z suszonych strączków w kuchni jest bardzo przyjazne dla budżetu. Wystarczy zaplanować posiłki z niewielkim wyprzedzeniem, aby je namoczyć.

Suszone rośliny strączkowe

- Odmiany fasoli
- Odmiany soczewicy
- Kolorowe odmiany groszku
- Ciecierzycy

Rośliny strączkowe w puszkach

- Ciecierzycy
- Fasola biała, czarna i Pinto
- Fasola nerkowa
- Groch
- Soczewica

Pamiętaj, że niektóre produkty sojowe są mocno przetworzone. Szukaj dobrej jakości tofu, tempeh i edamame.

Osobiście jestem zwolennikiem naturalnego edamame.

Produkty pełnoziarniste

Dieta roślinna zawsze dostarczy więcej niezbędnego dla Ciebie błonnika. Produkty pełnoziarniste zawierają go szczególnie dużo. Całe ziarna są podstawą w całej kuchni roślinnej.

Pamiętaj, że kupujemy **pieczywo** wypiekane z mąki pełnoziarnistej i najlepiej według tradycyjnych receptur.

Podobnie jeśli chodzi o **mąki** staraj się eliminować maksymalnie mąki wysoko oczyszczone. Najbardziej oczyszczonej mąką jaką mam w domu jest mąka orkiszowa.

Pamiętaj o mąkach żytnich, starszych odmianach pszenicy takich jak płaskurka - naprawdę warto spróbować! Mamy również mąki quinoa i mąki ze strączków np. ciecierzycy. Wykorzystuj je np. na naleśniki. Używaj pełnoziarnistej lub bezglutenowej mąki pieczenia. Wprowadzaj tutaj różnorodność - Twoje jelita to polubią.

Tak samo wybieraj **makarony** - różne mąki, także strączkowe, pełen przemiał. Jest wiele fajnych propozycji na rynku.

Źródła błonnika na zakupach:

- naturalne płatki owsiane,
- nieprzetworzone płatki zbożowe
- zdrowe krakersy
- ryż basmati, brązowy i dziki
- komosa ryżowa
- pełnoziarnisty chleb i makarony
- Różne rodzaje kasz: gryczana, jęczmienna, manna, kukurydziana, kuskus, pęczak

Orzechy i nasiona

Orzechy i nasiona to wspaniała kategoria pełna zdrowych, odżywczych pokarmów, które są efektywnym źródłem nieskoncentrowanych tłuszczów i białka w diecie.

Orzechy i nasiona są bogate w składniki odżywcze, takie jak witamina E, żelazo, wapń, kwasy tłuszczowe omega-3, cynk, magnez i inne. Dla mnie zdecydowanie najważniejszym, niezbędnym i bezkonkurencyjnym źródłem kwasów omega-3 jest siemię lniane.

W mojej kuchni na bieżąco mam migdały, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, nasiona konopi, nasiona dyni, sezamu, słonecznika.

Orzechy są idealne do podjadania, mogą być dodawane do koktajli, płatków owsianych i pieczenia i mogą być używane do produkcji własnego mleka roślinnego i kulek energetycznych.

Orzechy: orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy laskowe, orzeszki piniowe

Nasiona: nasiona słonecznika, nasiona konopi, nasiona chia, siemię lniane, nasiona dyni, nasiona sezamu

Masło orzechowe: masło migdałowe, masło nerkowca, masło orzechowe

Masło z nasion: tahini, masło z nasion słonecznika

Alternatywy dla mleka krowiego

Często kupuję bezmlekowy jogurt kokosowy i cieszę się nim z nieprzetworzonymi płatkami zbożowymi i owocami zwłaszcza jagodowymi. Często kupuję również mleko migdałowe i nerkowca. Polecam mleko owsiane, mleko z nasion konopi. W zależności od marki, niektóre z nich są zdrowsze niż inne, ale niezależnie od tego mogą być bardzo pomocne w przejściu na dietę roślinną.

- jogurt kokosowy
- jogurt migdałowy lub nerkowca
- ser nerkowca
- mleka beznabiałowe, takie jak: migdałowe, owsiane,
- sojowe, ryżowe, konopne, kokosowe

Przetworzone alternatywy nabiałowe

Jeśli potrzebujesz alternatyw mlecznych, które pomogą komponować menu, możesz rozważyć takie elementy, jak:

- wegańska śmietana
- wegański serek śmietankowy
- czekolada sojowa lub mleko migdałowe
- śmietanka kokosowa
- wegańskie lody

Zioła i przyprawy

Dobrze zaopatrzona w suszone zioła i przyprawy spiżarnia pomoże Ci stworzyć aromatyczne posiłki bez potrzeby dodawania nadmiaru soli.

Pamiętaj o wykorzystywaniu soli jodowanej - twoja tarczyca tego jodu potrzebuje. Zarówno suszone, jak i świeże zioła i przyprawy są bogate w przeciwutleniacze i mają wiele korzystnych i przeciwzapalnych właściwości. Moje ulubione to czosnek, imbir, kurkuma, kolendra, bazylia, koperek, kminek, cynamon.

- Suszona bazylia, świeża, gdy dostępna
- Suszone liście laurowe
- Nasiona selera
- Cynamon
- Mielony chili w proszku
- Płatki czerwonej papryki
- Pieprz cayenne
- Świeży szczypiorek
- Świeża lub suszona kolendra
- Kminek
- Curry w proszku
- Kurkuma, kumin
- Świeży czosnek, czosnek w proszku
- Świeży piernik, imbir mielony
- Kompozycje przypraw włoskich
- Tymianek
- Proszek cebulowy
- Suszone oregano
- Suszony rozmaryn, świeży, gdy dostępny
- Suszony koperek, świeży, gdy dostępny
- Suszona pietruszka, świeża, gdy dostępna
- Czarny pieprz

Jeszcze raz : Pamiętaj aby sól była jodowana !!!

Przyprawy

Niezbędne przy doprawianiu wszystkich potraw. Naucz się ich używać często do tworzenia sosów, dipów, curry i wszelkiego rodzaju potraw.

- Mleko kokosowe
- Czerwona pasta curry
- Zielona pasta curry
- Sos sojowy
- Pasta miso
- Musztarda
- Ketchup organiczny
- Słodki sos chili
- Drożdże odżywcze
- Octy owocowe: balsamiczny, jabłkowy

Naturalne substancje słodzące

To, czy używasz substancji słodzących w kuchni, zależy od Ciebie. Używam daktyli, bananów, cukru trzcinowego, syropu z agawy i kokosowego oraz stewii w mojej kuchni. Jeśli lubisz wypieki, można użyć dowolnej substancji słodzącej z wymienionych poniżej zamiast rafinowanego cukru białego.

- Syrop z agawy
- Cukier kokosowy
- Syrop klonowy
- Melasa
- Stevia
- Ekologiczny cukier trzcinowy
- Daktyle

Przydatne do pieczenia i gotowania

- Proszek do pieczenia
- Soda oczyszczona
- Skrobia kukurydziana
- Czysty ekstrakt waniliowy
- Inne ekstrakty, które lubisz, takie jak mięta
- pieprzowa lub migdały
- Rozdrobniony kokos
- Płatki kokosowe
- Płatki drożdżowe (drożdże nieaktywowane) - mój
- ulubiony zamiennik kiedyś stosowanego parmezanu do posypywania dań