



Antonina Malinkiewicz

# DIETA KOBIECY PRACUJĄCEJ





## DIETA KOBIETY PRACUJĄCEJ





ANTONINA MALINKIEWICZ

# Dieta kobiety pracującej



STUDIO ASTROPSYCHOLOGII

REDAKCJA: Ewa Karczewska  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Drozdowska

Copyright © STUDIO ASTROPSYCHOLOGII 2006  
Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2006  
ISBN 83-7377-243-X



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
oferta: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
(0-85) 662-92-67 – redakcja  
(0-85) 654-78-06 – sekretariat  
(0-85) 653-13-03 – dział handlowy – hurt  
(0-85) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ  
NA PORTALU PSYCHOTRONICZNYM  
[WWW.PSYCHOTRONIKA.PL](http://WWW.PSYCHOTRONIKA.PL)

Druk i oprawa:  
OPOLGRAF S.A.

# SPIS TREŚCI

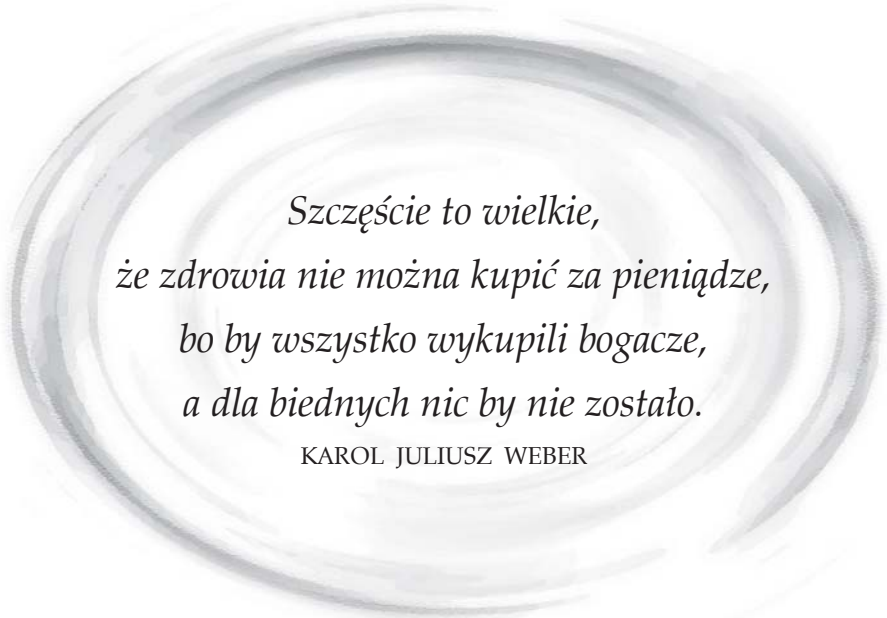
Wstęp .....	9
Prawidłowa waga ciała kobiety .....	13
Składniki odżywcze diety .....	17
Witaminy potrzebne do prawidłowej diety .....	23
Składniki mineralne diety .....	41
Podsumowanie znaczenia składników odżywczych w diecie .....	51
Owoce i warzywa – ważny element diety .....	53
Co należy wiedzieć o najczęściej stosowanych dietach .....	57
Funkcjonujące rodzaje diet odchudzających: .....	61
Dieta oczyszczająca .....	61
Dieta dla pracujących .....	68
Zdrowa dieta .....	71
Dieta bogatoresztkowa .....	74
Dieta bez gotowania .....	75
Dieta 1200 kalorii .....	77
Dieta hollywoodzka .....	80
Dieta niełączenia .....	82
Dieta Andersona .....	84
Dieta Cambridge .....	85
Dieta Atkinsona .....	87
Dieta Montignaca .....	88
Dieta kopenhaska .....	91
Monodiety .....	94
Dieta makaronowa .....	98
Dieta krótkoterminowa .....	98
Dieta odmładzająca Gayelorda Hausera .....	103
Czy korzystać z diet krótkoterminowych? .....	111
Diety długoterminowe lub na zawsze .....	113
Dieta śródziemnomorska .....	113
Dieta wegetariańska .....	110
Dieta makrobiotyczna .....	124
Dieta według pięciu przemian .....	129
Dieta zgodna z grupą krwi – wszystkie grupy .....	133
Dieta dla osób z grupą krwi O .....	134

Dieta dla osób z grupą krwi A .....	145
Dieta dla osób z grupą krwi B .....	152
Dieta dla osób z grupą krwi AB .....	159
Jak robić zakupy i czy należy robić zapasy .....	167
Najczęstsze choroby dotyczące kobiety spowodowane są złym odżywianiem	171
Osteoporoza – jedna z najczęstszych dolegliwości kobiet	
– nie tylko tych starszych .....	173
Alergiczki – skąd się biorą .....	177
Cellulit – diagnostyka i profilaktyka antycellulitowa .....	181
Dieta antycellulitowa .....	182
Co najbardziej szkodzi nam w kupowanych produktach spożywczych .....	189
Żywność genetycznie modyfikowana .....	191
Odpoczynek, bez niego nie ma zdrowia .....	193
Omówmy to sobie raz jeszcze .....	197
Pijmy herbatę zieloną i czerwoną .....	199
Etapy zrzucania wagi .....	201
Jak łatwo kontrolować spożyte kalorie .....	205
Bibliografia .....	221



*Pamięci mojego ojca*

*Pragnę podziękować losowi,  
który stawia na mojej drodze Dobre Duszki  
– Ludmiło, Regino – dzięki, że jesteście*



*Szczęście to wielkie,  
że zdrowia nie można kupić za pieniądze,  
bo by wszystko wykupili bogacze,  
a dla biednych nic by nie zostało.*

KAROL JULIUSZ WEBER

# WSTĘP

*Najlepszy sposób zachowania zdrowia:  
nie jeść, gdy się nie chce i przestać jeść,  
gdy jeszcze jest chęć do jedzenia.*

BERTRAND SAADI Z SZIRAZU

**T**o, że nawyki żywieniowe odgrywają istotną rolę w zapobieganiu i w rozwoju wielu jednostek chorobowych, do których należą między innymi: choroby sercowo-naczyniowe (choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze), otyłość, cukrzyca typu II, próchnica zębów, jak też niektóre nowotwory, kamica żółciowa czy dna moczanowa, wiadomo nie od dziś, ale czy chcemy coś zrobić, by zmienić ten stan rzeczy?

Poradnictwo żywieniowe i dietetyczne stanowi dzisiaj poważny rozdział wiedzy medycznej i nauk pokrewnych. Wynika to z faktu, że wiele chorób, np. otyłość, zawdzięczamy złym nawykom żywieniowym, jak też wiele chorób wymaga odpowiedniej diety, ażeby nastąpiła poprawa zdrowia.

Książka niniejsza jest z założenia poradnikiem dla kobiety zdrowej, choć nie zawsze zadowolonej z powodu nadwagi – większej lub mniejszej. Czasami koszmarem staje się kilogram więcej niż byśmy chciały. Jeżeli chodzi ogólnie o kobiety, to większość z nas zalicza się do grupy, która się odchudzała, odchudza lub będzie odchudzała, dlatego też największe zainteresowanie budzą diety, które obiecują nam szybki spadek wagi, mniej obchodzą nas konsekwencje zdrowotne odżywiania. Przecież wiemy swoje – kobieta szczupła to kobieta zdrowa i szczęśliwa.

Można jednak powiedzieć, że niekoniecznie tak jest, wśród kobiet szczupłych znajdują się kobiety niezadowolone z życia i chore, a kobiety z nadwagą nie zawsze są niezadowolone i cierpiące. Większość naszych problemów spowodowana jest sposobem naszego myślenia o sobie i otaczającej nas rzeczywistości, nieakceptowaniu tego, co widzi się w lustrze i żadna opinia innej osoby, która postrzega nas inaczej, nie zmieni tego, co sobie wymyśliłyśmy na ten temat.

Ogólnie anoreksja (chorobliwe głodzenie się), jak i bulimia (niekontrolowane napady objadania się i zwracania), kojarzone są z chorobami na tle

psychicznym i są przyczyną większej ilości przypadków śmierci wśród pacjentów leczonych psychiatrycznie niż jakakolwiek inna choroba. Jednakże do chwili obecnej nie znano przyczyny, dla której to przede wszystkim kobiety padają ofiarą tych dolegliwości. To mózg jest odpowiedzialny za problemy z jedzeniem, a kobiety są dużo bardziej od mężczyzn narażone na ryzyko dolegliwości związanych z jedzeniem, z powodu sposobu, w jaki mózg przetwarza informacje. Naukowcy odkryli, że mózg kobiety reaguje inaczej od męskiego na pewne słowa odwołujące się do wyglądu fizycznego. Odkrycie to może wyjaśnić, dlaczego aż dziesięciokrotnie więcej kobiet niż mężczyzn zapada na anoreksję czy bulimię.

Chciałabym zająć się dietą dla kobiety pracującej, ale myślę, że te same zasady żywieniowe obowiązują kobiety pracujące na etacie, jak i te, które z różnych powodów spędzają większość czasu w domu. Potrzeby organizmu są podobne, tylko czas poświęcony na zakupy i przygotowanie posiłków może być różny. Żyjemy w czasach komputerów i można prognozować, że wykonywanie pracy zawodowej znacznej grupy ludzi będzie odbywało się we własnym domu przy własnym komputerze. Osoby te będą potrzebować odpowiednio skomponowanej diety, uwzględniającej rodzaj wykonywanej pracy, jak i odpowiednio dobranego odpoczynku.

Na wstępie zapoznajmy się z naczelnymi zasadami prawidłowego odżywiania – bez względu na rodzaj diety, jaki wybraliśmy dla siebie:

1. Pierwszą i naczelną zasadą jedzenia powinna być różnorodność oraz ilość – nie za mała i nie za duża, zgodnie z powiedzeniem, że od stołu winno wstawać się nienajedzonym, czyli z lekkim uczuciem głodu.

2. Posiłki starać się jadać regularnie.

3. Dostarczać codziennie organizmowi w pożywieniu 7 niezbędnych składników diety – to jest:

- a) białka – niezbędnego do budowy i odbudowy,
- b) tłuszczów – szczególnie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, których najwięcej jest w olejach roślinnych,
- c) węglowodanów – ale nie w formie cukru rafinowanego, lecz np. kasz,
- d) witamin – których rolą jest pośredniczenie we wszystkich procesach życiowych,
- e) składników mineralnych,
- f) błonnika,
- g) wody.

Ogólnie można powiedzieć, że nie istnieją jakieś specjalne diety dla zdrowych kobiet oprócz dbałości o to, by dostarczyć do organizmu wszystkich

niezbędnych składników spożywczych. Według niektórych autorów zajmujących się problemem żywienia, liczba składników odżywczych wchodząca w skład pożywienia człowieka wynosi 100. Jednak to, czego i ile musimy zjadać należy uznać za rzecz indywidualną do potrzeb organizmu, ponieważ normy żywieniowe podlegają cały czas weryfikacji i nikt nie może powiedzieć, że obecny stan wiedzy na ten temat jest wystarczający.

Pokarm, który spożywamy, ulega w organizmie przemianom, w wyniku których zostaje wytworzona energia potrzebna do procesów życiowych. Wartość energetyczna pokarmów to kalorie, które tak często spędzają nam sen z powiek. Nadmiar kalorii, jak i ich niedobór, jest równie niekorzystny dla organizmu. Najwięcej energii czerpiemy z tłuszczów zwierzęcych, dlatego też konieczne jest ograniczenie tego składnika pokarmowego w naszej diecie, szczególnie kiedy zależy nam na szczupłej sylwetce.

Jeżeli znamy swój organizm i mamy prawidłowo ustawioną dietę, to nie grozi nam nadwaga. Trzeba również pamiętać, że nie każda dieta jest dobra dla każdego i w każdych okolicznościach. Ogół diet mających na celu zabicie wagi to diety krótkotrwałe i bardzo często występuje po nich tzw. efekt jo-jo, a zdarza się też, że po czasie stosowania źle dobranej diety odchudzającej, ważymy więcej niż poprzednio.

Jeżeli chodzi o wprowadzenie rygorów dietetycznych w celach odchudzających, to duże znaczenie ma wiek osoby. U osoby młodej nie będzie to miało takich skutków jak w późniejszym wieku, dlatego najlepiej poradzić się znawców tematu niż doprowadzić do gorszego stanu jak problem nadwagi. Podejmowanie decyzji o zmianie diety jest ogólnie rzeczą bardzo pozytywną w naszym życiu, znaczy to, że chcemy zrobić coś dla siebie, że jesteśmy otwarte na zmiany, na lepsze poznanie i zrozumienie samej siebie.

Dlatego też dziedzinę odżywiania winno traktować się z należnym jej szacunkiem, nie marginalnie. To, jak się odżywiamy, stanowi fundament naszego zdrowia i dobrego samopoczucia nie tylko dziś, ale i jutro, i zrozumienie w porę tej zasady pozwoli nam uniknąć wielu przykrych dolegliwości na starsze lata.

W chwili obecnej nazwa dieta kojarzy się nam z odchudzaniem lub specjalnym odżywianiem osoby chorującej na coś i nie są to dobre skojarzenia. Ogólnie dieta to nazwa przyjęta do całokształtu przyjmowania składników pokarmowych i tak to należy rozumieć. Jeżeli jednak dieta oznacza dla nas kurację odchudzającą, należy pamiętać, że na ogół nie jest to nasza pierwsza kuracja w tym celu i najczęściej poprzednie po prostu zawiodły lub też efekty po pewnym czasie okazały się odwrotne. Przy źle dobranych kuracjach występuje efekt jo-jo, tak bowiem został nazwany dobrze znany większości odchudzających się problem wahania wagi ciała, który niweczy wszelkie przedsię-

wzięte trudy uzyskania upragnionej sylwetki. Efekt jo-jo jest bardzo niekorzystny dla stanu naszego zdrowia, więc żeby nie dopuszczać do niego, jeżeli mamy odchudzać się nierozważnie pod wpływem nieprzemyślanej do końca decyzji, nie róbmy tego wcale.

Jeżeli uda nam się doprowadzić sprawę do końca i potrafimy zrzucić nadwagę, to należy pamiętać, że pozostał niełatwy problem utrzymania jej na pożądanym poziomie i niedopuszczenia do efektu jo-jo.

Jeżeli chcemy żyć w zdrowiu fizycznym i psychicznym, należy każdego dnia starać się o wprowadzenie równowagi do swoich zachowań dotyczących całokształtu spotykających nas sytuacji, jak i w naszej diecie, wszelkie nadmierne stresy czy też nieodpowiednie odżywianie, pozbawione wartościowych składników będą powodować chorobę całego organizmu.



# PRAWIDŁOWA WAGA CIAŁA KOBIECY

**P**rawidłowa waga ciała uzależniona jest od takich czynników jak: płeć, wiek, budowa ciała.

W celu uzyskania przeciętnej miary stosuje się tzw. Wskaźnik Masy Ciała inaczej Body Mass Index.

Polega to na podziale wagi ciała przez wzrost w metrach kw.:

$$\text{BMI} = \text{waga (kg)} / \text{wzrost (m}^2\text{)}$$

Prawidłowa waga daje wynik zawierający się w 20–25 kg/m<sup>2</sup>. Wynik wyższy świadczy o nadwadze:

- nadwaga I stopnia BMI = 25–30 kg/m<sup>2</sup>
- nadwaga II stopnia BMI = 31–40 kg/m<sup>2</sup>
- nadwaga III stopnia BMI = 41 kg/m<sup>2</sup>

Wynika z tego, że u kobiety o wzroście 170 cm i wadze 65 kg wskaźnik jest prawidłowy i wynosi:  $\text{BMI} = 65 / (1,7)^2 = 65 / 2,89 = 22,49$

Oznaczenie obwodu talii u kobiet wyższe niż 80 cm oznacza podwyższone ryzyko dla zdrowia, ponad 88 cm oznacza ryzyko wysokie.

Dzienne zapotrzebowanie kaloryczne u kobiet wynosi:

## 19–35 lat

tryb życia bardzo aktywny	– 2500
tryb życia aktywny	– 2200
tryb życia mało aktywny	– 2000

## 35–55 lat

tryb życia bardzo aktywny	– 2350
tryb życia aktywny	– 2150
tryb życia mało aktywny	– 1850

## 56 lat i więcej

tryb życia aktywny	- 2000
tryb życia mało aktywny	- 1700
ciąża	- 2400
karmienie	- 2800

Oznaczanie BMI oraz obwodu w talii powinno być dokonywane co 3 lata. Wartość obwodu w talii u kobiet wynosi 80–88 cm, a równy lub wyższy niż 102 cm oznacza wysokie ryzyko dla zdrowia.

## Kiedy i jak można spalać kalorie

*(obliczenia na godzinę)*

aerobik	- 228
bieg szybki	- 800
bieg wolny	- 400
ćwiczenia izometryczne	- 250
gimnastyka	- 250
gimnastyka intensywna	- 550
gra w siatkówkę	- 550
gra w tenisa	- 650
gra w koszykówkę	- 550
jazda konna	- 250
jazda na rowerze 25 km/h	- 350
jazda na rowerze 30 km/h	- 700
jazda na rowerze 8 km/h	- 40
jedzenie	- 98
jogging	- 400
leżenie	- 75
mycie okien	- 220
odkurzanie	- 200
pastowanie podłogi	- 179
pisanie na komputerze	- 110
pływanie	- 500
praca w ogródku	- 270
prasowanie	- 110
przemeblowywanie domu	- 160



prowadzenie samochodu	- 116
schodzenie z góry	- 310
seks	- 650
sen	- 65
siedzenie	- 100
spacer powolny	- 200
spacer szybki	- 350
sprzątanie	- 120
stanie	- 105
szycie	- 97
śpiewanie	- 122
taniec	- 400
trzepanie dywanów	- 360
wchodzenie po schodach	- 950
wiosłowanie	- 339
zamiatanie podłogi	- 70
zawieszanie firanek	- 320
zmywanie	- 90

Możemy zawsze kontrolować kalorie, które otrzymał nasz organizm dzięki spożytym produktom i te, które zostały przez nas wydatkowane przez wykonany wysiłek fizyczny po to, by nie dopuścić do magazynowania ich „na zapas” – jest to proste działanie matematyczne. Spis ilości kalorii w poszczególnych produktach znajduje się na stronie 205.



# CO NALEŻY WIEDZIEĆ O NAJCZĘŚCIEJ STOSOWANYCH DIETACH



iet funkcjonujących jako sposobów prawidłowego odżywiania się (co oczywiście znaczy dla kobiet – tych, które radykalnie zmniejszają wagę) jest bardzo dużo i stale przybywa.

Chciałabym omówić pokrótce diety odchudzające, które są najbardziej popularne, ponieważ są najczęściej publikowane w kolorowych tygodnikach przeznaczonych dla kobiet i większość z nas przetestowała je na sobie z różnym efektem, dla jednych lepszym, dla innych nieznacznym lub też żadnym.

Jeżeli podjęliśmy decyzję o zmianach w swoim sposobie odżywiania się, należy zacząć od oczyszczenia organizmu z toksyn i nagromadzonych złogów przemiany materii. Nigdy nie wprowadzamy nowych mebli do pomieszczenia, które nie zostało wpieryw porządnie wysprzątane.

Organizm nasz potrzebuje codziennej dawki paliwa w postaci jedzenia, w każdym razie mamy takie nawyki od pokoleń, od czasu, kiedy zdobywanie pokarmu dzięki hodowli i uprawie roli stało się łatwiejsze od zbieractwa i łowiectwa. Nie zawsze jesteśmy w stanie przestać jeść chociaż przez jeden dzień, by dać możliwość odpoczynku układowi trawiennemu. Najczęściej funkcjonuje schemat dnia trzyposiłkowy i opuszczenie chociaż jednego z nich dla wielu osób jest nie do przyjęcia.

Jeżeli i my należymy do tej grupy osób, postarajmy się chociaż, nie rezygnując z posiłków, pić zioła lub herbatki oczyszczające.

Gdy nadchodzą święta i spodziewamy się odwiedzin gości lub nadchodzi nowa pora roku, jest to dla nas sygnał do rozpoczęcia gruntownych porządków w naszych mieszkaniach, nasza decyzja o zmianie odżywiania się spowodowana różnymi potrzebami: zdrowotnymi, estetycznymi itp. niech też wpłynie na potrzebę posprzątania w nas samych.

Jedną z diet oczyszczających jest dieta opracowana przez brytyjską specjalistkę od spraw żywienia Judith Wills. Jest dietą niskokaloryczną i można dzięki niej schudnąć 2 kg tygodniowo.

Oczyszczanie organizmu i wspomaganie układu odpornościowego to, obok diety, jedna z najważniejszych rzeczy, jakie możemy zrobić samodzielnie dla dobra naszego organizmu.

Wiemy dobrze, że każdy organizm posiada zdolności samouzdrawiania i regulacji sił życiowych. Odbywa się to dzięki skomplikowanemu mechanizmowi powodującemu wydalanie toksyn oraz substancji powstałych w wyniku przemiany materii, czasami system ten zawodzi i wtedy możemy nie sięgając do leków chemicznych wspomóc ziołami proces detoksykacji.

Herbatki ziołowe winny wejść na stałe do naszej diety, dlatego że nie tylko leczą pewne schorzenia już zaistniałe, ale też wspomagają profilaktykę.

Dzięki ziołom wykrztuśnym, do których zalicza się dziewanna wielokwiatowa i podbiał pospolity, możemy wspomóc nasz układ oddechowy, ponieważ zioła te działają nie tylko przeciwkaszlowo, ale i wykrztuśnie. Układ krwionośny i wątrobę wspomogą zioła, które nie tylko oczyszczają, ale i regulują metabolizm wątroby, a zalicza się do nich – liść mniszka lekarskiego, gorzknik kanadyjski, ziele krwawnika, skrzypu, brzozy, korzeń łopianu. Liść mniszka lekarskiego znajduje też zastosowanie przy oczyszczaniu układu moczowego i nerek, do tego celu należy też użyć jałowca pospolitego, pietruszkę, krwawnik pospolity, ziele skrzypu.

Dla oczyszczenia układu limfatycznego użyjemy przytuli, jeżówki wąskolistnej i purpurowej oraz nagietka lekarskiego, a ładną i czystą skórę zapewni nam szczaw kędzierzawy i kwiat lipy. Jeżeli będzie nam zależało na oczyszczeniu ogólnym, należy sięgnąć po żeń-szeń syberyjski, pokrzywę zwyczajną i przytulię czepną.

Diet oczyszczających jest sporo i od nas samych zależy, na jaką się zdecydujemy. Organizm ludzki pozbywa się resztek metabolicznych w różnorodny sposób. Dwutlenek węgla, który jest wynikiem procesu oddychania, wydalany jest przez płuca; woda, którą przyjmujemy, wydalana jest przez nerki i gruczoły potowe, ale też częściowo przez płuca.

W organizmie ludzkim bardzo ważną rolę w oczyszczaniu wykonuje jelito grube. Jeżeli nasze jelito posiada sprawną perystaltykę, czyli wykonuje prawidłowe ruchy robaczkowe, a my uwzględniliśmy w swojej diecie pokarmy roślinne, zawierające włókna błonnikowe, działające na zasadzie miotły w jelicie, nasz organizm nie ulega wtedy zatruciom z powodu przedostawania się

do krwi produktów gnilnych i fermentacyjnych powstałych w wyniku procesu trawiennego pokarmów.

Żeby wszystko odbywało się sprawnie i bez komplikacji, nasze narządy muszą być zdrowe i sprawne oraz powinny otrzymywać zdrowy pokarm. Pożywienie zanieczyszczone powoduje zanieczyszczenie organizmu i jego złą pracę przejawiającą się chorobą. Nie należy zapominać, że dobrze „wysprzątany” organizm jest gwarancją zdrowia.

## DIETA DLA OSÓB Z GRUPĄ KRWI B

Wiadomo, iż grupa krwi B rozwinęła się między 10 a 15 tysiącami lat p.n.e., kiedy rosnąca liczba ludności, na skutek wielkich emigracji, przeniosła się z Afryki w chłodniejsze rejony Azji. Zmienione warunki klimatyczne i koczowniczy sposób życia spowodowały zmianę w diecie, która stała się złożona zarówno z pokarmów roślinnych, jak i zwierzęcych. To dlatego potomkowie koczowników z grupą krwi B osiągnęli swoistą równowagę (balance) – mogą zjadać wszystkie rodzaje pożywienia, w tym także więcej mięsa niż osoby z grupą krwi A, a zalecany jadłospis jest najbardziej zróżnicowany i najmniej restrykcyjny.

Jako jedyne, osoby z grupą krwi B w pełni tolerują produkty mleczne, które przykładowo dla grupy A są przeciwwskazane. Jednak pomimo dużej różnorodności pokarmów, nie mogą spożywać pomidorów, a z drobiu – kurczaków.

Generalnie osoby z grupą krwi B są silne i czujne, potrafią stawiać opór wielu najgroźniejszym chorobom typowym dla współczesnego życia, takim jak choroby serca i rak, nawet jeśli nabawią tych chorób, istnieje większe prawdopodobieństwo, że je zwyciężą.

Osoby z grupą krwi B, jako że są nieco odrębne od innych grup, wydają się bardziej podatne na egzotyczne zaburzenia systemu odpornościowego, takie jak stwardnienie rozsiane, toczeń i zespół chronicznego zmęczenia. Jednak gdy osoby z grupą krwi B będą starannie przestrzegać zalecanej diety, często mogą obejść groźne choroby i żyć długo, i w dobrym zdrowiu.

Silny, sprawnie działający system immunologiczny „koczownika” stawia opór groźnym chorobom typowym dla współczesnego życia. Natura obdarzyła osoby z grupą B lepszym zdrowiem niż te z pozostałymi grupami. Nie należy zapominać jednak, że cechy genetyczne tej grupy również nie są pozbawione słabych punktów. Słabym punktem koczownika jest zwiększona podatność na infekcje wirusowe – choroby autoimmunologiczne, alergia na mięso kurczaka (szczególnie pierś), gluten i kukurydzę, choroby nerek, cukrzyca, kamienie żółciowe, choroby układu krążenia, a przede wszystkim zawały, wylewy i udary oraz zaburzenia centralnego układu nerwowego, *sclerosis multiplex* (stwardnienie rozsiane) oraz zespół chronicznego zmęczenia.

Dieta dla grupy krwi B jest szczególnie zrównoważona i urozmaicona, obejmując szeroki wachlarz żywności i reprezentując wszystko to, co „najlepsze z królestwa zwierząt i roślin”.

Najbardziej nie sprzyjają osobom z grupą krwi B rośliny, takie jak – kukurydza, gryka, soczewica, orzeszki ziemne i ziarno sezamu, ponieważ każde z tych rodzajów żywności posiada inną lektynę, ale wszystkie wpływają na efektywność procesu metabolicznego, wywołując zmęczenie, zatrzymanie płynów i hipoglikemię – groźny spadek cukru we krwi po zjedzeniu posiłku – jak też sprzyjają tyrciu.

Gdy osoba z grupą krwi B chce stracić na wadze, powinna ściśle przestrzegać zasad dla jej grupy krwi.

Niepolecany gluten pszeniczny, a ściślej jego lektyna glutenowa, dołącza się do problemów powodowanych przez inne rodzaje żywności, zwalniające metabolizm. Nie atakuje grupy B tak groźnie, jak grupy 0, jeżeli jednak doda się pszenicę do mieszanki kukurydzy, soczewicy i orzeszków ziemnych, efekt końcowy jest tak samo niszczący.

Osoby z grupą krwi B, które chcą stracić na wadze, powinny definitywnie unikać pszenicy, ponieważ żywność nieskutecznie trawiona i spalana jako paliwo dla ciała, magazynowana jest w postaci tłuszczu. Z chwilą, gdy osoby z grupą krwi B przestają spożywać żywność zawierającą toksyczne lektyny z powodzeniem udaje się im kontrolować wagę.

Jeżeli brak jest psychologicznych barier do utraty wagi, takich jak problemy z tarczycą, które mogą w tym przeszkadzać osobom z grupą krwi 0, jak też nie cierpi się na zaburzenia trawienne, to wszystko, co potrzebne, aby stracić na wadze – to trzymanie się diety.

Pomimo że zalecenia dietetyczne dla osób z grupą krwi B zachęcają do spożywania produktów mlecznych, to jednak nie mają oni problemów z kontrolą wagi pod warunkiem, że nie jada się w nadmiarze żywności wysokokalorycznej, a umiarkowana konsumpcja produktów mlecznych w rzeczywistości pomaga w osiągnięciu równowagi metabolicznej.

Generalnie prawdziwym winowajcą są te szczególne rodzaje żywności, które powstrzymują skuteczne wykorzystanie energii i sprzyjają gromadzeniu kalorii w postaci tłuszczu.

1. rośliny strączkowe – zakłócają właściwe przyswajanie żywności, spowalniają tempo metabolizmu, są przyczyną hipoglikemii,
2. orzeszki ziemne – zakłócają efektywność metabolizmu i funkcje wątroby, przyczyna hipoglikemii,
3. siemię sezamu – spowalnia tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii,

4. gryka – zakłóca trawienie, spowalnia tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii,
5. pszenica – zakłóca procesy trawienne i metaboliczne, powoduje, że żywność jest składowana w organizmie w postaci tłuszczu, zamiast być spalana w energii, zakłóca efektywność insuliczną.

Autor tej diety, amerykański lekarz Peter D’Adamo, twierdzi, że zapotrzebowanie na składniki odżywcze i forma aktywności fizycznej zależą od naszej grupy krwi i wraz z nią są zakodowane w genach.

## Zasady diety

Jadasz od 3 do 5 posiłków dziennie, skomponowanych z produktów przypisanych osobom z grupą krwi B. Tę dietę może stosować każdy, bo zapewnia ona niezbędne składniki odżywcze, jak również zaleca aktywność fizyczną.

**Produkty, które należy spożywać, oraz te, których powinno się unikać:**

**Mięsa i drób polecane:** baranina, dziczyzna, jagnię, królik. **Niepolecane:** bekon, gęsi, kaczki, kurczaki, kuropatwy, przepiórki, serca, szynka, wieprzowina.

**Owoce morza polecane:** dorsz, flądra, łosoś, jesiotr, kawior, makrela, młode szczupaki, morszczuk, pstrąg morski, sardynka, szczupak, sola. **Niepolecane:** białugi, homar, ostrygi, ośmiornice, raki, kraby, krewetki, łosoś wędzony, małże, okoń, sardela, omułki jadalne, ślimaki, węgorz, żółw, żaby.

**Jaja i nabiał polecane:** chude lub 2% mleko, jogurt, jogurt mrożony, jogurt z owocami, kefir, mleko owcze, ser farmer, ser feta, ser mozzarella, ser owczy, ser ricotta, serek wiejski. **Niepolecane:** lody, ser amerykański, ser blue.

**Oleje i tłuszcze polecane:** oliwa z oliwek. **Niepolecane:** olej bawełniany, olej z kukurydzy, olej z orzeszków ziemnych, olej sezamowy, olej słonecznikowy.

**Orzechy i pestki polecane:** większość orzechów i pestek nie jest wskazana dla grupy B. **Niepolecane:** masło sezamowe, masło słonecznikowe, masło orzechowe, orzechy nerkowca, nasiona pinii, orzechy pistacjowe, mak, pestki dyni, pestki słonecznika, siemię sezamu.

**Fasole i inne rośliny strączkowe polecane:** fasola czerwonej soi, fasolka limejska, fasolka nerkowata. **Niepolecane:** fasoli azuki, czarna, „czarne oczko”, soczewica amerykańska, czerwona, zielona.

**Zboża polecane:** orkisz, otręby owsa, otręby ryżowe, owsianka, proso, ryż dmuchany. **Niepolecane:** amarant, gryka, jęczmień, krem z pszenicy, kuku-



rydzianka, nasiona pszenicy, otręby pszenicy, płatki kukurydziane, siedem zbóż, żyto.

**Chleb i grzanki polecane:** chleb z brązowego ryżu, chleb esseński, chleb Ezechiela, proso, wafle ryżowe, pieczywo chrupkie wasa. **Niepolecane:** bułki kukurydziane, chleb z otrębów pszennych, chleb wieloziarnisty, 100% chleba żytniego, chrupki żytnie, mąki durum, obwarzanek, pełnopszenny chleb.

**Ziarna i makarony polecane:** mąka z owsa, mąka ryżowa. **Niepolecane:** dziki ryż, gryka, makaron z karczocha, makaron soba, mąka couscous, mąka glutenowa, mąka jęczmienna, mąka pszenna, mąka żytnia, pszenna mąka durum.

**Warzywa polecane:** bakłażan, botwinka, brokuły, buraki, fasola limejska, gorczyca, grzyby shiitake, kapusta bezgłowa, kapusta biała, kapusta pekińska, kapusta czerwona, kalafior, marchew, pasternak, pietruszka, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, słodkie ziemniaki. **Niepolecane:** mung, kielki rzodkiewki, kukurydza biała, kukurydza żółta, oliwki czarne, oliwki greckie, oliwki hiszpańskie, oliwki zielone, pomidory, rzodkiewka, tempeh, tofu.

**Owoce polecane:** ananas, banan, czarne winogrona, jeżyna, papaja, śliwki ciemne, śliwki czerwone, śliwki zielone, winogrona. **Niepolecane:** granaty, karambola, opuncja, orzechy kokosowe, rabarbar.

**Soki i napoje polecane:** sok z ananasa, kapusty, papai, winogron, żurawiny. **Niepolecany:** sok pomidorowy.

**Przyprawy polecane:** curry, chrzan, imbir, pieprz cayenne, pietruszka.

**Niepolecane:** cynamon, czarny mielony pieprz, esencja migdałowa, pieprz biały, skrobia kukurydziana, sól jęczmienny, syrop kukurydziany, tapioka, żelatyna.

**Herbatki ziołowe polecane:** imbir, lukrecja, liście malin, mięta pieprzowa, owoce dzikiej róży, pietruszka, szalwia, żeń-szeń. **Niepolecane:** aloes, chmiel, czerwona koniczyna, dziewanna, goryczka, kozieratka pospolita, lipa, podbiał, rabarbar, senes, tasznik pospolity, znamiona kukurydzy.

**Używki polecane:** zielona herbata. **Niepolecane:** coca-cola, likiery destylowane, napoje gazowane, woda seltzera, woda sodowa.

**Inne przyprawy polecane:** przyprawy są zasadniczo albo obojętne, albo też szkodliwe dla wszystkich grup. **Niepolecane:** unikać ketchupu.

**Produkty zalecane w diecie, które powodują spadek wagi:**

- zielone warzywa – pomagają w efektywnym metabolizmie,
- mięso – pomaga w efektywnym metabolizmie,



# JAK ŁATWO KONTROLOWAĆ SPOŻYTE KALORIE



eby w pełni kontrolować naszą wagę poprzez spożywanie odpowiedniej ilości kalorii do możliwości ich wydatkowania, korzystajmy z podanego poniżej słownika kalorii, który pomoże nam w lepszym komponowaniu posiłków, unikaniu produktów wysokokalorycznych i znajdowaniu dla nich zamienników o mniejszej wartości energetycznej.

W słowniku kalorii po prawej stronie znajdują się symbole mówiące o dużej zawartości białka (B), węglowodanów (W), tłuszczu (T) czy też błonnika (X). Tam, gdzie nie jest podana żadna miara, odnosi się to do 100 g produktu.

## A

adwokat 30 ml 81

agrest 45

ajerkoniak 30 ml 80

amur gotowany porcja 200 g 120 B

ananas w puszcze 55

antrykot wołowy 175

arbuz 25

aronia 55

awokado 1 sztuka 250 T

## B

babka drożdżowa 370 W

bagietka francuska 1 sztuka 216 W

bakłazan 27

Bakoma biojogurt 159

Bakoma serek homogenizowany 214,5

baleron gotowany 240

banan 84 W

baranina kotlet 1 porcja 60 g 114

barszcz biały Knorr 250 ml 67

barszcz czerwony czysty 250 ml 45

baton Mars 1 sztuka 300 W

bażant 145 B

befszyk tatarski 170

bekon 420 T

bezy 400

białko jaja 18 B

biodrówka wieprzowa 120 g 192

biszkopt 30 g 91

bita śmietana w aerozolu 20 g 45 T

bitki wieprzowe 1 sztuka 175

boczek 660 T

boćwina 25

boeuf Strogonow porcja 150 g 420

borowiki suszone 10 g 30		camembert 40% 295	T
borówki amerykańskie 57		camembert 50% 330	T
borówki czerwone 65		cappuccino 1 filiżanka 55	
borówki 1 ml 15		cebula 35	
bób gotowany 47		cebula czerwona 40	
brandy 50 ml 110		cebula dymka ze szczypiorkiem 25	
brie pełnotłusty 350	T	cebula gotowana 20	
brie plasterek 20 g 70	T	chałka 260	W
brokuły gotowane 25	X	chałwa 600	T
brukselka gotowana 38	X	cheddar plasterek 10 g 40	T
bryndza 280		cheesburger 1 sztuka 320	W
bryzol wołowy 1 sztuka 200		chleb biały 247	W
brzoskwinie bez pestek 40		chleb graham 260	X
brzoskwinie suszone 215	W X	chleb mieszany pełnoziarnisty 235	
brzoskwinie w konserwie 85		chleb mieszany z soją 230	X
budyń czekoladowy 1 porcja 200 g 330		chleb mieszany ze słonecznikiem 250 X	
bulion 1 kostka 15		chleb pełnoziarnisty kromka 45 g 97	X
bułeczka mała 1 sztuka 125	W	chleb pszenno-żytni 1 kromka 45 g 112	
bułka 1/2 z masłem i serem żółtym 125 W		chleb pszenny 1 kromka 45 g 103	
bułka 50 g 150	W	chleb pumpernikiel 1 kromka 30 g 78 X	
bułka grahamka 1 sztuka 145	W	chleb razowy 1 kromka 45 g 97	
bułka kajzerka 1 sztuka 125	W	chleb razowy z pestkami słonecznika	
bułka maślana 1 sztuka 250	W	1 kromka 30 g 77	
bułka na zapiekankę 1 sztuka 240	W	chleb staropolski 1 kromka 30 g 77	
bułka paryska 225	W	chleb tostowy pszenny 1 kromka 59	W
bułka paryska 1 kromka 62	W	chleb żytni ciemny 1 kromka 45 g 107 X	
bułka poznańska 1 kromka 55	W	chrzan 82	
bułka pszenna z makiem 1 sztuk 130 W		ciasteczka holenderskie 1 sztuka ok. 27 W	
bułka tarta 1 łyżka 35	W	ciastka drożdżowe 180	W
bułka wrocławska 1 kromka 63		ciastko francuskie 1 szt. 246	W
burak ćwikłowy 29	X	ciasto biszkoptowe 360	W
buraki 45	X	ciasto drożdżowe 300	W
buraki gotowane tarte 25	X	ciasto francuskie 530	W
buraki konserwowe 60		ciasto kruche 50 120	W
buraki w zalewie octowej 25		ciasto półfrancuskie 50 g 268	W
		ciecierzycza gotowana 128	
		cielęca wątróbka 130	B
		cielęce nerki 135	
		cielęcina 105	B
<b>C</b>			
camembert 20% 185	T		

cielęcina gicz 120 g 62	B	czekolada biała 1 kostka 23	W
cielęcina karkówka duszona 120 g 157	B	czekolada biała 1 tabliczka 530	W
cielęcina klopsiki 3 sztuki 240		czekolada Milka jogurtowa 585	
cielęcina kotlet smażony bez panierki		czekolada Milka mleczna 540	
1 sztuka 200 g 280	B	czekolada do picia w proszku	
cielęcina kotlet smażony z panierką		1 filiżanka 140	W
1 sztuka 200 g 320	B	czekolada gorzka 1 kostka 2	W
cielęcina łopatka 160		czekolada gorzka 1 tabliczka 478	W
cielęcina czysta 190	B	czekoladowa mieszanka 490	W
cielęcina w potrawce porcja 150 g 200		czereśnie 57	
cielęcy mózg 120		czerwona porzeczka 35	
cielęcy oźór 135		czosnek 90	
cielęcy sznycel 110	B	czosnek 1 ząbek 4	
coca-cola cherry 0,2 l 90			
coca-cola light 0,2 l 1			
coca-cola 0,2 l 88			
comber jagnięcy z grilla 70 g 253	B	<b>D</b>	
comber z królika pieczony 160	B	daktyle suszone 235	W X
comber z zająca duszony 200	B	Danio serek homogenizowany 1 op.	
croissant 1 sztuka 200	W	135 g 212	
cukier biały 380	W	Danone kefir 1 op. 200 g 88	
cukier biały 1 mała łyżeczka 38	W	Delicje Wedel 1 szt. ok. 69,5	
cukier puder 1 łyżka stołowa 40	W	deser czekoladowy Bacoma 1 op. 180 g	
cukier w kostkach 1 sztuka 15	W	ok. 198	W
cukierki czekoladowe 450	W	deser ryżowy na mleku 1 porcja 150 g	
cukierki czekoladowe z alkoholem 420	W	165	
cukierki czekoladowe z galaretką 380	W	dorsz bez ości i skóry 70	B
cukierki kwaśne 1 sztuka 20	W	dorsz filet 76	B
cukierki michałki 540	W	dorsz gotowany porcja 200 g 150	B
cukierki toffi 1 sztuka 35	W	dorsz smażony porcja 200 g 235	B
cukinia 18		dorsz w galarecie porcja 200 g 80	
cykorcia 15	X	dorsz wędzony 80	B
cynaderki gotowane 105		draże arachidowe Wedel 550	
cytryna 1 plasterek 2		dressing sałatkowy 1 łyżka 30	
cytryna 1 sztuka 24		dropsy mleczne 410	
czarna porzeczka 40		dropsy owocowe 390	
czekolada 554	W	drożdże do pieczenia 1 kostka 40	
czekolada bez cukru 1 kostka 23	W	drożdże prasowane 50 g 26	
czekolada bez cukru 1 tabliczka 470	W	drożdżowe ciastka 180	W
		drożdżówka z budyniem 1 sztuka 300	W

dymka ze szczypiorkiem 25			
dymka 1 sztuka 5			
dynia 30			
dynia gotowana 28			
dynia w zalewie octowej 11			
dzik pieczeń 135			
dżem niskosłodzony 160	W		
dżin 20 ml 65			

## E

eklerka 1 sztuka 240	W T		
ementaler pełnotłusty 380	T		
ementaler pełnotłusty plasterek 10 g 38	T		
ementaler tłusty 310	T		
ementaler tłusty plasterek 10 g 31	T		
endywia belgijska 6			
endywia kędzierzawa 11			

## F

Fanta 0,2 l 88			
fasola biała gotowana 120	X		
fasola brązowa gotowana 110	X		
fasola czerwona gotowana 1 łyżka 36	X		
fasola Jaś 360	X		
fasola kolorowa 345	X		
fasolka po bretońsku 1 porcja 200 g 320			
fasolka szparagowa gotowana 25	X		
faworki 1 sztuka 48	W		
Ferrero Roche 1 szt. 60			
feta 20 g 48	T		
figi suszone 1 sztuka 65	W		
filet jagnięcy 120	B		
filety śledziowe w oleju puszka 170 g 520			
flaki gotowane 100			
flaki 1 talerz 250 ml 250			
flądra pieczona 1 sztuka 190	B		
flądra smażona 1 sztuka 190		B	
flądra smażona panierowana 1 sztuka 220		B	
fondue z pieczywem 1 porcja 1200	T		
frankfurterki 248			
fromage 440	T		
frytki 255	WT		
frytki mrożone do pieczenia porcja 200 g 320	WT		
frytki mrożone do smażenia porcja 200 g 540	WT		
frytki z frytkownicy 415	WT		
frytki z keczupem 1 porcja 400	WT		
frytki z majonezem 1 porcja 460	WT		
frytki z piekarnika 257	WT		
frytki 1 porcja średnio 150 g 380	WT		

## G

galaretka owocowa 1 porcja 150 g 135			
galaretka z bitą śmietaną 1 porcja 200 g 200			
galaretka z nóżek 1 porcja 150 g 210			
groszek konserwowy Bonduelle 1 łyżka 30 g 22			
groszek z marchewką 70			
groszek zielony 75			
gruszki 38		X	
gruszki suszone 261		X	
gryka ziarno 20 g 67			
grzyby suszone 25		B	
Guinness piwo 0,33 l 215			
gulasz angielski porcja 150 g 160			
gulasz cielęcy 1 porcja 400			
gulasz węgierski 1 porcja 200 g 410			
gulasz wieprzowy porcja 150 g 290			
gulasz wołowy porcja 150 g 190			
gulasz z indyka porcja 150 g 230			
guma do żucia 1 sztuka 8			

**H**

halibut duszony porcja 150 g 160 B  
 halibut gotowany porcja 150 g 140 B  
 halibut smażony panierowany porcja  
 150 g 215 B  
 halibut wędzony 240 B  
 hamburger big mac 1 sztuka 510  
 herbata bez cukru 0  
 herbata czarna 0  
 herbata owocowa 0  
 herbata z cytryną 1 filiżanka 2  
 herbata z mlekiem 10  
 herbata zielona 0  
 herbata ziołowa 0  
 herbatniki 125  
 herbatniki maślane 420  
 hod-dog 330 W

**I**

ikra z dorsza 105  
 imbir świeży 65  
 indyk kotlet z piersi smażony  
 i panierowany 1 sztuka 310 B  
 indyk pierś 115 B  
 indyk udka pieczone 140 B  
 indyk duszony 140 B  
 indyk pierś smażona porcja 120 g 200 B  
 indyk wędzony 132 B

**J**

jabłecznik 1 porcja 270 W  
 jabłka 1 sztuka 75 X  
 jabłka suszone 340  
 jabłka zapiekane w cieście porcja 120 g  
 250  
 jagnięcina golenie duszone 250 g 335 B  
 jagnię łąpatka pieczona 70 g 220

jagody 59  
 jajecznica z dwóch jaj 250  
 jajecznica z szynką 1 porcja 350  
 jajko gotowane 1 sztuka 88  
 jajko sadzone 1 sztuka 110  
 jajko w majonezie 1 sztuka 150  
 jarmuż gotowany 40  
 jeleń pieczony 1 porcja 245  
 jeżyny 60  
 jęczmień 20 g 65  
 jogurt Danone 0% 1 opakowanie 150 g 72  
 jogurt Bacoma z ziarnami 1 op. 150 g  
 165  
 jogurt Bacoma brzoskwinia 1 op. 91  
 jogurt Danone opakowanie 150 g 154  
 jogurt Jogobella 1 opakowanie 150 g 90  
 jogurt naturalny 150 g 90  
 jogurt owocowy opakowanie 150 g 135  
 jogurt opakowanie 150 g średnio 120

**K**



kabaczek gotowany 14  
 kabaczek smażony 67 B  
 kabanos 330  
 kaczka pieczona w jabłkach 230  
 kaczka duszona 250 g 500  
 kajzerka 1 sztuka 120 W  
 kakao z mlekiem 200 ml 195 B  
 kalafior gotowany 23  
 kalarepa gotowana 24  
 kalmary 83  
 kandyzowane owoce 40 W  
 kapusta biała 27 X  
 kapusta pekińska 31 X  
 kapusta czerwona 30 X  
 kapusta kiszona 20  
 kapusta włoska 35  
 kapuśniak 1 talerz 250 ml 97

karczochy gotowane 15		kielbaska wieprzowa smażona 1 szt. 340 T
kargulena smażona panierowana 120	B	kielbaski wołowe z rusztu 263
karkówka wieprzowa z grilla 120 g 281	B	kiełki bambusa 20
karkówka wołowa duszona porcja 120 g 260		kiełki fasoli 50 g 18
karp smażony panierowany 220	B	kiełki lucerny 50 g 15
karp w galarecie porcja 150 g 150		kiełki pszenicy 1 łyżka stołowa 58
karpatka 1 sztuka 360	W T	kiełki soi 23
kartoflanka talerz 250 ml 80		kiełki soi w puszce 13
kasza gryczana gotowana na sypko 150	W	Kinderczekolada 1 sztuka 70
kasza jaglana 350	W	kisiel owocowy 1 porcja 200 g 200
kasza jęczmienna perłowa gotowana na sypko 120	W	kisiel żurawinowy 1 porcja 200 g 220
kasza kukurydziana 360	W	kiwi 1 sztuka 45
kasza manna gotowana 150	W	kleik 250 ml 170
kaszanka 90 g 272		klopsiki cielęce 3 sztuki 240
kasztany jadalne 170		kluski lane 100
kawa czarna 0		kluski kładzione 170
kawa instant 100ml 0		knedle z mąki pszennej 1 szt. 225
kawa mrożona 1 porcja 260		kogel-mogel z 2 jajek 190
kawa zbożowa 100 ml 0		kokos 400
kawior 180		koktajl mleczno-truskawkowy 1 szkl. 500
keczup 110		kompot czereśniowy 1 szkl. 220
kefir 0% 1 szklanka 80	B	kompot jabłkowy 1 szkl. 185
kefir 2% 1 szklanka 115	B	kompot wiśniowy 1 szkl. 210
kefir Danone 1 opakowanie 200 g 88	B	kompot z suszonych owoców 1 szkl. 250
keks 335	W	koncentrat pomidorowy 120
keks z bakaliami 400		konfitura pomarańczowa 1 ml 40
kielbasa 260		konfitura truskawkowa 1 mała łyżka 30
kielbasa biała 300		koniak 30 ml 82
kielbasa drobiowa 50		konina 120
kielbasa krakowska sucha 240	T	konserwa turystyczna puszka 300 g 670
kielbasa myśliwska sucha 300	T	kopytka 150
kielbasa parówkowa 320		korniszon 1 sztuka 3
kielbasa polska 445		kotleciki rybne 1 sztuka 12 g 8
kielbasa śląska 210		kotlet cielęcy 125
kielbasa wieprzowa z rusztu 315		kotlet cielęcy panierowany 1 szt. 320
kielbasa zwyczajna 210		kotlet jagnięcy 370
kielbaska cielęca smażona 345		kotlet schabowy 1 szt. 170
		kotlet wieprzowy karkowy 200
		kotlet wieprzowy mielony 200



kotlet wieprzowy smażony bez panierki 1 szt. 440	B	kutia 250	
kotlet wieprzowy smażony panierowany 1 szt. 570	B	<b>L</b>	
kotlet wołowy karkowy 1 szt. 180	B	landrynki 1 szt. 15	
kotlet z baraniny 1 porcja 60 g 114		langusty 100	B
kotlet z piersi indyka smażony i paniero- wany 310		lasagne 1 porcja 840	T
kotlet z piersi indyka smażony 1 sztuka 260		lemoniada 0,33 l 135	
kotlety sojowe 344	B	leszcz duszony porcja 150 g 115	B
kozie mięso 129		leszcz smażony porcja 150 g 120	B
kraby z konserwy 100	B	likier jajeczny 20 ml 50	
krakersy 450	T	likier orzechowy 30 ml 82	
krem czekoladowy 1 porcja 150 g 350		likier ziołowy 30 ml 60	
krem waniliowy 315		limonka 1 szt. 25	
krem z borowików z grzankami Knorr		lin smażony porcja 150 g 75	B
gorący kubek 1 opakowanie 60		lody „Zielona budka” 1 kulka 50 g 50	
krem z kury z klopsikami Knorr 1 talerz 250 ml 77		lody bakaliowe 1 kulka 50 g 95	
krem z pieczarek z grzankami Knorr		lody magnum z białą czekoladą 1 szt. 290	
gorący kubek 1 opakowanie 64		lody owocowe 1 kulka 50	
krem ze szparagów gorący kubek Knorr 1 opakowanie 74		lody waniliowe 50 g 100	
krewetki w puszcze 117		lukier 10 g 31	
królik comber pieczony 160	B	<b>L</b>	
królik duszony 180	B	łopatka barania pieczona 320	
krówki 1 sztuka 35		łopatka jagnięca 330	
krupnik 1 talerz 250 ml 125		łopatka cielęca 160	
kukurydza gotowana 150 g 1 kolba 42		łopatka wieprzowa 210	
kukurydza w puszcze Bonduelle 128		łopatka wołowa z grilla porcja 130 g 232	
kura na rosół 275		łosoś duszony 200	B
kurczak pierś 130	B	łosoś gotowany 200	B
kurczak bez skóry 1 porcja 150 g 85	B	łosoś wędzony 175	B
kurczak pieczony 1/2 szt. 425	B	łosoś mięso 100	B
kurczak z różną 1/2 szt. 300	B	<b>M</b>	
kurki świeże 20		M&Ms 490	W
kuropatwa pieczona 210	B	maca 1 kromka 30 g 115	
kuskus 230	W	majonez 640	T

majonez dekoracyjny light Winiary 482	T	margaryna zwykła 745	T
majonez niskokaloryczny 1 łyżka		marmolada 1 łyżka stołowa 40	W
stołowa 55	T	Mars 1 sztuka 300	
mak 530	T	Martini Bianco 50 ml 60	
makaron bezjajeczny gotowany 215 g		masło 780	T
300	W	masło extra pomorskie 503	T
makaron 4-jajeczny gotowany 130	W	masło orzechowe 625	X T
makaron domowy gotowany 185	W	masło roślinne 720	T
makaron 2-jajeczny gotowany 125	W	masło śmietankowe 670	T
makaron Malma jajeczny 368	W	masmix 670	T
makaron ryżowy gotowany 190	W	maślanka 1 szkl. 95	B
makaron sojowy 270	W	matiasy filet 80 g 230	T
makaron – średnio 360	W	mazurek czekoladowy 420	W
makaron z sosem bolońskim Knorr 150		mączka sojowa pełnotłusta 88	W
g 154	W	mąka bezglutenowa 360	W
makaron z sosem grzybowym Winiary		mąka biała 352	W
porcja 82 g 65	W	mąka pszenna krupczatka 345	W
makowiec 350		mąka pszenna luksusowa 350	W
makreła 195	B	mąka ryżowa 180	
makreła w oleju i pomidorach puszka		mąka ziemniaczana 330	W
170 g 290	B	mąka żytnia razowa 320	W
makreła wędzona 220	B	melon 35	
malaga 50 ml 80		metka 470	T
malinojeżyny 18		mielonka 280	
maliny 25		michałki cukierki 540	W
małże 81		mieszanka warzywna mrożona 120	
mandarynki 40		mięso mielone 175	
mango 60		mięso wołowe mielone 185	
marcepan 460	T W	migdały 600	T
marchew 36		Milky way 1 sztuka 220	
marchew gotowana 24		mintaj smażony panierowany porcja	
marchew młoda 28		150 g 105	B
margaryna Delma 630	T	mintaj smażony porcja 150 g 75	B
margaryna Kama 450	T	miód 330	W
margaryna Kasia 675	T	Mirinda 0,33 l 145	
margaryna niskotłuszczowa 405	T	mizeria 1 porcja 110	
margaryna Rama 630	T	mleko kokosowe 0,2 l 45	
margaryna Rama mix śmietankowy 480	T	mleko 0% 1 szklanka 82	B
margaryna Tina 460	T	mleko 1,5% 1 szklanka 120	B

mleko 3,2% 145	B	napoleonka 1 szt. 260	
mleko 3,5% 1 szkl. 165	B	nasiona słonecznika 1 łyżka stołowa	
mleko kozie 1 szkl. 170	B	15 g 84	
mleko kwaśne 0,5% 1 szkl. 94	B	natka pietruszki 1 pęczek 10	
mleko skondensowane słodzone 20 g 65	B	nektarynki 40	
mleko sojowe 1 szkl. 95	B	nerki 135	
mleko w proszku chude 1 łyżka		nerkowce orzechy 557	
stołowa 72	B	Nesquik 140	W
mleko w proszku półtłuste 1 łyżka		nóżki wieprzowe w galarecie 185	
stołowa 85	B	Nutella 1 łyżka stołowa 85 T	W
mleko zagęszczone niesłodzone 130	B		
mleko zsiadłe 1 szkl. 155	B		
mniszek liście 45			
Mokka 1 filiżanka 35		oberżyna 20	
Mon cheri 1 szt. 50		ocet jabłeczny 20 ml 3	
morele 40		ocet winny 0	
morele suszone 264	W X	ogórek konserwowy 20	
morszczuk smażony i panierowany		ogórek kwaszony 40	
porcja 150 g 120	B	ogórek świeży 13	
morszczuk smażony porcja 150 g 90	B	ogórki kiszzone 12	
mortadela 326		okoń smażony porcja 150 g 120	B
mostek barani pieczony 400		olej 930	T
mozarella 320	B	olej arachidowy 1 łyżka stołowa 10 g 88 T	
mózg cielęcy 120		olej kokosowy 1 łyżka stołowa 10 g 83 T	
mózg wieprzowy 130		olej kukurydziany 1 łyżka stołowa	
mule 87		10 g 88	T
mus czekoladowy 1 porcja 50 g 140		olej lniany 1 łyżka stołowa 10 g 88	T
mus jabłkowy 120		olej roślinny 1 łyżka stołowa 10 g 90	T
muesli 375	X W	olej rzepakowy 1 łyżka stołowa 10 g 88 T	
muesli tradycyjne Nestle 30 g + 125 ml		olej sezamowy 1 łyżka stołowa 10 g 88 T	
mleka 168	X W	olej słonecznikowy 1 łyżka stołowa	
muesli z owocami 317	X W	10 g 88	T
musztarda 1 ml 8		olej sojowy 1 łyżka stołowa 10 g 88	T
		olej z orzechów włoskich 1 łyżka stołowa	
		88	T
naleśnik z dżemem 1 szt. 125	W	olej z pestek winogron 1 łyżka stołowa	
naleśnik z nadzieniem 1 szt. 295	W	10 g 88	T
naleśnik 1 szt. 215	W	oliwa 900	T
		oliwa z oliwek 885	T

oliwa z oliwek 1 łyżka stołowa 10 g 88	T	pastas serowa 55	T
oliwki czarne 430	T	pasternak gotowany 60	
oliwki zielone 138	X	pasztecik z mięsem 150	
oliwki zielone nadziewane papryką 140	X	pasztet 310	
omlet z 2 jaj 220	W	pasztet z gęsich wątróbek 30 g 88	
omlet z 2 jaj z groszkiem 250	W	pasztet z zająca 500	
omułki jadalne 87	B	pasztetowa 390	T
oranżada słodka 0,33 l 110		patison 7	
orzechy brazylijskie 600	T	pączek 1 sztuka 250	W
orzechy laskowe 640	T	pszenne chrupki 60 g 300	T
orzechy nanerczowe 557	T	pepsi 0,33 l 145	
orzechy w czekoladzie 630	T W	pestki dyni 1 łyżka stołowa 15 g 84	X
orzechy włoskie łuskane 690	T	pestki słonecznika 565	X
orzeszki arachidowe całe 565	T	pędy bambusa 28	
orzeszki arachidowe prażone solone 600	T	pieczarki 25	
orzeszki pistacjowe 630	T	pieczeń cielęca 200	B
ostrobok smażony porcja 150 g 125	B	pieczeń rzymska 230	B
ostrygi 1 szt. 20	B	pieczeń wieprzowa 230	B
otręby owsiane 1 łyżka stołowa 50	X	pieczeń z dzika 135	B
otręby pszenne 1 łyżka stołowa 28	X	pieczywo chrupkie 300	X
owoce kandyzowane 340	W	pierniczki w czekoladzie 1 sztuka 75	W
owoce morza 1 porcja 60		piernik 220	W
owoce suszone 275	W X	pierogi leniwe 6 sztuk 460	W
ozór wołowy 230		pierogi ruskie 6 sztuk 250	W
		pierogi z mięsem 6 sztuka 370	W
		pierogi z serem 360	W
		pierogi z truskawkami 6 szt. 360	W
		pieś gęsia 370	
		pieś indycza 115	B
		pieś kaczka pieczona 230	
		pieś z kurczaka 130	
		pieś z indyka smażona porcja 120 g 200	B
		pietruszka gotowana 30	
		pietruszka liście 60	
		pigwa 48	
		pikling 215	T
		pita 60 g 160	
		piwo bezalkoholowe 0, 33 l 90	
		piwo ciemne 0,5 l 300	

## P

paluszki „Lajkonik” 390			
paluszki rybne 180			
papaja 35	X		
papryka 30	X		
papryka faszerowane 175			
papryka konserwowa 33			
paprykarz szczeciński puszk 200 g 360			
parmezan tarty 15 g 1 łyżka stołowa 60	T		
parówka drobiowa 1 szt. 85			
parówka 1 szt. 100			
pastas jajeczna 150			
pastas kawiorowa Abba 420	T		

piwo jasne pełne 0,33 l 225		przecier pomidorowy 1 łyżka stołowa 20	
piwo porter 0,5 l 280		pstrąg pieczony porcja 150 g 115	B
pizza ciasto 500	W	pszenica 20 g 67	X
pizza frutti di mare 1 szt. 110	W	ptasie mleczko 470	W
pizza z salami 1 szt. 1250	W	ptyś 1 sztuka 245	W
placek drożdżowy z kruszonką 410	W	pumpernikiel 260	X
placek z jabłkami 320	W	puree ziemniaczane instant Winiary	
placek ze śliwkami 340	W	1 porcja 231	
placki ziemniaczane 1 szt. 180 T	W	pyzy z mięsem 195	
planta do smażenia 900	T	pyzy ziemniaczane 1sztuka 105	
płatki kukurydziane 376	W		
płatki owsiane 390	X W		
płatki śniadaniowe corn flakes 365	W	<b>Q</b>	
płatki śniadaniowe Jaśki mleczne 383 W		rabarbar 20	X
płatki śniadaniowe Cheerios 397		rak 1 sztuka 30	B
płatki śniadaniowe Nestle Chocafakes		Rama 585	T
370	W	Rama krem 540	T
płatki śniadaniowe Nestle Corn flakes		Rama mix jogurtowy 450	T
368	W	Red bull 1 puszka 112	
płatki śniadaniowe Nestle Chocafakes		renklody 70	
(30 g + 125 ml mleka) 171	W	risotto z kurczakiem 1 porcja 150 g 350	
płatki śniadaniowe Nestle Nesquick 394 W		risotto z mięsem i jarzynami 1 porcja	
poprzywa 50		200 g 400	
polewa czekoladowa 40 g 148		rodzynki 280	
połudwica sopocka 160		rodzynki w czekoladzie 510	W
połudwica wieprzowa 140	B	rogal 1 sztuka 150	
połudwica wołowa smażona bez tłuszczu		Rokpol 350	T
150 g 150		rolada biszkoptowo-śmietanowa 350 T W	
pomarańcze 25	X	rolada z kurczaka plasterek 20 g 30	B
pomidory 20	X	rolmops 1 sztuka 50 g 110	
popcorn 1 porcja 40 g 200		rosół drobiowy Winiary 1 szklanka 20	
por gotowany 25		rosół wołowy z makaronem Knorr	
porzeczki czarne 65		1 talerz 250 ml 52	
porzeczki czerwone 50		rosół z kury 1 talerz 250 ml 105	
powidła śliwkowe 1 łyżka stołowa 35 W		rosół z kury Knorr 1 talerz 250 ml 60	
poziomki 35		rosół z wołowiny 1 talerz 250 ml 100	
prawdziwki 35		rostbef wołowy pieczony 165	B
Prince polo 40 g 216	W	rum 30 ml 115	
Princessa 220	W	rumsztyk 1 porcja 550	

rukka z bitą śmietaną 1 sztuka	90		sardynki w sosie pomidorowym	160	
ryba pieczona w folii	120	B	sarna szynka pieczona	180	T B
ryż biały	370	W	schab pieczony	180	
ryż biały Sonko 1 woreczek 100 g	349	W	schab wieprzowy duszony 120 g	395	
ryż biały gotowany na sypko	120	W	seler naciowy	25	
ryż brązowy gotowany na sypko	140	W	ser biały chudy	100	B
ryż długoziarnisty gotowany na sypko	140	W	ser biały tłusty	165	B
ryż na mleku 1 porcja 200 g	200		ser brie	350	T
ryż zapiekany z jabłkami 1 porcja 200 g	220	W	ser camembert	295	
rzepa	25		ser edamski	360	T
rzepa gotowana	15		ser ementaler pełnotłusty	380	T
rzeżucha	13	X	ser feta 20 g	48	
rzodkiew biała	24	X	ser gouda	400	T
rzodkiewki 1 pęczek	20	X	ser mozzarella	320	B
			ser owczy	370	
			ser rocpol	350	T
			ser sojowy toffu	70	T
			ser topiony edamski	300	
			ser topiony ementaler	300	
			ser topiony w plastrach Hochland	308	
			ser z niebieską pleśnią	400	
			ser żółty salami tłusty	290	T
			serca wieprzowe	110	B
			serca wołowe	105	B
			serdelki 1 sztuka 30 g	95	
			serek Danio waniliowy opakowanie	150 g 205	
			serek homogenizowany waniliowy	opakowanie 130 g 130	
			ser twarogowy Tartare	390	T
			sernik 1 porcja 125 g	235	
			serowa pasta	55	
			serwatka 1 szklanka	65	
			serwolatka	370	
			Sewen Up 0, 33 l	145	
			sezam 1 łyżka stołowa	15 g 88	
			sherry słodkie 60 ml	85	
			siemię lniane	420	T X
			słodzik	0	

słone paluszki 400		
słonina 600	T	Sprite 0,33 l 145
smalec 950	T	stek wieprzowy z cebulą 1 szt. 305
smalec gęsi 950	T	stek z baraniny 135
smalec wieprzowy 950	T	strucla jabłkowa 1 porcja ok. 125 g 270 W
smalec ze skwarkami 940	T	sucharki 1 szt. 40 W
smardze suszone 145	B	sułtanki 240
Snickers 1 sztuka 310		sum pieczony porcja 150 g 150 B
soczewica gotowana 95	W X	sum smażony porcja 150 g 165 B
soja gotowana 195		sum w galarecie porcja 150 g 130
soja ziarna 440		surówka wiosenna 1 porcja 150 g 105
sojowe kotlety 344		surówka z sałaty, pomidorów i ogórka 50
sok brzoskwinowy 0,2 l 104		suszone brzoskwinie 215 W X
sok buraczany 0,2 l 11		suszone daktyle 253 W X
sok grapefruitowo-pomarańczowy Hor- tex 0,2 l 46		suszone figi 270 W X
sok grapefruitowy 0,2 l 80		suszone morele 264 W X
sok jarzynowy 0,2 l 40		suszone śliwki kalifornijskie 240 W X
sok marchwiowo-jabłkowy 40		szalotka 36
sok pomidorowy 0,2 l 50		szampan 120 ml 86
sok wielowarzywny Fortuna 0,2 l 59,6		szarlotka 300 W
sok winogronowy 0,2 l 125		szaszłyk 1 sztuka 180
sok wiśniowy 0,2 l 104		szczaw 26
sok z marchwi 0,2 l 50		szczupak pieczony porcja 150 g 70 B
sok z czarnej porzeczki 0,2 l 106		szczupak w galarecie porcja 150 g 70 B
sok z kiszonej kapusty 0,2 l 15		szczypiorek 40 X
sola smażona 1 porcja 150 g 105		sznyceł cielęcy 110 B
sos beszamelowy Knorr 32,5		sznyceł jagnięcy 140 B
sos czekoladowy 0,125 l 80		sznyceł po wiedeńsku 1 porcja 285 B
sos jogurtowy 250 ml 100		sznyceł z indyka 120 B
sos mięsny do spaghetti 100 ml 330		szparagi gotowane 20 X
sos pieczarkowy ze śmietaną 100 ml 52		szpinak gotowany 25 X
sos pomidorowy 250 ml 45		szponder wołowy 200
sos sojowy azjatycki 1 łyżka stołowa 10		szprotki 145 B
sól morska 0		szprotki w oleju puszka 150 g 530 T B
spaghetti gotowane 105	W	szprotki w sosie pomidorowym puszka 150 g 260 B
spaghetti po bolońsku 1 porcja 650	W	szprotki wędzone 260 B
spaghetti z sosem pomidorowym 1 porcja 550	W	szynka bez kości gotowana 60 g 72
		szynka bolońska 513
		szynka cielęca gotowana 295

szynka drobiowa 160	B	tort kremowy 1 porcja 250	T
szynka konserwowa 160		tort owocowy 1 porcja 180	
szynka pieczona 80 g 170		tost z serem i szynką 1 szt. 300	
szynka wędzona z tłuszczem 365		tran 1 łyżka stołowa 90	T
szynka wołowa 200		trufle cukierki 435	
szynka z indyka 160	B	truskawki 45	
szynka z sarny pieczona 180		tuńczyk w oleju 305	T
		tuńczyk w sosie własnym 113	
		tuńczyk z wody 110	
		twarożek 1 łyżka stołowa 20 g 17	
		twaróg chudy 78	B
		twaróg tłusty 40% 165	
<b>Ś</b>			
śledź bez ości i skóry 160			
śledź marynowany 215			
śledź solony 190			
śledź w oleju puszka 170 g 580	T		
ślimaki winniczki 80	B	<b>U</b>	
śliwki 60		udko gęsie pieczone 250	
śliwki w czekoladzie 610		udko indycze pieczone 140	B
śliwowica 20 ml 60		udka kacze pieczone 280	
śmietana 12% pół szklanki 140	T	udziec barani pieczony 280	
śmietana 18% pół szklanki 180	T	udziec cielęcy 90	
śmietana 30% kremówka pół szklanki		udziec jagnięcy 120 g 330	B
310	T	udziec sarni 105	B
śmietana bita słodzona 1 łyżka stołowa		udziec wieprzowy 200	B
30	T		
śmietana szefa kuchni Danone 22%		<b>W</b>	
222	T	wątróbka smażona 60 g 143	
śmietanka do kawy 10% 1 łyżka		wątróbka smażona z cebulką 170	
stołowa 12	T	wątroba wieprzowa 145	
		wątróbka wołowa 125	
<b>T</b>		wątróbki drobiowe 160	B
Tartare serek 390	T	wermut słodki 60 ml 75	
tatar 170		węgorz 195	B
toffi 435		węgorz wędzony 300	T
toffu 70	T	whisky 50 ml 110	
toffu smażone 250	T	wieprzowina bitki 1 szt. 175	
tonik 0,2 l 70		wieprzowina karkówka 235	
tort czekoladowo-orzechowy 1 porcja		wieprzowina kotlet 200	
290	W		



wieprzowina łopatka pieczona 210	
wieprzowina pieczeń 230	
wieprzowina schab przedni duszony 120 g 395	
wieprzowina szynka 120 g 192	
wieprzowina żeberka pieczone 240	
wieprzowina mielona 230	
winiak 20 ml 50	
winniczki z masłem 5 szt. 210	B
wino białe półwytrawne 120 ml 90	
wino białe słodkie 120 ml 107	
wino białe wytrawne 120 ml 80	
wino czerwone półsłodkie 120 ml 93	
wino czerwone słodkie 120 ml 115	
wino czerwone wytrawne 120 ml 80	
wino deserowe 50 ml 50	
wino musujące półwytrawne 0,2 l 160	
wino owocowe 120 ml 112	
wino porzeczkowe 0,2 l 140	
wino różowe 120 ml 86	
winogrona białe 76	
winogrona czarne 80	
wiśnie średnio 60	X
Witamina sok marchew 0,2 l 76	
Witamina sok marchew brzoskwinia 0,2 l 98	
włoszczyzna 1 pęczek 50	
woda 0	
woda mineralna 0	
woda z cytryną 1	
wodorosty 31	
wołowina 135	B
wołowina antrykot smażony 1 szt. 270	B
wołowina serca 105	B
wołowina antrykot smażony bez tłuszczu 175	B
wołowina bryzol 1 szt. 200	B
wołowina gulasz porcja 150 g 230	
wołowina mostek gotowany porcja 120 g 290	
wołowina polędwica smażona 1 sztuka 120 g 165	B
wołowina rostbef pieczony 165	B
wołowina żeberka z grilla porcja 120 g 255	
wołowina w sosie własnym puszka 300 g 410	
wołowy ożór 230	
wódka 100 ml 250	
wódka słodka 20 ml 52	
<b>Z</b>	
zając comber duszony 200	B
zając pasztet 500	TB
zapiekanka makaron, mięso, ser 250 g 570	
zapiekanka ziemniaki, mięso, ser, warzywa 250 g 550	
zarodki pszenne 10 g 35	X
zasmażka błyskawiczna Knorr 535	
ziarna sezamu 580	
ziemniak gotowany 1 sztuka 95	
ziemniak pieczony w skórce 1 sztuka 120	
ziemniaki gotowane 70	
ziemniaki młode gotowane 65	
ziemniaki puree 140	
ziemniaki smażone 160	
zioła 1 łyżka stołowa 1	
zupa cebulowa 250 ml 140	
zupa cebulowa Knorr 1 talerz 250 ml 52	
zupa fasolowa 1 talerz 250 ml 170	
zupa grochowa 1 talerz 250 ml 195	
zupa grzybowa 1 talerz 250 ml 130	
zupa jarzynowa 1 talerz 250 ml 95	
zupa kalafiorowa 1 talerz 250 ml 95	
zupa mleczna 250 ml 170	

zupa ogórkowa ze śmietaną 1 talerz  
250 ml 130

zupa pomidorowa czysta 1 talerz  
250 ml 45

zupa pomidorowa z makaronem  
1 talerz 250 ml 130

zupa pomidorowa z ryżem 1 talerz  
250 ml 140

zupa pomidorowa zabieleną 1 talerz  
250 ml 110

zupa rybna 1 talerz 250 ml 35

zupa szczawiowa zabieleną z jajkiem  
1 talerz 250 ml 145

zupa szparagowa 1 talerz 250 ml 65

zupa z soczewicy 1 talerz 250 ml 240 WX  
zupa ziemniaczana 1 talerz 250 ml 95

## Z

żabie udka 74

żeberka wieprzowe pieczone 240

żelatyna 5 g 17

żelki owocowe 1 szt. 35 W

żołądki drobiowe 115 B

żółtko jaja 1 szt. 70

żurawina 36

żurek z kiełbasą 1 talerz 250 ml 210

żyto 20 g 63 X

Źródło: *Słownik kalorii*, wydawnictwo Buchmann Sp. z o.o., Warszawa 2002.



# BIBLIOGRAFIA

- D'Adamo Peter J. D. i Whitney Caterine, *Gotuj zgodnie ze swoją grupą krwi*, Mada, Warszawa 1999.
- D'Adamo Peter J. D. i Whitney Caterine, *Jedz zgodnie ze swoją grupą krwi*, Mada, Warszawa 1998.
- Ciesielska Anna, *Filozofia zdrowia*, Wydawnictwo Anna Pudliszki.
- Colbin Annemarie, *Odżywianie a zdrowie*, Książka i Wiedza, 1998.
- Czelej Anna, *Pięć przemian w kuchni wegetariańskiej*, Spółka cywilna Efekt, Warszawa 1992.
- Elizabeth Somer, *Wpływ odżywiania na zdrowie kobiety*, Wydawnictwo Amber, 1997.
- Gertig Henryk, *Żywność a zdrowie*, Wydawnictwo Lekarskie PZWZ, Warszawa 1996.
- Gulińska Edyta mgr inż., *Wybieramy z żywności to, co najlepsze*, Org. Narodów Zjednoczonych do spraw wyżywienia i rolnictwa, tłumaczenie i adaptacja dr inż. Kołłajtis-Dołowy, Warszawa 2000.
- Kierebiński Czesław, Godlewska Zofia, *Żywność a zdrowie*, PZWL, Warszawa 1986.
- Kirschner Henryk, *Żywność a praca*, PZWL, Warszawa 1979.
- Kushi Michio i Aveline, *Wielka Księga makrobiotycznego odżywiania i sposobu życia*, Wydawca VEGA SPAR, Warszawa.
- Masaż w terapii cellulitu*, Magazyn Kosmetyki Profesjonalnej „Nouvelles”, 2005 nr 2.
- Malinkiewicz A., *Odżywianie zgodne z grupą krwi – w diecie makrobiotycznej*, Studio Astropsychologii, Białystok 2002.
- Malinkiewicz A., *Medycyna naturalna w pigułce*, Studio Astropsychologii, Białystok 2004.

- Muszyński Jan, *Roślinne leki ludowe*, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1953.
- Papas Rebecca, *Zdrowie kobiety*, Wydawnictwo Amber, 1997.
- Piekarska Janina, Łoś-Kuczera Maria, *Skład i wartość odżywcza produktów spożywczych*, PZWL, Warszawa 1983.
- Pincel Jan, *Metody diagnostyki i leczenia wykorzystujące prawo pięciu elementów*, Wydawnictwo Poligraf, Wrocław 1999.
- Sadowska Halina, *Bezpieczna żywność i żywienie*, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, 1988.
- Temelie Barbara, *Odżywianie według pięciu przemian*, Wydawnictwo Czerwony Słoń, Gdańsk 2000.
- Weseott Wayne, *Figura bez cellulitu*, Klub dla Ciebie, Warszawa 2004.
- Zambrzycka Bożena, *I ty możesz schudnąć*, Studio Astropsychologii, Białystok 2001.
- Ziemlański Światosław prof. zw. dr hab., *Podstawy prawidłowego żywienia człowieka – zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce*, Instytut Danone, Warszawa 1998.

[Dokumenty elektroniczne]. Tryb dostępu:

[http://dieta.a51.pl/masaz\\_pomocny\\_przy\\_walce\\_celllitem.htm](http://dieta.a51.pl/masaz_pomocny_przy_walce_celllitem.htm)

[http://herbslife.alpha.pl/slownik/dieta\\_bogatoresztk.htm](http://herbslife.alpha.pl/slownik/dieta_bogatoresztk.htm)

[http://mg2.demo.eo.pl/mg2/index.jsp?place=Lead09&news\\_cat\\_id=92&news\\_id=1108&layout=2&forum\\_id=107&page=text](http://mg2.demo.eo.pl/mg2/index.jsp?place=Lead09&news_cat_id=92&news_id=1108&layout=2&forum_id=107&page=text)

[http://mg2.demo.eo.pl/mg2/index.jsp?place=Menu02&news\\_cat\\_id=92&layout=2](http://mg2.demo.eo.pl/mg2/index.jsp?place=Menu02&news_cat_id=92&layout=2)

<http://mmtwo.w.interia.pl/diety.htm#1>

<http://ny.pl/index.php?o=porady/artukul/78>

<http://www.dieta.2q.pl/diety.php>

<http://www.dieta.pl/dietofWeek.asp?id=353>

<http://www.gotowanie.v9.pl/>

<http://www.gotowanie.v9.pl/diety/12.php>

<http://www.gotowanie.v9.pl/diety/5.php>

[http://www.index-food.com.pl/pl\\_dieta\\_srodziemnomorska.php](http://www.index-food.com.pl/pl_dieta_srodziemnomorska.php) [dr n. med. specjalista do spraw żywienia E. Stachowska]

[http://www.odchudzanie.info.pl/modules.php?name=Web\\_Links&l\\_op=viewlink&cid=17](http://www.odchudzanie.info.pl/modules.php?name=Web_Links&l_op=viewlink&cid=17)

<http://www.polgrunt.pl/index.php?Dz=52>

[http://www.pro\\_ana.gsi.pl/d\\_3dniowa\\_oczyszczajaca.html](http://www.pro_ana.gsi.pl/d_3dniowa_oczyszczajaca.html)

[http://www.pro\\_ana.gsi.pl/d\\_makrobiotyczna.html](http://www.pro_ana.gsi.pl/d_makrobiotyczna.html)

[http://www.pro\\_ana.gsi.pl/d\\_monodiety.html](http://www.pro_ana.gsi.pl/d_monodiety.html)

<http://www.twojadieta.info>

<http://www.twojadieta.info/arttykul/cellulitis/>

[http://www.twojadieta.info/dieta/1200\\_kalorii/](http://www.twojadieta.info/dieta/1200_kalorii/)

[http://www.twojadieta.info/dieta/w\\_osteoporozie/](http://www.twojadieta.info/dieta/w_osteoporozie/) [Podstawowe zasady diety przeciwosteoporozowej, 1999, Magdalena Makarewicz-Wujec, Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska z Instytutu Żywności i Żywienia]

<http://www.wegekucharz.zh.pl/>

<http://www.wegetarianie.pl/index.php?module=htmlp&func=display&pid=11>

<http://zdrowezywienie.w.interia.pl/ciekawostki.htm>

<http://zdrowezywienie.w.interia.pl/diety.htm>



Antonina Malinkiewicz – autorka bestsellerowej książki „Odżywianie zgodne z grupą krwi”, która doczekała się już kilku wydań! Ukończyła Studium Edukacji Ekologicznej we Wrocławiu na kierunku terapii naturalnych. Dyplomowana bioterapeutka i radiestetka.

Kobiety z reguły dzielą się na te, które się odchudzały, odchudzają lub będą się odchudzać. Dlatego zawsze warto mieć taką książkę przy sobie. Jest ona bowiem poradnikiem dla każdej kobiety – i dla kobiety pracującej na etacie i tej pracującej w domu. Niezależnie od tego, czy jesteś kobietą z nadwagą większą lub mniejszą, czy też masz tylko jeden „koszmarny” kilogram więcej niż byś chciała, ta książka jest dla Ciebie. Opisy diet, witamin, składników mineralnych, praktyczne porady zdrowotne, słowniki kalorii, prawdy i mity o zdrowym odżywianiu i wiele ciekawych informacji – tak bogata propozycja rzadko trafia na rynek księgarski.

I jeszcze jedno.... jesteś wyjątkową kobietą, a dzięki tej książce całkowicie siebie zaakceptujesz.



PATRONAT MEDIALNY

**polki.pl**  
INTERNETOWY SERWIS DLA KOBIEC

**www.psychotronika.pl**  
Pierwszy Polski Portal Psychotroniczny

  
**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGHI**

ISBN 83-7377-243-X



9 788373 772434 >