

ID 850417152901
Jan Kowalski
12345678910

Wykonano: 16.01.2019
Data urodzenia: 31.12.1999
Test: 31 / Fit 176-2
ELISA (półilościowy)
Surowica

Test nietolerancji pokarmowej IgG zależnej



SYNLAB Polska Sp. z o.o.
Kartezjusza 2, 01-480 Warszawa
+48 22 116 77 24
www.synlab.pl
info@synlab.pl

Test nietolerancji pokarmowej - raport

ID 850417152901
Jan Kowalski
12345678910

Numer testu 31
Data badania 16.01.2019
Łączny wynik 1412



Antybiotyki

Produkty	Reakcja
Antybiotyki mieszanka	Brak <input type="checkbox"/>

Drożdże i grzyby

Produkty	Reakcja
Candida albicans	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Drożdże	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Grzyby jadalne	Umiarkowana <input type="checkbox"/>
Kropidlak czarny	Silna <input type="checkbox"/>

Drób

Produkty	Reakcja
Indyk	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Kaczka	Brak <input type="checkbox"/>
Kurczak	Brak <input type="checkbox"/>
Wątróbka drobiowa	Brak <input type="checkbox"/>

Glony

Produkty	Reakcja
Algi	Bardzo silna <input type="checkbox"/>

Herbata

Produkty	Reakcja
Chmiel	Brak <input type="checkbox"/>
Kwiat lipy	Brak <input type="checkbox"/>
Mięta pieprzowa	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Pokrzywa	Brak <input type="checkbox"/>
Rumianek	Brak <input type="checkbox"/>
Zielona herbata	Brak <input type="checkbox"/>

Mięso

Produkty	Reakcja
Cielęcina	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Flaki wołowe	Brak <input type="checkbox"/>
Jagnięcina	Brak <input type="checkbox"/>
Królik	Brak <input type="checkbox"/>
Mięso dzika	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Sarnina	Silna <input type="checkbox"/>
Wieprzowina	Silna <input type="checkbox"/>
Wołowina	Brak <input type="checkbox"/>

Nabiał

Produkty	Reakcja
Camembert	Brak <input type="checkbox"/>
Jogurt	Brak <input type="checkbox"/>
Kazeina	Brak <input type="checkbox"/>
Mleko	Brak <input type="checkbox"/>
Mleko kozie	Brak <input type="checkbox"/>
Ser	Brak <input type="checkbox"/>
Ser kozie	Brak <input type="checkbox"/>
Ser owczy	Brak <input type="checkbox"/>

Oleje i nasiona

Produkty	Reakcja
Mak	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Oliwki	Brak <input type="checkbox"/>
Pestki dyni	Brak <input type="checkbox"/>
Pestki słonecznika	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Rzepak	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Sezam	Brak <input type="checkbox"/>
Siemię lniane	Brak <input type="checkbox"/>

Orzechy

Produkty	Reakcja
Kokos	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Migdały	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Orzech laskowy	Słaba <input type="checkbox"/>
Orzech nerkowca	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Orzech włoski	Brak <input type="checkbox"/>
Pistacje	Brak <input type="checkbox"/>

Owoce

Produkty	Reakcja
Agrest	Brak <input type="checkbox"/>
Ananas	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Arbuz	Brak <input type="checkbox"/>
Banan	Brak <input type="checkbox"/>
Białe winogrona	Brak <input type="checkbox"/>
Borówka czarna	Brak <input type="checkbox"/>
Brzoskwinia	Brak <input type="checkbox"/>
Cytryna	Brak <input type="checkbox"/>
Daktyle	Brak <input type="checkbox"/>
Figi	Brak <input type="checkbox"/>
Grejfrut	Brak <input type="checkbox"/>
Gruszka	Brak <input type="checkbox"/>
Jabłko	Brak <input type="checkbox"/>
Kiwi	Umiarkowana <input type="checkbox"/>
Maliny	Brak <input type="checkbox"/>
Mandarynka	Brak <input type="checkbox"/>
Mango	Brak <input type="checkbox"/>
Melon	Brak <input type="checkbox"/>
Morela	Brak <input type="checkbox"/>
Papaja	Brak <input type="checkbox"/>
Pomarańcza	Brak <input type="checkbox"/>

Test nietolerancji pokarmowej - raport

ID 850417152901
Jan Kowalski
12345678910

Numer testu 31
Data badania 16.01.2019
Łączny wynik 1412



Owoce

Produkty	Reakcja
Porzeczki	Brak <input type="checkbox"/>
Śliwka	Brak <input type="checkbox"/>
Truskawki	Brak <input type="checkbox"/>
Wiśnia	Brak <input type="checkbox"/>

Owoce morza

Produkty	Reakcja
Dorsz	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Kalmar	Brak <input type="checkbox"/>
Karp	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Krewetki	Brak <input type="checkbox"/>
Łosoś	Silna <input type="checkbox"/>
Makrela	Brak <input type="checkbox"/>
Małże mieszanka	Brak <input type="checkbox"/>
Okoń	Brak <input type="checkbox"/>
Pstrąg	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Sandacz	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Śledź	Brak <input type="checkbox"/>
Tuńczyk	Bardzo silna <input type="checkbox"/>

Przyprawy

Produkty	Reakcja
Chrzan	Brak <input type="checkbox"/>
Cynamon	Brak <input type="checkbox"/>
Czosnek	Brak <input type="checkbox"/>
Gorczyca	Brak <input type="checkbox"/>
Imbir	Brak <input type="checkbox"/>
Kminek	Brak <input type="checkbox"/>
Kurkuma	Brak <input type="checkbox"/>
Liść bobkowy	Brak <input type="checkbox"/>
Pieprz cayenne	Brak <input type="checkbox"/>
Pieprz czarny	Brak <input type="checkbox"/>
Wanilia	Brak <input type="checkbox"/>
Ziele angielskie	Brak <input type="checkbox"/>

Rośliny strączkowe

Produkty	Reakcja
Bób	Brak <input type="checkbox"/>
Ciecierzycza	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Fasola czerwona	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Fasolka szparagowa	Brak <input type="checkbox"/>
Groch cukrowy	Brak <input type="checkbox"/>
Groch zwyczajny	Brak <input type="checkbox"/>
Soczewica	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Soja	Umiarkowana <input type="checkbox"/>

Różne

Produkty	Reakcja
Aloes	Brak <input type="checkbox"/>
Białko jajka	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Czarna herbata	Słaba <input type="checkbox"/>
Glutaminian	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Guma karobowa (emulgator E410)	Brak <input type="checkbox"/>
Kakao	Brak <input type="checkbox"/>
Kawa	Brak <input type="checkbox"/>
Miód	Brak <input type="checkbox"/>
Orzeszki ziemne	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Owoc karobu	Brak <input type="checkbox"/>
Proszek do pieczenia	Brak <input type="checkbox"/>
Żółtko jajka	Słaba <input type="checkbox"/>

Świeże zioła

Produkty	Reakcja
Bazylija	Brak <input type="checkbox"/>
Czosnek niedźwiedzi	Brak <input type="checkbox"/>
Koper	Brak <input type="checkbox"/>
Majeranek	Brak <input type="checkbox"/>
Oregano	Brak <input type="checkbox"/>
Pietruszka natka	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Rozmaryn	Brak <input type="checkbox"/>
Szczypiorek	Brak <input type="checkbox"/>
Tymianek	Brak <input type="checkbox"/>

Warzywa

Produkty	Reakcja
Awokado	Brak <input type="checkbox"/>
Bakłażan	Brak <input type="checkbox"/>
Batat	Brak <input type="checkbox"/>
Boćwina	Brak <input type="checkbox"/>
Brokuły	Brak <input type="checkbox"/>
Bruksełka	Brak <input type="checkbox"/>
Burak ćwikłowy	Brak <input type="checkbox"/>
Cebula	Brak <input type="checkbox"/>
Cukinia	Brak <input type="checkbox"/>
Dynia	Silna <input type="checkbox"/>
Jarmuż	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Kalafior	Brak <input type="checkbox"/>
Kalarepa	Bardzo silna <input type="checkbox"/>
Kapusta biała	Brak <input type="checkbox"/>
Kapusta czerwona	Brak <input type="checkbox"/>
Kapusta pekińska	Brak <input type="checkbox"/>
Kapusta włoska	Brak <input type="checkbox"/>
Karczoch	Brak <input type="checkbox"/>
Kiszona kapusta	Słaba <input type="checkbox"/>
Koper włoski	Brak <input type="checkbox"/>
Kukurydza	Brak <input type="checkbox"/>
Marchew	Brak <input type="checkbox"/>
Ogórek	Brak <input type="checkbox"/>
Papryka	Brak <input type="checkbox"/>

Test nietolerancji pokarmowej - raport

ID 850417152901
Jan Kowalski
12345678910

Numer testu 31
Data badania 16.01.2019
Łączny wynik 1412



Warzywa

Produkty	Reakcja	
Pasternak	Brak	<input type="checkbox"/>
Pietruszka korzeń	Bardzo silna	<input type="checkbox"/>
Pomidory	Brak	<input type="checkbox"/>
Por	Brak	<input type="checkbox"/>
Rzodkiewka	Brak	<input type="checkbox"/>
Seler	Brak	<input type="checkbox"/>
Seler naciowy	Brak	<input type="checkbox"/>
Stonecznik bulwiasty	Brak	<input type="checkbox"/>
Szparagi	Brak	<input type="checkbox"/>
Szpinak	Brak	<input type="checkbox"/>
Ziemniaki	Brak	<input type="checkbox"/>

Warzywa liściaste

Produkty	Reakcja	
Cykorია	Brak	<input type="checkbox"/>
Roszonka	Słaba	<input type="checkbox"/>
Rukola	Brak	<input type="checkbox"/>
Salata głowiasta	Brak	<input type="checkbox"/>
Salata lodowa	Brak	<input type="checkbox"/>
Salata rzymska	Brak	<input type="checkbox"/>

Zboża bezglutenowe

Produkty	Reakcja	
Dziki ryż	Brak	<input type="checkbox"/>
Gryka	Brak	<input type="checkbox"/>
Komosa ryżowa	Brak	<input type="checkbox"/>
Proso	Brak	<input type="checkbox"/>
Ryż	Brak	<input type="checkbox"/>
Szariat	Brak	<input type="checkbox"/>

Zboża glutenowe

Produkty	Reakcja	
Gluten	Brak	<input type="checkbox"/>
Jęczmień	Bardzo silna	<input type="checkbox"/>
Mąka orkiszowa	Brak	<input type="checkbox"/>
Owies	Bardzo silna	<input type="checkbox"/>
Pszenica	Bardzo silna	<input type="checkbox"/>
Żyto	Brak	<input type="checkbox"/>

Pokarmy poniżej wartości progowej

ID 850417152901
Jan Kowalski
12345678910

Numer testu 31
Data badania 16.01.2019
Łączny wynik 1412



Drób

Produkty
Kaczka
Kurczak
Wątróbka drobiowa

Herbata

Produkty
Chmiel
Kwiat lipy
Pokrzywa
Rumianek
Zielona herbata

Mięso

Produkty
Flaki wołowe
Jagnięcina
Królik
Wołowina

Oleje i nasiona

Produkty
Oliwki
Pestki dyni
Sesam
Siemię lniane

Orzechy

Produkty
Orzech włoski
Pistacje

Owoce

Produkty
Agrest
Arbuz
Banan
Białe winogrona
Borówka czarna
Brzoskwinia
Cytryna
Daktyle
Figi
Grejpfrut
Gruszka
Jabłko
Maliny
Mandarynka
Mango
Melon
Morela
Papaja

Owoce

Produkty
Pomarańcza
Porzeczki
Śliwka
Truskawki
Wiśnia

Owoce morza

Produkty
Kalmar
Krewetki
Makrela
Małże mieszanka
Okoń
Śledź

Przyprawy

Produkty
Chrzan
Cynamon
Czosnek
Gorczyca
Imbir
Kminek
Kurkuma
Liść bobkowy
Pieprz cayenne
Pieprz czarny
Wanilia
Ziele angielskie

Rośliny strączkowe

Produkty
Bób
Fasolka szparagowa
Groch cukrowy
Groch zwyczajny

Różne

Produkty
Aloes
Guma karobowa (emulgator E410)
Kakao
Miód
Owoc karobu

Świeże zioła

Produkty
Bazylija
Czosnek niedźwiedzi
Koper
Majeranek
Oregano
Rozmaryn
Szczypiorek
Tymianek

Warzywa

Produkty
Awokado
Bakłażan
Batał
Boćwina
Brokuły
Brukselka
Burak ćwikłowy
Cebula
Cukinia
Kalafior
Kapusta biała
Kapusta czerwona
Kapusta pekińska
Kapusta włoska
Karczoch
Koper włoski
Kukurydza
Marchew
Ogórek
Papryka
Pasternak
Pomidory
Por
Rzodkiewka
Seler
Seler naciowy
Słonecznik bulwiasty
Szparagi
Szpinak
Ziemniaki

Pokarmy poniżej wartości progowej

ID 850417152901
Jan Kowalski
12345678910

Numer testu 31
Data badania 16.01.2019
Łączny wynik 1412



Warzywa liściaste

Produkty

Cykorja
Rukola
Sałata głowiasta
Sałata lodowa
Sałata rzymska

Zboża bezglutenowe

Produkty

Dziki ryż
Gryka
Komosa ryżowa
Proso
Ryż
Szarłat

Zboża glutenowe

Produkty

Gluten
Mąka orkiszowa
Żyto

Test nietolerancji pokarmowej - raport

ID 850417152901
Jan Kowalski
12345678910

Numer testu 31
Data badania 16.01.2019
Łączny wynik 1412



Pokarmy wywołujące reakcję immunologiczną IgG zależną oznaczono kolorem

Agrest	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Imbir	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Algi	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Indyk	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna
Aloes	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Jabłko	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Ananas	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Jagnięcina	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Antybiotyki mieszanka	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Jarmuż	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna
Arbuz	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Jęczmień	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna
Awokado	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Jogurt	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Bakłażan	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kaczka	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Banan	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kakao	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Batał	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kalafior	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Bazylia	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kalarepa	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna
Białe winogrona	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kalmar	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Białko jajka	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Kapusta biała	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Boćwina	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kapusta czerwona	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Borówka czarna	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kapusta pekińska	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Bób	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kapusta włoska	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Brokuły	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Karczoch	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Brukselka	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Karp	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna
Brzoskwinia	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kawa	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Burak ćwikłowy	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kazeina	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Camembert	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kiszona kapusta	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Słaba
Candida albicans	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Kiwi	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Umiarkowana
Cebula	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kminek	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Chmiel	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kokos	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna
Chrzan	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Komosa ryżowa	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Ciecierzycza	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Koper	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Cielęcina	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Koper włoski	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Cukinia	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Krewetki	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Cykoria	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kropidlak czarny	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Silna
Cynamon	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Królik	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Cytryna	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kukurydza	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Czarna herbata	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Słaba	Kurczak	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Czosnek	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kurkuma	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Czosnek niedźwiedzi	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Kwiat lipy	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Daktyle	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Liść bobkowy	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Dorsz	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Łosoś	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Silna
Drożdże	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Majeranek	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Dynia	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Silna	Mak	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna
Dziki ryż	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Makrela	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Fasola czerwona	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Maliny	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Fasolka szparagowa	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Małże mieszanka	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Figi	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Mandarynka	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Flaki wołowe	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Mango	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Glutaminian	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Marchew	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Gluten	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Mąka orkiszowa	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Gorczyca	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Melon	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Grejpfrut	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Mięso dzika	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna
Groch cukrowy	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Mięta pieprzowa	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna
Groch zwyczajny	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Migdały	<input checked="" type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna
Gruszka	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Miód	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Gryka	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Mleko	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Grzyby jadalne	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Umiarkowana	Mleko kozie	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Guma karobowa (emu)	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Morela	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak

Test nietolerancji pokarmowej - raport

ID 850417152901
Jan Kowalski
12345678910

Numer testu 31
Data badania 16.01.2019
Łączny wynik 1412



Pokarmy wywołujące reakcję immunologiczną IgG zależną oznaczono kolorem

Ogórek	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Szparagi	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Okoń	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Szpinak	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Oliwki	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Śledź	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Oregano	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Śliwka	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Orzech laskowy	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Słaba	Truskawki	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Orzech nerkowca	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Tuńczyk	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna
Orzech włoski	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Tymianek	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Orzeszki ziemne	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Wanilia	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Owies	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Wątróbka drobiowa	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Owoc karobu	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Wieprzowina	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Silna
Papaja	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Wiśnia	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Papryka	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Wołowina	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Pasternak	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Ziele angielskie	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Pestki dyni	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Zielona herbata	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Pestki słonecznika	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna	Ziemniaki	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Pieprz cayenne	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Żółtko jajka	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Słaba
Pieprz czarny	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak	Żyto	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak
Pietruszka korzeń	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna			
Pietruszka natka	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna			
Pistacje	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Pokrzywa	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Pomarańcza	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Pomidory	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Por	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Porzeczki	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Proso	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Proszek do pieczenia	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Pstrąg	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna			
Pszenica	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna			
Roszonka	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Słaba			
Rozmaryn	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Rukola	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Rumianek	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Ryż	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Rzepak	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna			
Rzodkiewka	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Salata głowiasta	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Salata lodowa	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Salata rzymska	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Sandacz	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna			
Sarnina	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Silna			
Seler	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Seler naciowy	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Ser	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Ser kozi	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Ser owczy	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Sezam	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Siemię lniane	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Słonecznik bulwiasty	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Soczewica	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Bardzo silna			
Soja	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Umiarkowana			
Szarłat	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			
Szczypiorek	<input type="checkbox"/>	Reakcja: Brak			

Test nietolerancji pokarmowej - raport

ID 850417152901
Jan Kowalski
12345678910

Numer testu 31
Data badania 16.01.2019
Łączny wynik 1412



Pokarmy wywołujące reakcję immunologiczną IgG zależną oznaczono kolorem

Grupa - A

Glony

Algi

Oleje i nasiona

Mak	Oliwki	Pestki dyni	Pestki słonecznika
Rzepak	Sezam	Siemię lniane	

Owoce

Agrest	Ananas	Arbuz	Banan
Białe winogrona	Borówka czarna	Brzoskwinia	Cytryna
Daktyle	Figi	Grejpfrut	Gruszka
Jabłko	Kiwi	Maliny	Mandarynka
Mango	Melon	Morela	Papaja
Pomarańcza	Porzeczki	Śliwka	Truskawki
Wiśnia			

Rośliny strączkowe

Bób	Ciecierzycza	Fasola czerwona	Fasolka szparagowa
Groch cukrowy	Groch zwyczajny	Soczewica	Soja

Świeże zioła

Bazylija	Czosnek niedźwiedzi	Koper	Majeranek
Oregano	Pietruszka natka	Rozmaryn	Szczypiorek
Tymianek			

Warzywa

Awokado	Bakłażan	Batat	Boćwina
Brokuły	Bruksełka	Burak ćwikłowy	Cebula
Cukinia	Dynia	Jarmuż	Kalafior
Kalarepa	Kapusta biała	Kapusta czerwona	Kapusta pekińska
Kapusta włoska	Karczoch	Kiszona kapusta	Koper włoski
Kukurydza	Marchew	Ogórek	Papryka
Pasternak	Pietruszka korzeń	Pomidory	Por
Rzodkiewka	Seler	Seler naciowy	Słonecznik bulwiasty
Szparagi	Szpinak	Ziemniaki	

Warzywa liściaste

Cykoria	Roszonka	Rukola	Salata głowiasta
Salata lodowa	Salata rzymska		

Zboża bezglutenowe

Dziki ryż	Gryka	Komosa ryżowa	Proso
Ryż	Szarłat		

Grupa - B

Drób

Indyk	Kaczka	Kurczak	Wątróbka drobiowa
--------------	--------	---------	-------------------

Test nietolerancji pokarmowej - raport

ID 850417152901
Jan Kowalski
12345678910

Numer testu 31
Data badania 16.01.2019
Łączny wynik 1412



Pokarmy wywołujące reakcję immunologiczną IgG zależną oznaczono kolorem

Herbata

Chmiel	Kwiat lipy	Mięta pieprzowa	Pokrzywa
Rumianek	Zielona herbata		

Mięso

Cielęcina	Flaki wołowe	Jagnięcina	Królik
Mięso dzika	Sarnina	Wieprzowina	Wołowina

Orzechy

Kokos	Migdały	Orzech laskowy	Orzech nerkowca
Orzech włoski	Pistacje		

Owoce morza

Dorsz	Kalmar	Karp	Krewetki
Łosoś	Makrela	Małże mieszanka	Okoń
Pstrąg	Sandacz	Śledź	Tuńczyk

Przyprawy

Chrzan	Cynamon	Czosnek	Gorczyca
Imbir	Kminek	Kurkuma	Liść bobkowy
Pieprz cayenne	Pieprz czarny	Wanilia	Ziele angielskie

Różne

Aloes	Białko jajka	Guma karobowa (emulgator)	Kakao
Miód	Owoc karobu	Żółtko jajka	

Zboża glutenowe

Gluten	Jęczmień	Mąka orkiszowa	Owies
Pszenica	Żyto		

Grupa - C

Drożdże i grzyby

Candida albicans	Drożdże	Grzyby jadalne	Kropidlak czarny
-------------------------	----------------	-----------------------	-------------------------

Nabiał

Camembert	Jogurt	Kazeina	Mleko
Mleko kozie	Ser	Ser kozi	Ser owczy

Różne

Czarna herbata	Kawa	Orzeszki ziemne	
-----------------------	------	------------------------	--

Grupa - D

Antybiotyki

Antybiotyki mieszanka

Różne

Glutaminian	Proszek do pieczenia		
--------------------	----------------------	--	--

Lista pokarmów

ID 850417152901
Jan Kowalski
12345678910

Numer testu 31
Data badania 16.01.2019
Łączny wynik 1412

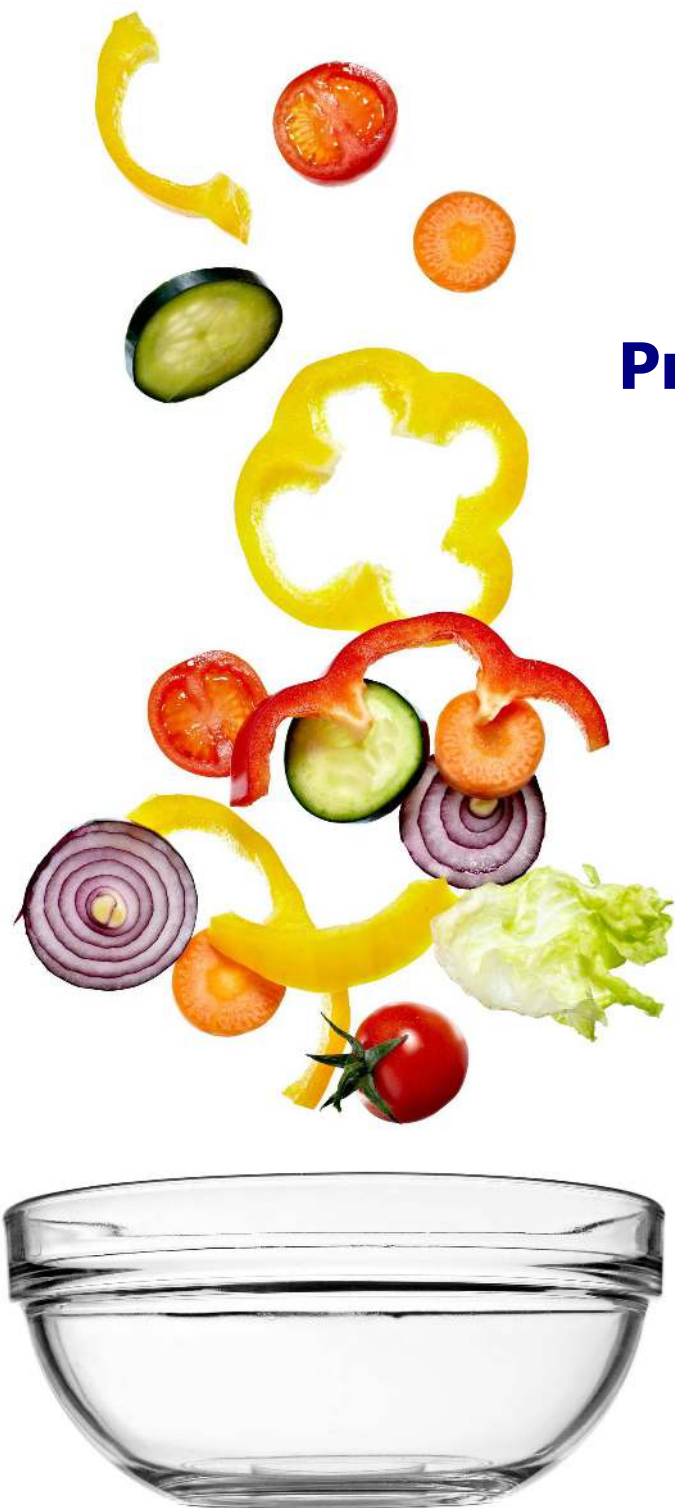


Pokarmy dla których reakcja przeciwciał IgG jest negatywna albo poniżej wartości progowej

Agrest	Aloes	Antybiotyki mieszanka	Arbuz	Awokado
Bakłażan	Banan	Batat	Bazylija	Białe winogrona
Boćwina	Borówka czarna	Bób	Brokuły	Brukselka
Brzoskwinia	Burak ćwikłowy	Camembert	Cebula	Chmiel
Chrzan	Cukinia	Cykoria	Cynamon	Cytryna
Czosnek	Czosnek niedźwiedzi	Daktyle	Dziki ryż	Fasolka szparagowa
Figi	Flaki wołowe	Gluten	Gorczyca	Grejfrut
Groch cukrowy	Groch zwyczajny	Gruszka	Gryka	Guma karobowa
Imbir	Jabłko	Jagnięcina	Jogurt	Kaczka
Kakao	Kalafior	Kalmar	Kapusta biała	Kapusta czerwona
Kapusta pekińska	Kapusta włoska	Karczoch	Kawa	Kazeina
Kminek	Komosa ryżowa	Koper	Koper włoski	Krewetki
Królik	Kukurydza	Kurczak	Kurkuma	Kwiat lipy
Liść bobkowy	Majeranek	Makrela	Maliny	Małże mieszanka
Mandarynka	Mango	Marchew	Mąka orkiszowa	Melon
Miód	Mleko	Mleko kozie	Morela	Ogórek
Okoń	Oliwki	Oregano	Orzech włoski	Owoc karobu
Papaja	Papryka	Pasternak	Pestki dyni	Pieprz cayenne
Pieprz czarny	Pistacje	Pokrzywa	Pomarańcza	Pomidory
Por	Porzeczki	Proso	Proszek do pieczenia	Rozmaryn
Rukola	Rumianek	Ryż	Rzodkiewka	Salata głowiasta
Salata lodowa	Salata rzymska	Seler	Seler naciowy	Ser
Ser kozi	Ser owczy	Sezam	Siemię lniane	Słonecznik bulwiasty
Szarłat	Szczypiorek	Szparagi	Szpinak	Śledź
Śliwka	Truskawki	Tymianek	Wanilia	Wątróbka drobiowa
Wiśnia	Wołowina	Ziele angielskie	Zielona herbata	Ziemniaki
Żyto				

Pokarmy dla których reakcja przeciwciał IgG jest powyżej wartości progowej

Algi	Ananas	Białko jajka	Candida albicans	Ciecierzycza
Cielęcina	Czarna herbata	Dorsz	Drożdże	Dynia
Fasola czerwona	Glutaminian	Grzyby jadalne	Indyk	Jarmuż
Jęczmień	Kalarepa	Karp	Kiszona kapusta	Kiwi
Kokos	Kropidlak czarny	Łosoś	Mak	Mięso dzika
Mięta pieprzowa	Migdały	Orzech laskowy	Orzech nerkowca	Orzeszki ziemne
Owies	Pestki słonecznika	Pietruszka korzeń	Pietruszka natka	Pstrąg
Pszenica	Roszkponka	Rzepak	Sandacz	Sarnina
Soczewica	Soja	Tuńczyk	Wieprzowina	Żółtko jajka



Propozycje przepisów*

Dla Jan Kowalski 12345678910
Numer badania 31, 16.01.2019

*Załączone przepisy zostały przygotowane w oparciu wyłącznie o wyniki tego testu. Wprowadzane zmiany w jadłospisie powinny przebiegać pod kontrolą specjalisty.

Bułeczki bez drożdży

		Rozgrzej piekarnik do 175 ° C.
		Wlej
300 ml	ciepłej wody	do miski i dodaj
500 g	mąki orkiszowej	i
6 łyżeczek	kamienia	dodaj
	winnego,	
szczyptę	soli morskiej.	Wymieszaj wodę ze składnikami i
80 ml	oleju	do konsystencji ciasta.
		Posmaruj formę na muffinki, wypełnij ciastem, piecz bułeczki na środku
		piekarnika w temperaturze 175 ° przez 20 minut.
		Pomaluj bułki
20 g	roztopionego	i piecz przez kolejne 5 min.
	masła	
		Zanim włożysz bułeczki do piecyka, możesz posypać je makiem,
		sezamem, pestakami słonecznika, dyni lub innymi. Smacznego

Chleb ryżowy

		Wymieszaj starannie
500 g	mąki ryżowej	,
5 g	mąki z gumy guar	,
5 g	soli	i
6 łyżeczek	kamienia	Dodaj
	winnego.	
450 ml	lekko ciepłej wody	i dokładnie mieszaj przez 5 min. Następnie przykryj miskę czystym
		ręcznikiem i odstaw na 1 godz. w ciepłe miejsce. Ponownie wymieszaj
		energicznie. Włóż ciasto do natłuszczonej formy i umieść w zimnym
		piecyku. Nastaw piecyk na 180 stopni i piecz 70-80 min. Sprawdź
		patyczkiem igłą czy chleb jest gotowy. Jeśli ciasto się przykleja do
		patyczka, piecz jeszcze przez 10 - 15 min. Wyjmij chleb z piecyka,
		przykryj czystym ręcznikiem i zanim pokroisz, daj mu wystygnąć.

Chleb ziołowy z garnka rzymskiego

		Miły prezēt kiedy idziesz z wizytą do przyjaciela :)
3	gliniane doniczki	nowe, czyste, o średnicy 14 cm.
	masłem	Wysmaruj doniczki obficie i połóż na spodzie papier do pieczenia, żeby ciasto nie wypłynęło przez otwory.
		Wlej
300 ml	wody	do miski i dodaj
500 g	mąki orkiszowej	i
6 łyżeczek	kamienia winnego.	Dobrze wymieszaj i dodaj
odrobinę	solii,	
80 ml	oleju	i
4 łyżki	miodu.	
		Pokrój
3 garście	świeżych ziół	i dodaj do ciasta.
nagrzej	piecyk	do 220°C.
		Podziel
	ciasto	równo do 3 doniczek.
		Piecz chleb na środkowej półce przez 20 min, następnie przykryj folią aluminiową i piecz przez kolejne 15 min. Wyjmij z piecyka i poczekaj aż chleb wystygnie zanim wyjmiesz go z garnka.

Gofry ryżowe z miodem

		Porcja 8 gofrów.
		W dużej misce z pokrywką wymieszaj
200 g	pełnoziarnistych płatków ryżowych	i
200 g	pełnoziarnistej mąki ryżowej,	dodaj
350 ml	wody	mieszaj przez 2 do 3 minut do uzyskania gęstego ciasta. Dodaj
szczyptę	solii	i mieszaj przez kolejną minutę.
		Zanim zaczniesz robić gofry, odstaw ciasto do lodówki na kilka godzin lub całą noc.
		Jeśli ciasto stanie się zbyt gęste, dodaj trochę wody i dobrze wymieszaj.
		Nasmaruj rozgrzaną gofrownicę i umieść
łyżkę wazową	ciasta na gofry	w gofrownicy; zamknij i piecz przez 4-5 minut aż przestanie wydzielać się para. Wyjmij gofra z gofrownicy i posmaruj
	masłem i miodem	
		Ciasto na gofry można przechowywać w misce z pokrywką w lodówce przez 5 dni.
		Aby zaoszczędzić czas, możesz upiec gofry wcześniej i je zamrozić.

Gofry z kaszy jaglanej z miodem

Porcja 8 gofrów.

Upraż

200 g	kaszy jaglanej	na patelni bez oleju na złoty kolor, stale mieszając. Umieść w misce i dodaj
200 g	płatków jaglanych,	
szczyptę	soli morskiej	i
400 ml	wody.	

Zamieszaj ciasto i odczekaj godzinę lub całą noc. Dodaj więcej wody, jeśli ciasto jest zbyt gęste.

Ogrzej i natłuszc gofrownicę. Włóż porcję ciasta i piecz przez 7-9 minut, aż przestanie ulatniać się para. Lepiej jest pozwolić smażyć się gofrom dłużej, niż wyjąć je zbyt wcześnie.

Wyjmij gofry z gofrownicy za pomocą drewnianej łopatkki. Posmaruj gofry masłem i miodem. Smacznego!

Ciasto na gofry można przechowywać w lodówce do 5 dni.

Gryczane gofry

Porcja na 3 - 4 gofry.

W misce wymieszaj na gładkie ciasto

150 g	mąki gryczanej,	
1 ½ łyżki	mąki ryżowej,	
1 łyżeczka	kamienia winnego,	
szczyptę	soli morskiej,	
1 ½ łyżki	oleju	z
230 ml	wody gazowanej .	

Ogrzej i natłuszc gofrownicę. Włóż porcję ciasta i piecz przez 5-7 minut. Te wafle świetnie smakują z musem jabłkowym, kompotem jagodowym lub ze szczypiorkiem. Smacznego

Ciasto można trzymać w lodówce do 5 dni.

Niebo i Ziemia

750 g	ziemniaków	obierz i pokrój w kostkę.
750 g	jabłek	obierz i pokrój w kostkę.
		Gotuj ziemniaki w wodzie przez 10 minut. Dodaj jabłka i gotuj 20 min.
2 duże	cebule	obierz, pokrój w kostkę i obsmaż w
3 łyżkach	oleju	do złoto-brązowego koloru.

Rozgnieć mieszaninę ziemniaków i jabłek z odrobiną soli. Na wierzchu połóż cebulę i podawaj na gorąco.

Orkiszowy bochenek bez drożdży

Rozgrzej piekarnik do 180 ° c.

Dodaj

300 ml ciepłej wody,
500 g mąki orkiszowej,
1 łyżka soli,
4 łyżki miodu,
6 łyżeczek kamienia winnego i

80 ml oleju

w misce i ugnieć na delikatne ciasto. Posmaruj formę i umieść w niej ciasto.

pokrój ciastao wzdłuż, aby chleb nie rozdarł się podczas pieczenia.

Piecz chleb na środkowej półce w 180°C(konwekcja) przez 50 min.

Następnie odstaw chleb, żeby ostygł.

Ten chleb można zamrozić. Smacznego.

Papaja

Przekrój na pół

1 papaję
1/2 cytryny.

Usuń nasiona i pokrój owoc w paski. Polej sokiem z Smacznego

Polenta

Doprowadź

0,5 l wody
130 g polenty - z
szczyptę kukurydzy
soli.

do wrzenia. Mieszając dodaj i

Gotuj polentę przez kolejne 15 min ciągle mieszając. Kiedy będzie gotowa, dodaj

trochę oliwy z oliwek
masła

lub do smaku.

Wariacja: Rozłóż polentę na blaszce, ostudź. Pokrój w kwadraty i smaż z obu stron na oleju lub maśle. Bardzo smaczne!

Polenta na śniadanie

Doprowadź

0,5 l wody
130 g polenty
10 g masła
odrobiną soli.
1 dużego pomidora
3 listkami bazylii.

do wrzenia i wsyp do niej mieszając za pomocą trzepaczki. Obniż temperaturę. Wmieszaj i przypraw

Pokrój

i ułóż na talerzu dekorując

Podawaj razem z polentą.

Puree ziemniaczane

		Obierz i pokrój
300 g	ziemniaków	i
300 g	jabłek	w paski. Obierz i pokrój
150 g	cebule	w cienkie pierścienie.
		Zeszklij
	cebule	w
	oleju,	kiedy cebula będzie usmażona dodaj
	ziemniaki	i
	jabłko.	Następnie dopraw
	solą	i
	majerankiem	do smaku.
		Duś razem, aż będzie miało konsystencję ugniecionych ziemniaków.
		Podawaj na ciepło.

Wytrawne gofry orkiszowe

		Porcja 6-8 gofrów.
		Wymieszaj suche składniki:
200 g	mąki orkiszowej,	
2 łyżeczki	kamienia winnego i	
szczyptę	soli.	
		Dodaj
400 ml	mineralnej wody	i mieszaj dopóki ciasto nie będzie gładkie. Odstaw je do lodówki na 2
	gazowanej	godziny lub na noc. Polej gofrownicę tłuszczem. Piecz gofry 3-5 min.
		Jeśli otworzysz gofrownicę zbyt wcześnie, gofr się rozpadnie i bardzo
		trudno będzie wyjąć kawałki z gofrownicy.
		Otwieraj gofrownicę tylko wtedy, gdy nie wydobywa się już z niej para.

Wytrawne gofry ziemniaczane z cebulą

		Porcja 2-3 gofry.
		Obierz i zetrzyj
3	ziemniaki	i
1	cebulę.	Dodaj
2 łyżki	mąki gryczanej.	Dobrze wymieszaj i smaż w gofrownicy przez 6-8 minut.

Bób z cebulą

Porcja dla 2 osób.

2	cebule	podgrzej
2 łyżki	oleju	i smaż cebulę do momentu zeszklenia. Dopraw
szczyptą	soli morskiej.	Dodaj
1 słoik	bobu	i duś na wolnym ogniu przez 10 min. Smacznego.

Brokuły zapiekane

Umyj i podziel równo na małe części

1 kg	brokułów	i
3	marchewki	gotuj warzywa w lekko osolonej
	wodzie	przez 10 minut.
		Przygotuj zasmażkę z
100 g	masła	i
50 g	mąki ryżowej.	Polej warzywa. Umieść małe kawałki
	masła	na polanych warzywach. Piecz warzywa w temperaturze 200 ° C przez
		15 minut.

Ciasto na pizzę

Umyj, obierz i ugotuj

200 g	mączystych ziemniaków	w
	wodzie	przez 25 minut . Wylej wodę i ugnieć ziemniaki z
30 g	masła	i
270 g	mąki orkiszowej.	Dodaj
szczyptę	soli	i
2 łyżeczki	kamienia winnego.	Ponadto dodaj
200 ml	wody	i
1 łyżkę	oleju	i zagnieć na gładkie ciasto.

Rozgrzej piekarnik do 200 ° C. Naoliw blachę i równomiernie rozłóż na niej ciasto. Umieść składniki według upodobania na pizzy i piecz w piekarniku przez 25-35 minut. Podawaj na ciepło. Smacznego.

Cykorcia zapiekana w sosie pomidorowy

Porcja dla 2 lub 3 osób.

Rozgrzej piekarnik do 220 ° C.

Umyj

- | | | |
|------------|-------------------|--|
| 8 | cykori. | Włóż całe warzywa do wrzącej |
| | posolonej wody | z |
| 5 kroplami | soku z cytryny. | Ugotuj i odlej wodę. Umieść cykorię w natłuszczonym naczyniu |
| | | żaroodpornym obok siebie. |
| | | Przykryj warzywa swoim ulubionym sosem pomidorowym i posyp |
| 100 g | płatków jaglanych | na sos. |
| | | Położ |
| 30 g | płatków masła | na płatki jaglane i piecz w piekarniku przez 20 min. |
| | | Smacznego. |

Frytki ze szparagami i fasolką

Porcja dla 3-4 osób.

Nagrzewaj piekarnik do 200°C. Umieść papier pergaminowy na blasze do pieczenia.

Umyj, obierz i pokrój wzdłuż

- | | | |
|----------|-----------------|---|
| 500 g | ziemniaków. | Umieść je w misce razem z |
| 25 ml | oliwy z oliwek, | |
| szczyptą | solii morskiej | i innymi ulubionymi przyprawami. Dokładnie wymieszaj ziemniaki, aby |
| | | były równo pokryte olejem i przyprawami. Rozłóż je na papierze do |
| | | pieczenia i piecz w nagrzanym piecyku przez 30 - 40 min. aż będą |
| | | miękkie. |
| | | Umyj |
| 300 g | białych | pokrój na kawałki o długości 5 cm i gotuj aż będą twarde. Odstaw na |
| | szparagów, | bok. |
| | | Umyj |
| 200 g | fasolki | pokrój na kawałki o długości 5 cm gotuj aż będzie twarda. Odstaw na |
| | szparagowej, | bok. |
| | | Obierz i pokrój w kostkę |
| 1 | cebulę. | Umyj i pokrój w kostkę |
| 2 | pomidory. | Na patelni rozgrzej |
| 2 łyżki | oliwy z oliwek | i smaż na dużym ogniu cebulę dopóki się zeszkli. Dodaj pomidory i gotuj |
| | | na wolnym ogniu 3-5 min. |
| | | Dodaj |
| szczyptę | solii morskiej. | Podawaj warzywa razem z ziemniakami. |

Kasza jaglana z pomidorami i cebulą

		Umyj
250 g	kaszy jaglanej.	Następnie upraż na patelni bez oleju.
		Obierz i pokrój w kostkę
1	cebulę	i smaż na
2 łyżkach	oleju.	Dodaj uprażoną
	kaszę jaglaną.	Dodaj wszystko do
500 ml	wody	i gotuj przez 15 min dopóki kasza jaglana nie zmięknie. Dodaj
1 łyżkę	pasty pomidorowa	i przypraw
1 łyżeczką	masła	i
szczyptą	solii morskiej.	

Marchewkowe placuszki

		Porcja dla 2 osób.
		Zetrzyj na tarce
300 g	ziemniaków	i
200 g	marchewki.	Pokrój
2	pory	w bardzo cienkie paski.
		Wymieszaj warzywa razem z
3 łyżkami	mąki	i
	ziemniaczanej	
szczyptą	solii morskiej.	Wilgotnymi dłońmi uformuj małe placuszki i smaż na
	oleju	do złoto-brązowego koloru. Umieść na ręczniku papierowym aby odsączyć nadmiar tłuszczu. Podawaj na ciepło. Smacznego.

Nadziewana papryka czerwona

		Porcja dla 2 osób.
		Rozgrzej piekarnik do 170 ° C.
		Umyj
4	papryki	wytnij końce papryki i usuń pestki.
		Ugotuj
100 g	ryżu	w
	pełnoziarnistego	
250 ml	wody	i dopraw szczyptą soli.
		Obierz i pokrój w kostkę
1	cebulę	i podsmaż na
2 łyżkach	oleju	z zębkiem czosnku. Dodaj
150 g	kukurydzy	zamrożonej lub ze słoika,
150 g	groszku	zamrożonej lub ze słoika. Smaż jeszcze ok 2-3 min, a następnie dodaj
		do ugotowanego ryżu. Dopraw
szczyptą	solii morskiej.	Włóż nadzienie do przygotowanej paprykii przykryj odciętą końcówką
		papryki, piecz w piekarniku przez 25-30 minut w temperaturze 170 ° C.

Pieczony ziemniak

2 ziemniaki
oleju i soli.

Umyj i wysusz
przekrój wzdłuż na pół i polej mieszanką
Piecz w nagrzanym piecyku w 180° C przez 45-60 min, w zależności od
rozmiaru ziemniaków.
Podawaj z sałatą i / lub rybą.

Puree ziemniaczane

150 g ziemniaków
w wodzie.
50 ml mleka ryżowego
trochę masła.
solą.

Obierz i ugotuj
w osolonej
Ugotowane ziemniaki ugnieć. Dodaj
i
Przypraw

Sałata z kukurydzą i groszkiem

1 sałatę.
200 g kukurydzy
200 g groszku
1-2 łyżeczek soku z cytryny
2-3 łyżeczek oleju.
solą.

Umyj, osusz
i porwij ją w kawałki. Wymieszaj z
gotowanej lub mrożonej i
(gotowanego lub mrożonego). Zrób dressing z
i
Przypraw

Sałatka selerowa z marchewką

3 marchewki
1 seler.
5 łyżek oleju
3 łyżkami soku z cytryny.
solą.

Obierz i zetrzyj na tarce jarzynowej
i
Wymieszaj
z
Dopraw
Udekoruj świeżymi ziołami.

Sałatka z zielonej fasolki szparagowej

500 g fasoli
szparagowej.
w wodzie,
1 cebulę
3 łyżkach oleju.
solą

Umyj i pokrój na kawałki
Ugotuj na wolnym ogniu w
aż będzie al dente. Pokrój w kostkę
i podsmaż w
Następnie dopraw
do smaku.

Smażona cukinia i proso

		Pokrój w kostkę
1	cebule	i
1 ząbek	czosnku,	podsmaż w
1 łyżce	oleju.	Pokrój
1	cukinię	i dodaj do cebuli i czosnku. Przypraw
	solą.	Umyj
30 g	kaszy jaglanej.	Doprowadź do wrzenia
100 ml	bulionu	(bez drożdży) i dodaj kaszę jaglaną. Gotuj przez 15 -20 min i
	warzywnego	wymieszaj z warzywami, podawaj na gorąco lub jako sałatkę na zimno.

Cukinia

1 ząbek
3 łyżkach
1/2 łyżeczki
3

czosnku
oleju
soli.
cukinie

Przeciśnij przez praskę
podsmaż go na
i
Pokrój
na drobne kawałki dodaj do czosnku i smaż przez kolejne 3 minuty.
Smaż warzywa na wolnym ogniu pod przykrywką przez 10 minut.

Duszone ogórki z koperkiem

1
trochę
szczypą
świeżym

ogórek
masła
soli
koperkiem.

Obierz, i usuń nasiona a następnie pokrój pokrój
na niewielkie kawałki. Podgrzej
w garnku. Dodaj ogórki i duś przez 15-20 minut, aż kawałki będą
miękkie. Dopraw do smaku
i
Smacznego.

Groch cukrowy z czerwoną papryką

1 łyżkę
1 ząbek
1 dużą
1
180 g
2 łyżki
szczyptę
1 łyżkę

imbiru
czosnku
cebule.
czerwoną
paprykę.
grochu
cukrowego.
oleju.
grochu
cukrowego.
soli
wody

Porcja dla jednej osoby.
Obierz i pokrój w kostkę
i
i odstaw na bok.
Obierz i pokrój na pół i na plastry
Pokrój w paski
Umyj
Podgrzej na patelni
Dodaj cebulę i czosnek, smaż aż do zeszklenia. Dodaj pieprz i imbir
i ciągle mieszając kontynuuj smażenie na dużym ogniu przez kolejne 4-5
min, dopóki warzywa nie będą prawie gotowe.
Teraz dodaj
Smaż przez kolejne dwie minuty, aż groszek będzie jasnozielony. Dodaj
i
i wymieszaj.
Smacznego!

Kalafior z masłem

1
50 g

kalafiora
solonego masła

Usuń zielone liście i umyj
Wlej do garnka wody i umieść kalafiora w garnku. Gotuj na wolnym
ogniu aż do miękkości. Połóż kalafiora na talerzu. Rozgrzej
i polej nim kalafiora. Jedz dopóki jest gorące. Smacznego.

Karczoch

Porcja dla jednej osoby.

1	karczocha	Umyj i umieść w garnku z wodą i odrobiną soku z cytryny. Gotuj przez 30 - 50 minut, do momentu aż zewnętrzne liście zaczną odchodzić z karczocha. Zrób sos z
3 łyżek	oleju,	
3 łyżek	soku z cytryny	i
szczypty	soli.	Dodaj trochę zmielonego czosnku do smaku. Liście karczocha możesz maczać w sosie. Obierz karczocha z zewnętrznych liści do momentu aż poczujemy miękką część warzywa. Karczochy są daniem na spotkania towarzyskie, ponieważ dają dużo czasu na prowadzenie konwersacji. Nie będą idealnym wyborem dla głodnej osoby, ponieważ potrzeba całkiem sporo czasu, żeby je zjeść.

Kolba kukurydzy

Porcja dla jednej osoby,

1 świeża	kolby kukurydzy	Usuń liście z i gotuj ją w
	wodzie	przez 15 minut. Dopraw do smaku
	masłem	i
	solą.	

Korzeń selera

Umyj, obierz i pokrój w kostkę

250 g	selera.	Pokrój w kostkę
1	cebula	podgrzej
1 łyżkę	oleju	i zeszklij cebulę oraz korzeń selera. Pokrój w kostkę i dodaj
1 dużego	pomidora.	Smaż aż korzeń selera będzie gotowy. Dopraw do smaku
odrobiną	soli.	Smacznego.

Pieczona cykoria

Porcja dla jednej osoby.

3 średnie	cykorie	Umyj, osusz i przekrój na pół
	oleju	wzdłuż. Umieść na blaszce. Przykryj mieszanką
	soli.	i
		Piecz w piecyku przez 30 min w 170° C lub do momentu kiedy cykoria będzie miękka.

Pieczone cebule

To danie nadaje się na imprezę lub jako przekąska.
Napełnij naczynie żaroodporne małymi, całymi i obranymi

cebulami.

Przygotuj sos z

100 ml oleju,
10 suszonych pomidorów,
1 łyżki rozmarynu i
1 łyżeczki soli morskiej.

Pokrój nożyczkami suszone pomidory w bardzo cienkie paski i wymieszaj z innymi składnikami na sos.

Polej sosem cebulę i przykryj pokrywką lub folią aluminiową. Piecz w nagrzanym piekarniku w 180°C przez 30 min.

Zdejmij pokrywkę lub folię i piecz jeszcze od 30 do 45 minut. Cebula powinna być miękka w środku i chrupiąca na zewnątrz.

Pieczony słodki ziemniak

Umyj i pokrój

1 słodki ziemniak (na osobę) umieść na blaszce i pokryj warstwą mieszanki oleju i soli. Piecz w piecyku przez 45 min w 170° C.

Smażone pomidory i koper włoski

Porcja dla 2 osób.

Obierz i pokrój w kostkę

2 ząbki czosnku i podsmaż z
szczyptą soli morskiej w
4 łyżkach oleju.

2 bulwy kopru włoskiego. Dodaj do czosnku i smaż przez 5 minut. Pokrój na kawałki

3 pomidory. Dołóż warzywa i odczekaj kolejne 5 minut. Dodaj
5 łyżek wody i gotuj jeszcze 10 min. mieszając od czasu do czasu, aż warzywa będą miękkie.

Topinambury

Topinambury są stosowane jako substytut ziemniaków. Mają mniej kalorii, mniej węglowodanów i mogą być stosowane do przepisów na dania o niskiej zawartości węglowodanów.

Są gotowane jak ziemniaki, w słonej wodzie. Jeśli są dość młode, nie ma potrzeby ich obierania. Gotowane mają neutralny smak, więc potrzebują przyprawy.

Surowe i tarte smakują orzechowo i mają chrupiącą konsystencję.

Zupa pomidorowa z bazylią

6 dużych	pomidorów.	Pokrój w ćwiartki
2	cebule	Obierz i pokrój w kostkę i uzmaż je w oleju przez 2-3 minuty, dodaj pomidory i smaż dalej przez kolejne 2-3 minuty.
750 ml	wody	Teraz dolej lub bulion warzywny (bez drożdży) lub rosół z kurczaka na warzywach i gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut. Dopraw
szczyptą	soli	
szczyptą	czarnego pieprzu i	
kilkoma	liśćmi świeżej bazylii.	Smacznego.

Zupa z kopru włoskiego

		Porcja dla 4 osób.
		Rozmroź
250 g	mrożonego szpinaku.	Umyj i pokrój
800 g	kopru włoskiego	na niewielkie kawałki.
1	cebulę	i
2 ząbki	czosnku.	Smaż cebulę i czosnek razem z
1 łyżką	oregano	w
2 łyżkach	oliwy z oliwek	przez 5 min. Dodaj
1,5 l	wody	i koper włoski. Gotuj 15 -20 min. dopóki koper włoski nie będzie prawie gotowy. Dodaj szpinak i gotuj jeszcze 5 min.
szczyptą	soli morskiej	Przypraw zupę
szczyptą	pieprzu.	i
kroplami	oliwy z oliwek.	Zmiksuj zupę na krem. Przed podaniem udekoruj Smacznego!

Ciasteczka jaglano-sezamowe

Porcja na 10-12 ciasteczek.
Rozgrzej piekarnik do 170°C.

Namocz

100 g płatków jaglanych przez 2 godziny. Odcedź wodę.

Upraż na patelni bez oleju

100 g sezamu.

Wymieszaj w mikserze prażony sezam z namoczonymi płatkami, aż uzyskasz gęstą masę.

Podgrzej

50 g masła,

3 łyżki mleka ryżowego i

4 łyżki syropu klonowego;

dodaj do ciasta i dokładnie wymieszaj.

Nasmaruj blaszkę do pieczenia. Za pomocą dwóch łyżeczek do herbaty zrób małe porcje ciasta i umieść je na wysmarowanej tacce. Piec ciasteczka przez 15 do 20 minut.

Te pyszne małe ciasteczka stanowią idealną przekąskę. Zawierają dużo wapnia.

Ciasto i szarlotka II

Przisiej

300 g mąki orkiszowej na blaszkę do pieczenia, zrób wgłębienie na środku i dodaj

200 g masła miękkiego i pokrojone w kostkę i

100 g miodu. Wilgotnymi dłońmi energicznie ugnieć gładkie ciasto. Uformuj ciasto w prostokąt, zawiń w folię spożywczą i włóż do lodówki na 2 godziny.

Umyj, obierz i pokrój w cienkie plasterki

5 średnich jabłek

Nagrzewaj piekarnik do 180°C. Rozłóż ciasto na wysmarowanej olejem blaszce. Ułóż na wierzchu ciasto jabłka.

200 g moreli

Piecz przez 20 - 25 min (środek, 163°C konwekcja). Przetrzyj przez sito (puree z owoców) i podgrzej. Rozsmaruj na ciepłej szarlotce. Pozostaw do wystygnięcia i pokrój w kawałki.

Ciasto jabłkowe można upiec na zapas i zamrozić.

Dobre dla trawienia

Umieść w blenderze, aby zrobić smoothie

250 g obranych gruszek,

25 g suszonych śliwek i

200 g szpinaku Zmiksuj.

Podawaj w wysokich szklankach schłodzonych. Ten koktajl jest dobrym wsparciem w przypadku zaparc lub problemów z trawieniem. Smacznego.

Grillowane brzoskwinie

Porcja dla jednej osoby.
Przekrój
brzoskwinię i połóż na folii aluminiowej.
Posyp
płatkami masła Zawień luźno folię i połóż na grillu lub w piekarniku.
Jeśli używasz piekarnika, piecz w temperaturze 200 ° C. Na grillu brzoskwinie będą gotowe po około 15 minutach, jeśli węgiel jest wciąż gorący..

Mavo Smoothie

Obierz i usuń pestki z
2 dojrzałych mango i
1 awokado. Pokrój je w średniej wielkości kawałki. Obierz i pokrój
2 banany. Zmiksuj w blenderze wszystkie składniki z świeżo wyciskany
250 ml soku z
pomarańczowego
2 łyżkami miodu i
1/4 łyżeczki wanilii w proszku Dodaj trochę soku pomarańczowego jeśli konsystencja smoothie jest zbyt gęsta.
Przed napełnieniem szklanek, zwilż krawędzie szklanki sokiem pomarańczowym i zanurz w mieszance z wiórków kokosowych .
Udekoruj owocami

Ostry czerwony smoothie

Zrób smoothie z
300 g pomidorów,
100 g selera (obranego),
2 cm imbiru,
1 ząbka czosnku czosnku,
1 cm chrzanu i
175 g marchewki. Zmiksuj.
3 kostki lodu. Włóż do wysokiej szklanki i wlej koktajl. Smacznego

Pieczona marchewka

Dla jednej osoby.
Umyj i wyszoruj
4 marchewki. Umieść je na blasze do pieczenia i polej
1 łyżką oleju z
solą ziołową. Piecz w nagrzanym piecyku w 180° C przez 40 min.
Jeśli chcesz aby wyglądały i smakowały jak frytki, zwiększ temperaturę na ostatnie 7 min.

Pieczone jabłko z orzechami włoskimi

Porcja dla jednej osoby (Użyj mącznych jabłek). Rozgrzej piekarnik do 150 ° C.

Umyj

1	jabłko.	Wydrąż środek (nie rozkrajając jabłka) połów jabłko na blaszce do pieczenia.
1 łyżka posiekanych	orzechów włoskich	Farsz do jabłka
1 łyżka	miodu.	i

Napełnij jabłko mieszanką i piecz w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 150 ° C przez 30 minut.

Piękna Mary

Pokrój

1	gruszkę	oraz obierz i pokrój
125 g	pasternaku	na małe kawałki. Obierz i pokrój w kostkę
15 g	imbiru.	

Wyciśnij sok z pasternaku, imbiru i gruszki. Wlej do wysokiej szklanki i napełnij

125 ml	wodą gazowaną.	Opcjonalnie możesz dodać jedną lub dwie kostki lodu.
--------	----------------	--

Pyszne źródło energii. Smacznego.

Popcorn z karmelem

Dodaj

4 łyżki	oleju	w dużym garnku z pokrywką i przykryj dno
4 łyżkami	ziaren popcornu	Przykryj garnek pokrywką i pozwól kukurydzy strzelać na średnim/ dużym ogniu.
		Ważne: Pozostaw pokrywkę na garnku, aż popcorn przestanie strzelać. W drugim garnku rozpuść
5 łyżek	miodu	i
100 g	masła.	Mieszaj, aż stanie się jak karmel. Dodaj prażoną kukurydzą i od razu zestaw z palnika. Wymieszaj.

Popcorn z solą

Wlej

4 łyżki	oleju	i dodaj
1/2 łyżeczki	soli	do dużego garnka. Zakryj dno
5 łyżkami	ziaren popcornu.	Pozostaw pod przykryciem na średnim ogniu.

Ważne: Pozostaw pokrywkę na garnku, aż popcorn przestanie strzelać.

Strzelająca gryka

Prażona gryka jest świetnym zamiennikiem popcornu. Może być spożywana jako przekąska, słodka lub słona lub na śniadanie zamiast tradycyjnych płatków.

3 łyżkami oleju
gryką.

Użyj dużego garnka i zakryj spód podgrzej, dno garnka pokryj Umieść pokrywkę na garnku, potrząsaj garnkiem, aby uniknąć przypalenia gryki.
Tę kaszę gryczaną można jeść z ryżem lub owsianym napojem jako płatek lub stosować jako musli.

Szybkie kulki owocowe

50 g daktyli
50 g fig
30 g mąki gryczanej
2 łyżeczkami oleju

Usuń nasiona i namocz w ciepłej wodzie przez dwie godziny.
Usuń ogonki i namocz w ciepłej wodzie przez dwie godziny.
Wylej wodę i zmiksuj owoce w blenderze. Dodaj i ugnieć z aż stanie się delikatnym ciastem. Wilgotnymi dłońmi uformuj małe kulki i umieść je w papierowych foremkach. Przechowuj kulki owocowe w lodówce.

Ziemniak faszerowany jabłkiem

6 dużych ziemniaków

3 jabłka
3 cebule

3 łyżki masła
2 łyżkami wody

płatki masła

Porcja dla 3 osób jako przekąska.
Rozgrzej piekarnik do 170 ° C.
Umyj i przekrój na pół wzdłuż. Piecz w piekarniku przez 35 min. Wyjmij z piekarnika i pozwól im ostygnąć.
Przygotuj farsz:
obierz i pokrój w kostkę i na małe kawałki.
Podgrzej z na patelni i duś na wolnym ogniu jabłka z cebulą w maśle aż do zeszklenia, przez około 7-10 minut.
Wydrąż ziemniaki i wymieszaj je z nadzieniem, następnie napełnij ziemniaki farszem.
Umieść na faszerowanych ziemniakach i piecz w temperaturze 170 ° C przez 15-20 minut.
Smacznego.

Ciasteczka w kształcie np.zwierząt w polewie

Porcja 12 - 14 ciasteczek.

W misce szybko wymieszaj na gładką kulę ciasta

600 g mąki gryczanej,
300 g miękkiego masła,
50 ml syropu klonowego i
150 ml wody ze
szczyptą soli morskiej.

Zawiń kulę w folię i włóż do lodówki na godzinę.

Wyłóż blachę do pieczenia papierem pergaminowym. Miejsce, na którym będziesz wycinać ciasteczka posyp mąką (z dodatkiem mąki gryczanej).

Wybierz foremki do ciastek. Podgrzej piekarnik do 175°C.

Podziel kulę ciasta na 4 równe części. Rozwałkuj jedną porcję ciasta na grubość 4 mm na posypanym mąką blacie.

Wytnij ciasteczka i umieść je na pergaminie. Z reszty ciasta zrób nową kulę i zrób więcej ciasteczek. Piecz 10 min. przy 175°C.

Otwórz drzwiczki piekarnika i pozostaw ciasteczka w gorącym piekarniku, aby ostygły.

Odcedź przez sito

200 g dżemu
morelowego.

Podgrzej trochę i przykryj ciasteczka dżemem. Pozwól im trochę ostygnąć i smacznego :)

Dip z bakłażana

Umyj

4 bakłażany

Piecz je w naczyniu żaroodpornym w piekarniku w temperaturze 180 ° C do 1 godziny. Stódk je przez około 10 minut a następnie rozkrój i zblenduj miąższ

Usmaż

7 ząbków czosnku
1 cytryny,
20 ml oliwy z oliwek,
solą.

w oleju i dodaj do blendera. Następnie dodaj sok z i

przypraw

Podawaj dip z pokrojonymi warzywami, chipsami kukurydzianymi lub goframi. Smacznego.

Dressing do sałatki: Miś Yogi

125 ml	malin	Zmiksuj w robocie kuchennym z obracającym się nożem (świeże lub mrożone),
25 ml	soku owocowego,	
125 ml	oleju,	
1 łyżkę	miodu	i
szczyptę	soli.	

Dressing można przechowywać w zamkniętym słoiku przez około 3-5 dni w lodówce.

Podawaj na sałacie z gotowanymi ziemniakami i ryżem lub użyj jako dip do paluszków warzywnych.

Dzieci lubią ten dressing ze względu na słodki smak i jasny kolor.

Dressing z mango

8 łyżkami	mango	Zmiksuj blenderem sos z :
1 łyżką	miodu	świeżego, mrożonego lub puszkowanego z
1/2	cytryny	(płynny),soku z
szczyptą	soli,	
szczyptą	pieprzu,	
2 łyżkami	oleju z orzechów	i
	włoskich	
2 łyżkami	oleju.	Smacznego.

Energia dla systemu odpornościowego

Będziesz potrzebować świeżych gałązek pokrzywy (użyj rękawiczek, aby je zebrać). Podobnie jak owoce cytrusowe, pokrzywa zawiera dużo witaminy C i minerałów. Z pozdrowieniami dla systemu odpornościowego!

Umyj, przekrój na pół i wyciśnij sok z

1	organicznej mandarynki.	Umieść skórki mandarynki plus
4	łodygi pokrzywy	w dzbanku do herbaty i nalej
200 ml	wrzącej wody	Odstaw na 5 minut. Usuń
	łodygi pokrzywy	i
	skórki mandarynki,	dodaj sok z mandarynek i postódź
odrobiną	miodu.	Smacznego.

Krem z awokado Tete

		Zmiksuj
		z sokiem z
2	awokado	
1	cytryny,	
1 ząbkiem	czosnku,	
szczyptą	soli	i
1/4 łyżeczki	pieprzu cayene	mikserem ręcznym. Pokrój w drobną kostkę
1/2	cebuli	i dodaj krem z awokado.
		Krem z awokado jedz z
4	liśćmi sałaty.	Smacznego.

Mielone mięso na sos pomidorowy

		Upraż
		na patelni bez oleju. Obierz, pokrój i usmaż
150 gr	pestek dyni	na patelni. Pokrój
1 ząbek	czosnku	nożyczkami na małe kawałki. W mikserze mielimy pestki dyni, czosnek i
6	suszonych	tomatów z
1 łyżką	ugotowanego	aż będzie dobrze zblendowane. Jest to substytut mięsa mielonego.
	dzikiego ryżu	
		Wymieszaj z pomidorami, aby stworzyć "sos boloński".

Napój imbirowy

		Umyj, obierz i pokrój w kostkę
		Umyj, obierz
40 g	świeżego imbiru.	Zmiksuj je w blenderze z
1	niewoskowaną	
	cytrynę.	i
2 łyżkami	miodu	
1200 ml	wody.	Podawaj na gorąco w filiżance lub na zimno z 1-2 kostkami lodu.
		Smakuje dobrze, a także pomaga przy nudnościach, zawrotach głowy i
		chorobach lokomocyjnych/mdłościach.

Pasta z awokado

		Rozkrój i wyjmij pestkę z
		Awokado zmiksuj z sokiem z
1	awokado.	
1/2	cytryny	i
szczyptą	soli.	Rozgnieć widelcem na pyszny krem.
		Smacznego.

Salsa

		Włóż do robota kuchennego lub blendera
2	tomat	pokrojone,
1/2	żółtej papryki	pokrojone,
szczyptę	pieprzu cayene,	
50 g	cebuli	pokrojonej,
1	ząbek czosnku	obrany i zmiżdzony, dodaj
1	cytrynę	i dopraw
szczyptą	soli.	
		Miksuj składniki aż uzyskasz do gęsty sos. Dodaj
250 g	kukurydzy z puszki	i serwuj z chipsami kukurydzinymi lub z gotowaną fasolką. Smacznego

Sos do sałatek

		Zmiksuj
8 łyżek	oleju	z
4 łyżkami	soku z cytryny,	
1 łyżką	miodu,	
1 ząbkiem	czosnku	(obrany) i
1/2 łyżeczki	soli	w mikserze lub ręcznym blenderze, aż będzie kremowy. Podawaj z sałatką, gotowanymi ziemniakami lub ryżem, używaj jako dipu do paluszków warzywnych.

Sos na lato

		Wlej do blendera następujące składniki i dobrze wymieszaj do kremowej konsystencji:
200 ml	oleju,	
50 ml	soku	
	gruszkowego,	
50 ml	soku z cytryny,	
30 ml	syropu z dzikiego	
	bzu,	
1 łyżeczka	ziaren gorczycy	(zmielonej),
3 łyżeczki	soli morskiej	i
2 łyżeczki	tymianku.	

Sos szpinakowy

		Porcja na 3-4 osoby
		Umyj i włóż do garnka
800 g	szpinaku	i duś przez 5 minut. Następnie odsącz i wyciśnij szpinak tak bardzo jak to możliwe.
		Zmiksuj szpinak za pomocą blendera. Rozpuść
40 g	masła	i dodaj szpinakowe puree i
250 ml	mleka ryżowego.	Dobrze wymieszaj. Gotuj na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu.
		W razie potrzeby użyj mąki ryżowej do zagęszczenia sosu i gotuj jeszcze 10 minut.
		Zdejmij z gorącej płyty i dopraw do smaku
szczyptą	solii morskiej	i
szczyptą	pieprzu.	
		Podawaj sos z makaronem, ryżem, prosem lub komosą ryżową. Smacznego.

Świeży i smaczny sos do sałatek

		Zmiksuj
1/2	papaji	(świeża),
225 ml	soku	(świeżo wyciskany),
	pomarańczowego	
50 g	siemienia lnianego.	Miksuj ręcznym blenderem, do uzyskania jednolitej konsystencji.
		Podawaj na sałacie z gotowanymi ziemniakami i ryżem lub użyj jako dip do paluszków warzywnych.