



# Автоимунен Палео протокол

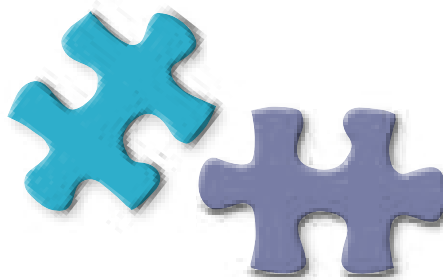
## ГОТВАРСКА КНИГА

Подробно ръководство, с  
което ще излекувате тялото  
си и ще нахраните душата си

**Сара Балантайн, PhD**



# Съдържание



Предговор / 8

Предговор: Любовта ми към  
„шантавите работи“ / 11

Благодарности / 12

Въведение / 14

## Част 1: Основите

### Глава 1: Основи на автоимунния палео протокол

Какво да ядете / 21

Качеството на храната ви има значение / 30

Разнообразието има значение / 31

„Откъде се купуват тези храни?“ / 34

„Как да се храня така при  
ограничен бюджет?“ / 37

Знайте откъде идва храната ви / 42

Някои сиви зони / 44

Няколко последни правила за храненето / 48

### Глава 2: В кухнята

Зареждане на килера / 53

Съхранение на храните / 58

Езикът на готвенето / 62

Готварски принадлежности / 65

Как да организирате времето си  
в кухнята / 72

Полезни наръчници / 77

### Глава 3: Седмични менюта и списъци за пазаруване

Седмица 1 / 90

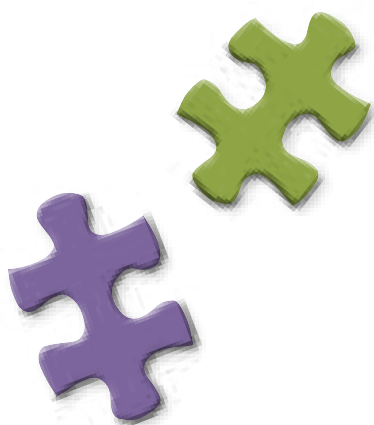
Седмица 2 / 92

Седмица 3 / 94

Седмица 4 / 96

Седмица 5 (с ниско съдържание  
на FODMAP) / 98

Седмица 6 (с ниско съдържание  
на FODMAP) / 100



# Част 2: Рецептите

## Глава 4: Основни продукти

- Лой и свинска мас / 107
- Практични миксове от подправки / 108
- Костен бульон / 110
- Кисело зеле / 112
- Кисели краставички със зелен чай и чесън / 114
- Кокосово мляко, кокосова сметана и кокосова бита сметана / 116
- Йогурт от кокосово мляко / 118
- Хрупкав бекон и беконови късчета / 120
- Домашни плодови и зеленчукови брашна / 121
- Ябълково пюре / 122
- Сос „Жу“ от карфиол / 123
- Сос „Барбекю“ / 124
- Салатен дресинг / 126

## Глава 5: Храни за закуска

- Домашна наденица (9 варианта) / 131
- Беконови кошнички с плодове / 136
- Сотирано таро / 138
- Палачинки от плантан и ябълка / 139
- Мъфини с моркови и стафиди / 140
- Смути от суперхрани / 141
- Топла напитка за закуска / 142
- Грейпфрут с канела на фурна / 143
- Бананови палачинки с „ядков“ вкус / 144

## Глава 6: Предястия, салати и междинни закуски

- Плантанови крекери / 149
- Севиче от жълтопера риба тон / 150
- Хапки от студенопушена съомга / 151
- Пастет от бекон и бизонски черен дроб с конфитюр от пресни смокини / 152
- Шишчета със скариди и авокадо / 154
- Миди Сен Жак, увити в бекон / 155
- Топчета от скариди, вдъхновени от „Хар Гоу“ / 156
- Кюфтета, вдъхновени от китайските кнедли / 157

- Калпачета от гъби, пълнени с рачешко месо / 158
- Градинска салата / 160
- Салата от репички / 162
- Салата от сардини / 163
- Зелева салата с червени боровинки и ябълки / 164
- Чипс от къдраво зеле (кейл) / 166
- Свински кожички / 167
- Чипс от сладки картофи / 168
- Плантанов чипс в дехидратор / 170
- Гуакамоле / 171
- Зеленчуци с дип / 172
- Пъпеш с прошуто / 173
- Лодки от ендивия с пълнеж от пушена съомга и хайвер / 174
- Рулца от нори с пълнеж от пушена съомга и салца от манго / 175
- Пресни „пролетни рулца“ по вьетнамски / 176
- Сладко-кисела пастърма от говеждо сърце / 178

## Глава 7: Супи и яхнии

- „Крем супа“ от броколи / 183
- Супа „Уонтон“ / 184
- Биск от омари / 186
- „Вишисоаз“ с градински зеленчуци / 188
- Морковена супа с джинджифил / 189
- Супа от морски дарове с праз / 190
- Супа от говежда опашка с перлени лукчета / 191
- Борш с говеждо сърце / 192
- Зеленчукова супа с пилешка наденица / 194
- Супа със спагети, вдъхновена от азиатската кухня / 195
- Чаудър от миди „Нова Англия“ / 196
- Яхния от говежди бузи и ряпа дайкон / 198
- Заешка яхния с диви гъби / 200

## Глава 8: Месни ястия

- Ростбиф с чесън и розмарин / 205
- Агнешко бутче с ментов оцет / 206
- Свинско месо с естрагон на фурна / 208
- Печено пиле / 209
- Цяла пуйка с плънка „Мофонго“ / 210
- Задушено бизонско месо по селски / 212
- Свинска плешка на фурна с чесън / 214
- Свински ребра „Барбекю“ / 216
- Агнешки котлети, вдъхновени от гръцката кухня / 217
- Лесни говежди стекове на скара с чътни от ревен / 218
- Бразирани свински котлети с ябълки и резене / 220
- Пилешки хамбургери с бекон и ябълка и сос от кленов сироп и червени боровинки / 222
- „Спагети“ / 224
- Лингуини от сладки картофи със сос „Болонезе“ / 226
- Хамбургери с карамелизиран лук и „хлебчета“ от гъби портобело / 228
- Свински котлети на фурна с лимон и мащерка / 230
- Жълдозна тиква с пълнеж от свински пай / 231
- „Биряни“ с агнешко месо / 232
- „Пад Тай“ със свинско месо / 234

## Глава 9: Риба и морски дарове

- Сьомга, глазирана с меласа от нар / 239
- Цяла риба на фурна / 240
- Сьомга на фурна с лимон и мащерка и със салца от червен портокал / 242
- Лесна бяла риба на фурна / 244
- Сьомга с „Масло“ на оберкелнера“ / 245
- Делфинова риба махи-махи по средиземноморски / 246
- Задушен хек със стриди / 248
- Поширана пъстърва в сос „Терияки“ / 250
- Пушена сьомга / 251
- Сардини на тиган / 252
- Миди на пара / 253
- Бяла риба с брюкселско зеле, бразирана с бекон / 254
- Цели скариди на маслена баня, сервирани с коктейлен сос / 256
- Калмари със сос „Дзадзика“ / 258
- Риба тон в листа от маруля / 260
- Сьомга „ан папийот“, вдъхновена от азиатската кухня / 262
- Стриди в черупките / 263

## Глава 10: Субпродукти

- Крем за мазане от костен мозък с магданозена салата / 267
- Пържен бъбрек с чътни от кумкуат и червени боровинки / 268
- Говежди език със салата от целина и резене / 270
- Руло „Стефани“ със скрит черен дроб / 272
- Пай с говеждо месо и бъбреци в тенджерата / 274
- Пълнено сърце на фурна / 276
- „Чоу Мейн“ с говеждо сърце / 278
- Свински бузи, вдъхновени от тайландската кухня / 280
- Черен дроб с лук / 281
- Шведски кюфтенца със скрито месо от субпродукти / 282
- Листни зеленчуци, бразирани с говежда опашка / 284
- Рибешки глави на маслена баня / 285
- Яхния от шкембе с шафран, вдъхновена от френската кухня / 286
- Бели бъбреци „Скалисти планини“ / 288

Хамбургери 50:50:50 / 289

Свински крачета на фурна с мед и чесън / 290

## Глава 11: Гарнитур

Карфиолено пюре / 295

Перфектни зеленчуци на пара / 296

Карфиолен ориз – три варианта / 298

Бразирани листни зеленчуци / 300

Зелен карфиол на фурна / 302

Чеснови сърца от артишок / 303

Цвекло с балсамов оцет на фурна / 304

Диви гъби с естрагон / 305

Лесни аспержи на фурна / 306

Пюре от жълтдова тиква с четиридесет скилидки чесън / 307

Печена тиква цигулка / 308

Тиква цигулка, бразирана с кленов сироп / 309

„Паста“ от дзукини с ментово песто / 310

Млада папрат / 312

Сладки картофи на фурна / 313

Савойско зеле с ябълка, бразирана с бекон / 314

„Табуле“ от цели моркови / 315

Зеленчуков терин / 316

Куфу / 318

Таро с чубрица на фурна / 320

Брюкселско зеле, бразирано с бекон / 321

Репички на фурна / 322

Пържени „картофи“ / 323

Тиква кабоча с подправки / 324

Пащърнак на фурна / 325

Плоският хляб на Рус / 326

Хлебчета от кореноплодни зеленчуци / 328

## Глава 12: Лакомства и напитки

Джинджифил, кандиран в мед / 333

Овкусена вода – шест варианта / 334

Плодова салата / 336

Ягодов сладоледен йогурт / 338

„Сладолед“ от пъпеш

„Медена роса“ / 340

Терин от горски плодове / 342

Джинджифилов „сладолед“ / 343

Портокалово-бананово сорбе / 344

Сорбе от греяно вино и круши / 346

Бананови квадратчета / 348

Ябълки с пълнеж „ябълков пай“ / 350

Ванилов крем от пащърнак / 351

Боровинков крамбъл / 352

Ледени близалки от „Пиня Колада“ / 354

Зехтинов „сладолед“ / 355

Рожковени сладки тип „брауни“ / 356

Масленки с кленова захар / 358

Тортички от рожковен ганаш / 360

Ароматен сладкиш с ябълково пюре и карамелен сос / 362

Рожковена торта / 364

## Справочници

Четене на етикети / 368

Топ 10 на рецептите / 372

Списък по азбучен ред на храните и съвместимостта им с автоимунния палео протокол / 376

Стойности на селеновите ползи на рибата и морските дарове / 387

Показалец на рецептите / 388

Ръководства за откъсване / 395

Списъци за пазаруване и менюта

Четене на етикети



# Предговор

Всеки ден избираме с какво да се храним и нашите решения оказват съществено влияние върху здравословното състояние, енергията и жизнеността ни. И все пак много американци така и не са разбрали, че изборът, който правят, когато седнат на масата (или когато се наредят на опашката за бърза храна), влияе върху клетките им и дори активира и деактивира гени, които биха могли да имат решаваща роля за появата на бъдещи катастрофални здравословни проблеми – от автоимунни заболявания до рак, сърдечно-съдови болести и диабет. Освен това, тъй като хранителната промишленост ни е манипулирала да избираме храни, предназначени да ни тласнат към свръхконсумация за сметка на нашето здраве, ние сме се отказали от правото си на избор в полза на корпоративна Америка. Вече почти не са останали хора, които да приготвят изцяло собственооръчно храната си, а това е пагубно за семействата и държавата ни, защото по този начин сами активираме онези свои гени, които ни правят все по-податливи на болести, и ги предаваме на децата и внуците си.

Изпитах го на собствения си гръб. През 2000 г. ми поставиха диагнозата пристъпно-ремнитентна форма на множествена склероза (МС). Отидох в Клиника „Кливланд“ и чинно приемах най-новите лекарства. Лекар съм, затова вярвах, че трябва да изпълнявам предписанията на лекарите. Въпреки това за три години заболяването ми премина във вторично прогресираща форма – фазата, в която вече не настъпват ремисии или подобрения. Прилагах препоръчаната химиотерапия, снабдих се с инвалидна количка легло и дори приемах „чудодейното лекарство“ Тисабри, но продължавах бавно да се влошавам. Точно тогава започнах сама да чета медицинската литература по въпроса в търсене на информация какво да направя, за да забавя неизбежното, както тогава ми се струваше, влошаване и да избегна пълното обездвижване. Започнах да спазвам палео храненето и да приемам витамини и други хранителни добавки. След това, през 2007 година, научих за функционалната медицина и направих допълнителни корекции в хранителния си режим и приемам от мен добавки. Именно тогава започна магията. Три месеца след началото на новата програма умората ми беше изчезнала. След шест месеца можех да вървя без бастун, а след една година участ-

вах успешно в 30-километрова велосипедна обиколка заедно със семейството си.

Вече знам колко е важно всяка хапка, която слагам в устата си, да ми дава сили и да подхранва организма ми, вместо да го разрушава. Готвенето на истински храни без фабрична преработка, каквито човешкото тяло е създадено да консумира, е единствената наистина ефикасна и дългосрочна стратегия за противодействие на тенденцията за влошаване на здравето. Трябва да си върнем контрола върху храната, която консумираме, и да започнем отново да готвим.

Със Сара Балантайн имаме много общо. И двете сме учени, а и в продължение на години сме страдали от автоимунни заболявания. Освен това всяка от нас изпитва дълбоко уважение към работата на другата и към приноса ѝ за образование на широката общественост и на медицинската общност за средствата, с които можем да повлияем на факторите от околната среда, способни да активират или деактивират гените – тези гени, които могат да отключат болести или да ни помогнат да бъдем здрави. И двете приложихме един и същ подход към заболяванията си – гмурнахме се в медицинската литература в търсене на отговори, за да подобрим своето здраве, и в крайна сметка стигнахме до функционалната медицина и палео общността. Освен това и двете успяхме да възстановим здравето и жизнеността си.

Посланията ни са удивително сходни и всичко се свежда до това: храната е изключително важна. Вместо да изяждаме по 68 килограма захар на човек на година, вместо да консумираме фабрично преработени мазнини с възпалително действие и големи количества пшеница, царевича, соя и млечни храни (и техните многобройни производни продукти – основните съставки в повечето индустриални храни), трябва да ядем истинска храна – храна, пълна с витамини, минерали, есенциални мазнини и антиоксиданти, от които клетките ни се нуждаят, за да изпълняват правилно химическите реакции, поддържащи живота. Трябва да консумираме храна, която телата ни разпознават, храна, която организъмът ни е създаден да разбира и оползотворява. Още нещо общо между нас със Сара е колко пламенно настояваме, че храната трябва да бъде богата и на микронутриенти. Прекалено много са хората, които прочитат няколко

реда за палео храненето и после просто ядат много месо, а това далеч не е достатъчно за постигане на истинско здраве. Трябва да се консумират много повече и много разнообразни зеленчуци и да се включват повече храни, които често отсъстват от менюто ни, като субпродукти и водорасли.

Всичко започва с готвенето и в тази книга Сара ви показва точно как да започнете, дори и никога да не сте пробвали да направите нещо по-сложно в кухнята. Едно от любимите ми неща в книгата са дългите списъци с храни, от които хората могат да избират – храни, за които мнозина от нас никога не са се сещали, защото американският начин на хранене е толкова ограничен и неразнообразен. Сара набляга на многообразието, а освен това ви обяснява как да използвате всички онези „странни“ храни. Книгата е истинска енциклопедия, защото съдържа обяснения на кулинарни техники и описания стъпка по стъпка за онези от вас, които са забравили, или така и не са се научили, да готвят. Някои ястия са съвсем прости, други са по-сложни за приготвяне и изискват повече време. Читателите могат да изберат подходящото за тях ниво на сложност и предизвикателство. Важното е, че отново ще готвят. За онези, които се нуждаят от помощ с идеи и обяснение как да започнат, това е много добро начало.

Докато прилагате рецептите от книгата и преобразявате начина си на хранене и стила си на живот, ще откриете, че енергията и настроението ви се подобряват, а болката и умората намаляват. Ще се научите как да приобщите децата си към готвенето и здравословното хранене. Ще си върнете нормалния живот, а и ще помогнете на хората, за които готвите, да се почувстват отново здрави. Такава е силата на автоимунния палео подход, а това е книгата, от която да черпите напътствия.

Д-р Тери Уолс  
Професор по медицина, Университет на Айова  
Автор на *Протоколът Уолс: как победих прогресивната множествена склероза, като приложих принципите на палео храненето и функционалната медицина*



Фотография: Джонатан Д. Сейбин





# Предговор: Любовта ми към „шантавите работи“

Обожавам храната. Винаги съм я обожавала и винаги ще я обожавам. Обожавам и да готвя. Приятно ми е да приготвям храна – независимо дали става въпрос за сложно гурме ястие, или за нещо простичко, което създава усещане за уют – и чрез вкусните ястия изразявам любовта си към семейството и приятелите си.

Имах болестно затлъстяване, а здравето ми беше изключително влошено – страдах не само от метаболитен синдром, но и от над дузина имунни и автоимунни заболявания. Да се науча как да излекувам тялото си, като избирам здравословни храни, означаваше както да се науча да готвя нови храни по нови начини, така и да се науча какво да ям и кога.

По природа съм склонна да експериментирам както с храните, които консумирам, така и с тези, които готвя у дома. Когато бях дете, на семейните сбирки баба и дядо ни водеха в етнически ресторанти. От съвсем ранна възраст свързвах забавленията, смеха и непривичната за мен ресторантска обстановка (иначе никога не ходехме на ресторант) с нови и уникални храни. Възрастните в семейството ми приветстваха експериментаторския дух у децата. Чичовците ми предизвикваха братята, братовчедите ми и мен да поръчваме най-странните ястия в менюто. Карахме се кой да изяде очните ябълки на рибата, която ни сервираха цяла в някой китайски ресторант, не защото някой от нас ги обичаше (макар че на мен ми бяха сравнително вкусни), а защото в семейството ни се смяташе за престижно да си детето, което не се бои да лапне цяла очна ябълка.

Това не означава, че винаги съм обичала непознатите храни. Спомням си първия път, когато ядох суши. Не можех да приема текстурата на храната и реших, че не ми харесва. На втората ни семейна сбирка в ресторант за суши няколко месеца по-късно неохотно го пробвах пак. Този път знаех каква текстура да очаквам, затова бях в състояние да забележа вкуса – и установих, че много ми харесва. Сушито се превърна в една от любимите ми храни и се зарекох винаги да опитвам нещо ново по два пъти – философия, от която се ръководя и до днес във всеки аспект от живота си.

Сега чудачката в мен се въодушевява при вида на необичайни зеленчуци и нови за мен разфасовки пасишно месо на местния фермерски пазар. Обожавам, когато близкият магазин внася екзотични плодове, зеленчуци, подправки и морски храни. Имам правило: ако никога не съм виждала някоя храна, я купувам. Това, че не се боя от новите храни (или че ги опитвам, дори малко да ме е страх!), ми позволи не само да от-

крия нови любими ястия, но и да осигуря на организма си толкова разнообразни хранителни вещества, че откакто навърших пълнолетие, никога не съм се чувствала и не съм изглеждала по-добре от сега.

Само защото някои (добре де, много) храни са изключени от автоимунния палео протокол, това не означава, че храната, която ви е позволено да консумирате, трябва да бъде блудкава, скучна или еднообразна. Можете да пригответе толкова много вкусни, удовлетворяващи ястия със здравословни храни, които допринасят за вашето оздравяване и ви помагат да регулирате имунната си система. Не е нужно да се чувствате лишени. Въпреки всичко можете да изпитвате радост от храната.

Рецептите, които са включени в тази книга, предполагат цял спектър от различни съставки, вкусове, ценови категории и време за приготвяне. Някои ястия са предназначени да ви осигурят храна за няколко дни. Други са разработени като бързи варианти за приготвяне вечер в делничните дни с натоварен график. Има и такива, които са създадени да осигурят изискан вкус или пък да направят субпродуктите по-привлекателни за вас. Тези рецепти ще ви помогнат да започнете да готвите и ще направят храненето по автоимунния палео протокол значително по-лесно и достъпно. И ще ви покажат колко вкусен може да бъде този начин на хранене! Когато започнете да свиквате с новите съставки, новите вкусове и новите методи за готвене, може да ви се прииска да се отклоните от рецептите и да експериментирате – и това е напълно допустимо! Повечето рецепти в книгата включват предложения за вариации, за да се вдъхновите да поемате в нови кулинарни посоки в кухнята си при всяко готвене.

Пътят ми към здравето изискваше да променя представите си за здравословната храна, но не се наложи да жертвам вкуса или насладата от храната. И точно това е целта на тази готварска книга: да ви покаже как да излекувате тялото си и да се наслаждавате на всяка хапка.

“Откриването на ново ястие допринася повече за човешкото щастие от откриването на нова звезда.

— Жан Антелм Брия-Саварен,  
френски адвокат и политик, 1755–1826 г.

# Благодарности

Един от най-ранните ми спомени е как седя на пода под кухненската маса и гледам как майка ми приготвя вечерята, докато танцува и припява с радиото. Често се връщам към този спомен, защото той е в основата на моята нагласа към готвенето. Мама ме научи да готвя, като ме взимаше за „помагачка“ от най-ранна възраст; винаги ми беше приятно да готвя с нея. Не само положи основите на готварските ми умения, които узряха до такава степен, че бях в състояние да напиша тази книга, но и ме научи да се забавлявам в кухнята. А твърдя, че забавлението е дори по-важно от умелото боравене с ножа или верните инстинкти за подправките. Благодаря ти, мамо.

Тази книга нямаше да съществува без подкрепата, насърченията, безусловната любов и отдадеността на удивителния ми съпруг, Дейвид. В началото на лятото на 2013 година, когато се бях заровила в мащабното начинание, което предполагаше написването на „Автоимунен палео протокол“, се обърнах към Дейвид и казах: „Мисля, че пиша две книги“. Когато взех решението да разделя първоначално свръхамбициозния си проект на ръководство и придружаваща готварска книга, това се отрази най-силно върху Дейвид, който трябваше да поема и моите задължения вкъщи за близо година повече, отколкото се беше съгласил отначало. Той прие предизвикателството не само да издържа семейството, но и да върши по-голямата част от къщната работа, да помни кои са „пижамените дни“ в училището на дъщерите ни и да води децата навреме на уроци по плуване.

Двете ми красиви и необичайно мъдри за възрастта си дъщери, Адел и Майра, ме вдъхновяват толкова много, както в личен, така и в професионален план. Освен това ми дават честни отзиви за ястията, които измислям, а ентузиазмът им (или липсата му) оказва силно влияние върху решението ми кои рецепти да включа в тази готварска книга (и кои да пропусна). А лудориите им, разбира се, правят работата ми в кухнята забавна.

Благодарна съм на двете си асистентки, Тамар Ингленд и Кристина Файндел, не само защото се нагърбиха с редица задачи при написването на тази книга, но и като цяло за това, че поддържат сайта ThePaleoMom.com и свързаните с него профили в социалните мрежи активни и в отлично състояние.

Тяхната отдадена подкрепа е причината изобщо да разполагам с някакво време, за да се съсредоточа върху писането на книгата.

Искам да благодаря и на Ан Анджелиун, Анджи Олт, Ейми Кюбол и Мики Трескот за подкрепата им при осъществяването на целия този проект. Освен че са важни членове на общността на автоимунния палео протокол, тези талантливи специалистки са сърцето на консултантската дейност на ThePaleoMom и осигуряват на читателите и последователите ми начин да получават индивидуална експертна помощ по пътя си към здравето – услуга, от която има отчаяна нужда, но която самата аз не мога да предложа.

В тази книга личат уменията на някои много талантливи хора. Често казвам „Всеки трябва да си има по една Дон“, защото Дон Бруър (DawnBrewerPhotography.com) е един от най-страхотните фотографи, които познавам. Тя не само ме снима така, че да изглеждам добре, но и ми е била чудесна компания в толкова много забавни дни на пазаруване, посещения в местни ферми и готвене. Всяка жена трябва да има в живота си някой, който не само я показва в най-добрата ѝ светлина, но и е забавен. Освен това имах късмета да се запозная с Брайън Грейсън от Ink & Iron Garage. Брайън има удивително око за дизайна и за красотата на дървото, а масите му са показани на много от фотографиите в тази книга.

Много държа да подкрепям местните фермери и да купувам висококачествени, богати на нутриенти храни. Удивително е колко голяма подкрепа получих от тях в отговор. Благодаря на Bray Family Farm, Fry Farm, Owl Pine Farm и TaylOrganic Farm, чиито зеленчуци, плодове, месо и лицата на собствениците им се появяват на много места в тази книга. Искам да благодаря и на фермерския пазар в Санди Спрингс, че подкрепя местните ни фермери и други производители на висококачествени храни (и че ме запозна с тях!). Висококачествените продукти на Bos Creek Meats, GrassFed Traditions, Tendergrass Farms, Tropical Traditions и US Wellness Meats също са представени на много места в книгата. Искам да благодаря и на Whole Foods Merchants Walk, които наистина ми станаха като второ семейство и чиито храни и лицата на служителите им също могат да бъдат видени в тази книга. Всеки трябва да има щастието да може да влезе

в местния магазин за хранителни стоки и да прегърне продавача на риба, месаря, мениджъра по плодовете и зеленчуците и управителя на магазина. Може това да ме бави, когато ходя да пазарувам, но превръща пазаруването на храна в едно от най-важните събития на седмицата в социалния ми живот!

Докато навлизах в палео храненето и от блогърка аматьорка се превърнах в авторка и експертка, се радвах на подкрепата и напътствията на някои наистина удивителни хора. Благодаря на Джордж Брайънт, че ми показва как да използвам фотоапарат. Благодаря на Стейси Тот и Мат Маккери за... ами, за всичко и отгоре! Благодаря на Майра и Джейсън Колтън, Лорън Кордейн, Мелиса Хартуиг, Пол Жамине, Крис Кресър, Даян Санфилипо, Тери Уолс, Роб Улф и Лиз Улф, че ме приеха в общността и ми дадоха толкова много подкрепа и съвети, а също и че се присъединиха към чудатостите ми.

Още веднъж трябва да кажа, че се удивявам колко много е нужно за написването на една книга, откъдето идеите, думите и фотографиите ми. Не мога да изкажа достатъчна благодарност на Ерик Краус, Мишел Фарингтън и на всички страхотни и талантливи хора от Victory Belt Publishing, че приеха положените от мен усилия и ги превърнаха в книга!

Благодарна съм и за подкрепата на семейството, приятелите и съседите си. Толкова много хора дадоха своя малък, но значим принос за тази книга, било като пробваха рецепти, гледаха децата ми или просто ме насърчаваха. Специални благодарности на Норийн Балантайн, Санди и Шерил Гру, клана Маккартър, семейство Андрюс, Андрю Балантайн, Джейми Антъни, Рене Гру, Дони и Рашел Гру, Рейчъл Бласк, Кели Посада, Ребека Бласк, семейство Кокран, семейство Кип, семейство Голдбърг, семейство Кийзъл, клона на Младежката християнска организация в Ийст Коб, фитнес центъра „Crossfit Dwala“, центъра за деца „Red Door Playhouse“, танцовата школа „Rhythm Dance Centre“, госпожа Адамс, госпожа Бейкър, госпожа Амстердам, госпожа Сمارт, семейство Инглант, семейство Бруър, Катрин и Майкъл Олтауър, семейство Мариачини, доктор Флауърс, Шели Джордан, Мисти Крофт, Катрин Морисън, д-р Хърт, Джейсън Сайротин, Деби Бетия, Пам Чанин, Пола Коплън, Ранди Димковски, Хуан Еспарса, Деби Ибитс, Ести Клийнман, Айлийн Леърд, Катрин Морисън, Елизабет Огълтрий, Ерика Стайн, Карън Стивънсън, Джолейн Уийнс и всички останали страхотни хора в моя живот и в живота на децата ми.

Накрая искам да благодаря за огромната подкрепа и ентузиазъм, които получих от толкова много верни читатели на блога и слушатели на подкаста. Да общу-



вам с вас чрез социалните мрежи, блога, електронната поща и подкаста, е възхитително и удовлетворяващо преживяване. Много от въпросите и коментарите ви ме водиха при определяне на структурата и съдържанието на тази книга. Ада ви помагам, ме мотивира през целите две последни напрегнати години, през които пишех две книги – незаменими източници за общността на страдащите от автоимунни заболявания.

“ Да вечеряш с приятелите и обичното си семейство, със сигурност е една от най-древните и най-невинните наслади в живота – едновременно удовлетворяваща за душата и вечна.

— Джулия Чайлд ”

# Въведение

В обществото ни автоимунните заболявания са разпространени с мащабите на епидемия и засягат приблизително 50 милиона американци. Но не е задължително да бъде така. Въпреки че около една трета от риска ви да развиете автоимунно заболяване се дължи на генетичната предразположеност, другите две трети зависят от средата, в която живеете, начина ви на хранене и стила ви на живот. В действителност експертите признават все по-категорично, че определени фактори от начина ни на хранене допринасят най-много за автоимунните заболявания, което означава, че те попадат в същия клас болести, свързани с начина на хранене и стила на живот, като диабет от втори тип, сърдечно-съдовите заболявания и затлъстяването. Това означава, че автоимунните болести са пряко свързани с храните, които избирате да консумирате, и с начина, по който предпочитате да живеете живота си. Означава също, че можете да контролирате и да овладеете автоимунните болести, като просто промените начина си на хранене и правите по-информиран избор по отношение на съня, физическата активност и стреса... а това е страшна добра новина!

## Колко хора страдат от автоимунни заболявания?



Националните институти по здравеопазване са използвали епидемиологични проучвания, обхващащи само 24 от над 100-те автоимунни заболявания, за да достигнат до заключението, че приблизително 23,5 милиона американци страдат от автоимунна болест.

Американската асоциация по свързаните с автоимунитет заболявания (AARDA) предполага, че диагнозата автоимунно заболяване е поставена на 50 милиона американци. AARDA използва епидемиологични проучвания, комбинирани с данни за отделни пациентски групи, за да покаже, че приблизително 20% от американците са засегнати от автоимунни болести – това са около 63 милиона души!

Независимо дали реалният брой американци, страдащи от автоимунно заболяване, е 23,5 милиона, или 63 милиона, при всички положения това са прекалено много от нас.

Има над 100 потвърдени автоимунни заболявания, а за много други се подозира, че имат автоимунен произход. Първопричината на всички автоимунни заболявания е една и съща: имунната ни система, която би трябвало да ни пази от микроорганизми нашественици, се обръща срещу нас и вместо това атакува собствените ни протеини, клетки и тъкани. От това кои протеини, клетки и тъкани са обект на атаката, се определя кое ще бъде автоимунното заболяване и какви ще са симптомите му. Автоимунният палео протокол е мощна стратегия, която разчита на храненето и стила на живот, за да регулира имунната система, и така слага край на тези атаки и дава на организма възможност да оздравее.

Действието на автоимунния палео протокол се основава на четири ключови области, за които е известно, че са важни допринасящи фактори за възникване на имунни и автоимунни заболявания. Като се опира на заключения от над 1200 научни изследвания, тези препоръки за хранене и стил на живот са насочени по-конкретно към:

**1. Хранителната плътност.** За да функционира нормално, имунната система (а и всяка друга система в тялото) се нуждае от редица витамини, минерали, антиоксиданти, есенциални мастни киселини и аминокиселини. Дефицитите и дисбалансите на микронутриенти са основни играчи в процесите на развитие и прогресиране на автоимунните заболявания. Ако се съсредоточим върху консумацията на най-богатите на нутриенти храни, до които имаме достъп, ще създадем възможност за създаване на синергичен излишък от микронутриенти, чрез който да коригираме както дефицитите, така и дисбалансите и да подпомогнем регулацията на имунната система, хормоналните системи, системите за детоксикация и производството на невротрансмитери. Освен това богатият на нутриенти хранителен режим осигурява градивните елементи, от които организмът се нуждае, за да излекува увредените тъкани.

**2. Здравето на стомашно-чревния тракт.** Чревната дисбактериоза и пропускливите черва са сред основните фактори, които улесняват развитието на автоимунни заболявания. Храните, които се препоръчват в автоимунния палео протокол, подпомагат развитието на здравословни нива и здравословно разнообразие от чревни микроорганизми. Храните, които дразнят или увреждат лигавицата на стомашно-чревния тракт, се избягват, а се включват храните, които допринасят за възстановяване на бариерната функция на червата и подпомагат излекуването.



**3. Хормоналната регулация.** Храните, които консумираме, честотата на хранене и количествата, които изяждаме, влияят върху най-различни хормони, взаимодействащи с имунната система. Когато фактори от начина ни на хранене (като например консумацията на прекалено много захар или твърде честото похапване вместо приема на по-голямо количество храна през по-големи интервали) нарушават регулацията на тези хормони, това оказва пряко влияние върху имунната система (в типичния случай я стимулира). Хранителният режим на автоимунния палео протокол е предназначен да подпомогне регулацията на тези хормони и по този начин да регулира и имунната система. Тези и други важни хормони, които взаимодействат с имунната система, също се влияят мощно и от това колко спим, колко време прекарваме навън, колко и какви видове физическа активност осъществяваме, а също и доколко успешно ограничаваме и контролираме стреса.

**4. Регулация на имунната система.** Регулацията на имунната система се постига чрез възстановяване на здравословното многообразие и здравословните количества на чревните микроорганизми, възстановяване на бариерната функция на червата, осигуряване на достатъчни количества от микронутриентите, необходими за нормалното функциониране на имунната система, и регулиране на основните хормони, които на свой ред регулират имунната система.

Когато преминете към прилагане на автоимунния палео протокол, при избора си на храна ще започнете да наблягате на приема на нутриентите, необходими за излекуването – храни, осигуряващи всичко, от което организмът ви се нуждае, за да спре да атакува сам себе си, да поправи увредените тъкани и отново да оздравее: белтъчини, въглехидрати и мазнини за поддържане на нормална обмяна на веществата, изграждане на нови тъкани и производство на хормони, важни протеини и сигнални молекули; както и пълната гама мастноразтворими и водноразтворими витамини, минерали и антиоксиданти, за да се отървете от възпалението, да регулирате имунната система и да подкрепите нормалното функциониране на всички системи на тялото.

Тази готварска книга е замислена като допълнение към първата ми – *Автоимунен палео протокол*. Там обяснявам подробно научните основания за всеки аспект на хранителния режим и стила на живот, които съставляват автоимунния палео протокол. Ако искате да разберете защо е важно да избягвате определени храни и да консумирате по-големи количества от други, няма да откриете тази информация тук. Също така, ако искате да научите защо промяната в хранителния

режим влияе положително или какви да бъдат приоритетите ви; ако се нуждаете от помощ за справяне с чувствителност към други храни или решаване на често срещани проблеми; ако имате нужда от напътствия какви изследвания да си направите, кои лекарства да приемате или приема на кои да преустановите, как да се ориентирате в сложния свят на хранителните добавки или как да работите в екип с лекаря си; или ако държите да разберете кои храни кога можете да въведете повторно, отговорите ще намерите в *Автоимунен палео протокол*.

В тази готварска книга приемам, че сте убедени в правилността на хранителния режим по автоимунния палео протокол и само се нуждаете от известна помощ с ежедневното му прилагане, малко вдъхновение в кухнята и някои ръководства за бърза справка, за да се организирате по-лесно. В случай че не се интересувате от (или вече сте прочели за) това *Защо да изберете автоимунния палео протокол*, тази книга въпреки това излага *Правилата за приложението на протокола*. Тук са включени кратки ръководства и списъци с храни, за да не се налага да притичвате до нощното си шкафче (или до мястото, където държите своя екземпляр от *Автоимунен палео протокол*) всеки път, когато се запитате дали дадена храна е разрешена за консумация. Менютата и списъците за пазаруване ще ви помогнат да не гадаете и да се подготвите за предстоящата седмица. И най-важното: тази готварска книга ви показва как да пригответе вкусни ястия, които отговарят на хранителния режим по автоимунния палео протокол, за да можете да се наслаждавате на храната си, докато лекувате организма си.

“ Остави лекарствата в хавана на аптекаря, ако можеш да излекуваш пациента с храна. ”  
— Хипократ



Илюстрация Роб Фостър





# Част 1

# ОСНОВИТЕ



## „Вишисоаз“ с градински зеленчуци

„Вишисоаз“ е гъста и кремообразна супа от картофи и праз (традиционно приготвяна само с бялата част на прера), която обикновено се сервира охладена. Тази версия без картофи, но с листни зеленчуци, е богата на вкус, с плътността на авокадото и освежаващия аромат на кориандъра. Перфектна за горещ летен ден!

🕒 **ВРЕМЕ ЗА ПОДГОТОВКА:**  
20 минути

🔥 **ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ:**  
30–35 минути плюс 4 часа  
време за охлаждане

✂️ **ПОРЦИИ:** 6–8

### СЪСТАВКИ:

4 чаши Костен бульон (пилешки, стр. 110)

1 глава карфиол, с отстранен кочан и нарязана на розички

3 стръка праз (зелената и бялата част), нарязан

2 плътни напълнени чаши пресен спанак (около 120 г)

сол на вкус (½ чаена лъжичка плюс допълнително количество)

¼ чаша свинска мас, олио от авокадо или зехтин

3–4 броя авокадо, обелено, без костилка и нарязано на ситно – за сервиране

6–8 супени лъжици нарязан на едро пресен кориандър – за сервиране

6–8 супени лъжици Йогурт от кокосово мляко (стр. 118) – за сервиране (по желание)

1. Сложете бульона, карфиола и прера в голяма тенджерка. Захлупете и оставете течността да заври на силен огън, а после намалете температурата, за да къкри. Оставете така за 25–30 минути, докато зеленчуците омекнат.
2. Прибавете спанака и оставете да се вари 3–4 минути, докато омекне. Свалете от огъня и оставете да изстине.
3. Прибавете свинската мас. Пюрирайте с пасатор или прелейте в блендер и смелете до гладкост. Посолете на вкус.
4. Сложете супата в хладилника, докато изстине – за около 4 часа.
5. За да сервирате, прибавете половин нарязано на ситно авокадо и 1 супена лъжица пресен кориандър във всяка купа. Поднесете с лъжичка Йогурт от кокосово мляко, ако желаете. Добър апетит!

### ВАРИАНТИ:

Можете да пригответе тази „Вишисоаз“ и като гъста и вдъхваща уют гореща супа. Пропуснете авокадото и кориандъра и сервирайте с рачешко месо, пресен магданоз и малко зехтин.

Тъй като зеленото отива на супата, можете да заместите карфиола с броколи или зелен карфиол (брокофлауър).

⚠️ **ВНИМАНИЕ!** Тази рецепта не може да се пригоди така, че да бъде с ниско съдържание на FODMAP.

### СПЕЦИАЛНО ОБОРУДВАНЕ

- Блендер или пасатор



### ХРАНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

Порция	360 г
От рецептата излизат	2883 г
<b>Калории</b>	<b>242</b>
<b>Мазнини</b>	<b>18,5 г</b>
Мононенаситени мазнини	9,2 г
Омега-3	0,22 г
Омега-6	2,49 г
Наситени мазнини	4,82 г
<b>Въглехидрати</b>	<b>18,1 г</b>
Фибри	8,63 г
Скорбяла	3,67 г
Фруктоза	1,01 г
Глюкоза	3,17 г
Захароза	< 0,01 г
<b>Белтъчини</b>	<b>5,48 г</b>
Аланин	0,26 г
Аргинин	0,21 г
Аспарагинова киселина	0,5 г
Цистин	0,06 г
Глутаминова киселина	0,66 г
Глицин	0,22 г
Хистидин	0,12 г
Изолевцин	0,19 г
Левцин	0,31 г
Лизин	0,37 г
Метионин	0,07 г
Фенилаланин	0,2 г
Пролин	0,21 г
Серин	0,25 г
Треонин	0,18 г
Триптофан	0,05 г
Тирозин	0,12 г
Валин	0,26 г
<b>Витамини</b>	
Витамин B <sub>1</sub>	0,11 мг
Витамин B <sub>2</sub>	0,02 мкг
Витамин B <sub>2</sub>	0,2 мг
Витамин B <sub>3</sub>	1,61 мг
Витамин B <sub>5</sub>	1,61 мг
Витамин B <sub>6</sub>	0,32 мг
Холин	41,7 мг
Фолат	118 мкг
Витамин A	73,3 мкг
Витамин C	61,5 мг
Витамин D	6,53 IU
Витамин E	3,65 мг
Витамин K	65,6 мкг
<b>Минерали</b>	
Калций	60,8 мг
Мед	0,45 мг
Желязо	1,88 мг
Магнезий	55 мг
Манган	0,47 мг
Фосфор	98,5 мг
Калий	750 мг
Селен	1,37 мкг
Натрий	563 мг
Цинк	0,83 мг

Минимално съдържание, установено чрез използване на базата данни на Министерството на земеделието на САЩ.

## Морковена супа с джинджирил

Това е една от онези супи, за чието приготвяне само хвърляте всичко в тенджерата и после пюрирате – обожавам ги, защото изискват толкова малко подготовка.

🕒 **ВРЕМЕ ЗА ПОДГОТОВКА:**  
5–10 минути

🔥 **ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ:**  
40 минути

🍴 **ПОРЦИИ:** 3–4

### СЪСТАВКИ:

6 чаши Костен бульон (пилешки, стр. 110)

¼ средна глава лук, нарязана на едро

0,5 килограма моркови, нарязани на едро

парче пресен джинджирил колкото 1 палец, обелен и нарязан на шайби

1 парче (с дължина 7–8 сантиметра) пресен корен от куркума, обелен и нарязан на едро

сол на вкус

1. Сложете бульона заедно с лука и морковите в тенджерата на средно висока температура и изчакайте, докато почти започне да ври. Намалете температурата и оставете да къкри под капак за 20 минути.
2. Добавете джинджирила и куркумата и оставете да къкри, докато морковите омекнат напълно – за още 15–20 минути.
3. Пасирайте супата до гладко пюре (можете също да използвате блендер, като внимавате да не се изгорите). Сервирайте!

### СЪВЕТИ:

Ако не можете да намерите пресен корен от куркума, можете да използвате 2 супени лъжици мляна куркума.

### ВАРИАНТИ:

Накрая прибавете 0,5 чаша Кокосова сметана (стр. 116) за по-кремообразна супа.

Сервирайте с лъжичка Йогурт от кокосово мляко (стр. 118) и Беконови късчета (стр. 120).

Тази супа е вкусна също, ако се консумира охладена.

🌱 **Супа от тиква цигулка.** Тази супа е много вкусна и когато се направи с тиква цигулка или кръгла тиква вместо моркови.

⚠️ **ВНИМАНИЕ! FODMAP** Пропуснете лука.

### СПЕЦИАЛНО ОБОРУДВАНЕ

- Блендер или пасатор



### ХРАНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

Порция	484 г
От рецептата излизат	1936 г
<b>Калории</b>	<b>111</b>
<b>Мазнини</b>	<b>2,52 г</b>
Мононенаситени мазнини	1,02 г
Омега-3	0,05 г
Омега-6	0,56 г
Наситени мазнини	0,71 г
<b>Въглехидрати</b>	<b>16,7 г</b>
Фибри	3,47 г
Скорбяла	2,51 г
Фруктоза	0,72 г
Глюкоза	0,81 г
Захароза	4,15 г
<b>Белтъчини</b>	<b>8,43 г</b>
Аланин	0,13 г
Аргинин	0,11 г
Аспарагинова киселина	0,23 г
Цистин	0,09 г
Глутаминова киселина	0,44 г
Глицин	0,06 г
Хистидин	0,05 г
Изолевцин	0,09 г
Левцин	0,12 г
Лизин	0,12 г
Метионин	0,02 г
Фенилаланин	0,07 г
Пролин	0,06 г
Серин	0,06 г
Треонин	0,22 г
Триптофан	0,01 г
Тирозин	0,05 г
Валин	0,08 г
<b>Витамини</b>	
Витамин В <sub>1</sub>	0,08 мг
Витамин В <sub>12</sub>	0,36 мкг
Витамин В <sub>2</sub>	0,18 мг
Витамин В <sub>3</sub>	6,11 мг
Витамин В <sub>5</sub>	0,33 мг
Витамин В <sub>6</sub>	0,21 мг
Холин	22,7 мг
Фолат	23,4 мкг
Витамин А	947 мкг
Витамин С	7,5 мг
Витамин D	0 IU
Витамин Е	0,78 мг
Витамин К	15,1 мкг
<b>Минерали</b>	
Калций	55 мг
Мед	0,25 мг
Желязо	1,36 мг
Магнезий	20,3 мг
Манган	0,22 мг
Фосфор	152 мг
Калий	709 мг
Селен	0,19 мкг
Натрий	223 мг
Цинк	0,68 мг

Минимално съдържание, установено чрез използване на базата данни на Министерството на земеделието на САЩ.

## Свински котлети на фурна с лимон и мащерка

Най-хубавото на тези свински котлети (освен факта, че са изключително апетитни!) е, че изискват много малко време за подготовка и готвене. Съчетават се невероятно добре с домашно Ябълково пюре (стр. 122).

🕒 **ВРЕМЕ ЗА ПОДГОТОВКА:**  
5–10 минути

👉 **ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ:**  
10–16 минути

🍴 **ПОРЦИИ:** 4–6

### СЪСТАВКИ:

1 супена лъжица нарязана на едро прясна мащерка

1 супена лъжица настъргана на ситно лимонова кора (около 1 лимон)

½ чаена лъжичка сол

1 килограм свински котлети (със или без кост)

1. Сложете решетка във фурната, така че свинските котлети да бъдат на около 15 см от горния реотан. Включете предварително на висока температура за 10 минути, докато подготвят котлетите.
2. Смесете мащерката, лимоновата кора и солта.
3. Подсушете свинските котлети с кухненска хартия и ги сложете в тава. Натрийте ги добре с подправките.
4. Печете 5–8 минути от всяка страна (в зависимост от дебелината на котлетите), докато вътрешната температура достигне 63°C.
5. Оставете ги да починат 5 минути. Добър апетит!

### ВАРИАНТИ:

Този микс от подправки е много подходящ и за птиче месо и риба.

Можете спокойно да използвате и други подправки за тази рецепта за свински котлети. Особено подходяща е Естрагоновата сол (стр. 108).



### ХРАНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

Порция	153 г
От рецептата излизат	918 г
<b>Калории</b>	<b>306</b>
<b>Мазнини</b>	<b>16,8 г</b>
Мононенаситени мазнини	5,91 г
Омега-3	0,06 г
Омега-6	1,2 г
Наситени мазнини	4,96 г
<b>Въглехидрати</b>	<b>1,51 г</b>
Фибри	0,16 г
Скорбяла	0,01 г
Фруктоза	0 г
Глюкоза	0 г
Захароза	0 г
<b>Белтъчини</b>	<b>37,4 г</b>
Аланин	2,14 г
Аргинин	2,41 г
Аспарагинова киселина	3,5 г
Цистин	0,42 г
Глутаминова киселина	5,71 г
Глицин	1,69 г
Хистидин	1,52 г
Изолевцин	1,77 г
Левцин	3,08 г
Лизин	3,32 г
Метионин	1,02 г
Фенилаланин	1,55 г
Пролин	1,51 г
Серин	1,56 г
Треонин	1,64 г
Триптофан	0,44 г
Тирозин	1,48 г
Валин	1,89 г
<b>Витамини</b>	
Витамин В <sub>1</sub>	0,96 мг
Витамин В <sub>2</sub>	1,03 мкг
Витамин В <sub>3</sub>	0,38 мг
Витамин В <sub>5</sub>	11,6 мг
Витамин В <sub>6</sub>	1,74 мг
Витамин В <sub>9</sub>	0,78 мг
Холин	108 мг
Фолат	0,31 мкг
Витамин А	7,03 мкг
Витамин С	1,93 мкг
Витамин D	43,8 IU
Витамин E	0,32 мг
Витамин К	0 мкг
<b>Минерали</b>	
Калций	16 мг
Мед	0,11 мг
Желязо	1,92 мг
Магнезий	37,1 мг
Манган	0,02 мг
Фосфор	410 мг
Калий	622 мг
Селен	67,4 мкг
Натрий	173 мг
Цинк	3,52 мг

Минимално съдържание, установено чрез използване на базата данни на Министерството на земеделието на САЩ.

## Лесна бяла риба на фурна

Тази рецепта се получава чудесно с хек, треска, камбала, лаврак, обикновена делфинова риба махи-махи или всякаква друга бяла риба. Можете също така да си поиграете с подправките, за да пригответе това ястие малко по-различно всеки път!

🕒 **ВРЕМЕ ЗА ПОДГОТОВКА:**  
10 минути плюс от 30 минути до 1 час време за мариноване

🕒 **ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ:**  
20 минути

🍴 **ПОРЦИИ:** 3–5

### СЪСТАВКИ:

1 супена лъжица нарязани на едро листа от пресен риган  
1 супена лъжица нарязан на едро пресен магданоз  
1 скилидка чесън, намачкана ситно настъргана кора от 1 лимон  
сокът от 1 лимон  
¼ чаена лъжичка сол  
3 супени лъжици олио от авокадо  
3–4 филета от бяла риба (по 200–250 грама всяко)

1. Смесете ригана, магданоза, чесъна, лимоновата кора и сока, солта и олиото от авокадо.
2. Сложете филетата от бяла риба в торбичка с цип или съд от нереактивен материал, залейте ги със сместа и ги оставете в хладилника да се мариноват за 30 минути до 1 час.
3. Предварително включете фурната на 180°C. Покрийте плитката тава с хартия за печене, алуминиево фолио или силиконова подложка.
4. Сложете рибните филета върху подготвената тава. Изхвърлете останалата марината, но се уверете, че всяко парче риба е покрито с щедро количество зелени подправки.
5. Печете 20 минути, докато цялата риба стане матова, а месото се отделя лесно.

### СЪВЕТИ:

Мариноването в торбичка с цип е много удобно. Достатъчно е само да обърнете торбичката по средата на времето, за да разпределите наново маринатата и рибата да се маринова равномерно.

### ВАРИАНТИ:

Можете да замените ригана в тази рецепта с любимите ви пресни зелени подправки. Както Провансалските подправки (стр. 108), така и мащерката, естрагонът и копърът са чудесни варианти.

⚠️ **ВНИМАНИЕ!** Заменете чесъна с пресен или с чеснови кълнове (само перата) или направо го пропуснете.



Прочетете повече откъси от книги на [www.vdahnovenia.bg](http://www.vdahnovenia.bg)

### ХРАНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

Порция	104 г
От рецептата излизат	521 г
<b>Калории</b>	<b>144</b>
<b>Мазнини</b>	<b>6,81 г</b>
Мононенаситени мазнини	2,63 г
Омега-3	1,64 г
Омега-6	0,38 г
Наситени мазнини	1,02 г
<b>Въглехидрати</b>	<b>0,12 г</b>
Фибри	0,03 г
Скорбяла	0,06 г
Фруктоза	0,01 г
Глюкоза	< 0,01 г
Захароза	< 0,01 г
<b>Белтъчини</b>	<b>19,5 г</b>
Аланин	1,18 г
Аргинин	1,16 г
Аспарагинова киселина	1,99 г
Цистин	0,21 г
Глутаминова киселина	2,9 г
Глицин	0,93 г
Хистидин	0,57 г
Изолевцин	0,9 г
Левцин	1,58 г
Лизин	1,79 г
Метионин	0,58 г
Фенилаланин	0,76 г
Пролин	0,69 г
Серин	0,79 г
Треонин	0,85 г
Триптофан	0,22 г
Тирозин	0,66 г
Валин	1 г
<b>Витамини</b>	
Витамин В <sub>1</sub>	0,14 мг
Витамин В <sub>2</sub>	1,02 мкг
Витамин В <sub>2</sub>	0,12 мг
Витамин В <sub>3</sub>	3,06 мг
Витамин В <sub>5</sub>	0,77 мг
Витамин В <sub>6</sub>	0,31 мг
Холин	66,3 мг
Фолат	15,7 мкг
Витамин А	37 мкг
Витамин С	0,65 мг
Витамин D	487 IU
Витамин Е	0,21 мг
Витамин К	1,47 мкг
<b>Минерали</b>	
Калций	27 мг
Мед	0,07 мг
Желязо	0,42 мг
Магнезий	33,8 мг
Манган	0,07 мг
Фосфор	275 мг
Калий	325 мг
Селен	12,9 мкг
Натрий	57,2 мг
Цинк	1,01 мг

Минимално съдържание, установено чрез използване на базата данни на Министерството на земеделието на САЩ.



## Ледени близалки от „Пиня Колада“

Съчетанието от тропическите вкусове на ананаса и кокоса е толкова освежаващо. Докато тъмният ром къкри, по-голямата част от алкохола се изпарява, но въпреки това вкусът, който ромът придава, е чудесен. Като заместител може да се използва безалкохолен ромов екстракт или пък ромът може да се пропусне.

От тази рецепта излизат 10 близалки (всяка по 90 г), а количествата може лесно да се увеличат или намалят в зависимост от броя на формичките, с които разполагате.

🕒 **ВРЕМЕ ЗА ПОДГОТОВКА:**  
10 минути

🔥 **ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ:**  
20 минути плюс 4–6 часа  
време за замразяване

✂️ **КРАЙНО КОЛИЧЕСТВО:**  
10 близалки

### СЪСТАВКИ:

- 1 чаша тъмен ром (по желание)
- 2 чаши парчета пресен ананас (около 1 малък ананас)
- 1½ чаши Кокосова сметана (стр. 116)

1. Ако използвате ром, сложете го в малка касерола, включете котлона на средно висока температура и изчакайте ромът да започне да къкри. Намалете температурата, така че да продължи да къкри интензивно за 20 минути, докато миризмата на алкохол спре да се усеща в изпаренията, а обемът намалее с около три четвърти.
2. Сложете ананаса, кокосовата сметана и редуцирания ром в блендер или кухненски робот. Блендирайте до пълна гладкост – за около 2 минути.
3. Налейте във формички за близалки и ги сложете във фризе-ра, докато сместа замръзне напълно – за 4–6 часа.

### ВАРИАНТИ:

✚ **Коктейл „Пиня Колада“.** Вместо да правите ледени близалки, можете да налеете сместа с „Пиня Колада“ в блендер с малко лед и да пюрирате, за да получите сладка и освежаваща десертна напитка. Не забравяйте да сложите хартиено чадърче!

Освен това можете да разбиеете сместа в машина за сладолед, за да получите сладолед с „Пиня Колада“. За да бъде по-гладък, добавете 2 чаени лъжички желатин към кокосовата сметана, а после я загрейте, за да се разтвори, преди да блендирате заедно с останалите съставки.

Ако приготвяте близалките без ром, опитайте да добавите 1 чаена лъжичка настъргана на ситно лимонова кора.

### СПЕЦИАЛНО ОБОРУДВАНЕ

- Блендер или кухненски робот
- Формички за близалки

⚠️ **ВНИМАНИЕ!** Ако кокосовото мляко или сметана не ви понасят, не пригответе тази рецепта.



### ХРАНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

Порция	61 г
От рецептата излизат	613 г
<b>Калории</b>	<b>71,9</b>
<b>Мазнини</b>	<b>6,04 г</b>
Мононенаситени мазнини	0,26 г
Омега-3	< 0,01 г
Омега-6	0,07 г
Наситени мазнини	5,32 г
<b>Въглехидрати</b>	<b>5,1 г</b>
Фибри	0,46 г
Скорбяла	0,61 г
Фруктоза	0,7 г
Глюкоза	0,57 г
Захароза	1,97 г
<b>Белтъчини</b>	<b>0,75 г</b>
Аланин	0,04 г
Аргинин	0,1 г
Аспарагинова киселина	0,1 г
Цистин	0,02 г
Глутаминова киселина	0,16 г
Глицин	0,03 г
Хистидин	0,02 г
Изолевцин	0,03 г
Левцин	0,05 г
Лизин	0,03 г
Метионин	0,01 г
Фенилаланин	0,04 г
Пролин	0,03 г
Серин	0,04 г
Треонин	0,03 г
Триптофан	< 0,01 г
Тирозин	0,02 г
Валин	0,04 г
<b>Витамини</b>	
Витамин В <sub>1</sub>	0,03 мг
Витамин В <sub>2</sub>	0 мкг
Витамин В <sub>2</sub>	0,01 мг
Витамин В <sub>3</sub>	0,34 мг
Витамин В <sub>5</sub>	0,11 мг
Витамин В <sub>6</sub>	0,04 мг
Холин	4,2 мг
Фолат	9,85 мкг
Витамин А	0,99 мкг
Витамин С	16 мг
Витамин D	0 IU
Витамин E	< 0,01 мг
Витамин K	0,23 мкг
<b>Минерали</b>	
Калций	9,34 мг
Мед	0,1 мг
Желязо	1,02 мг
Магнезий	16,9 мг
Манган	0,52 мг
Фосфор	29,6 мг
Калий	97,7 мг
Селен	0,03 мкг
Натрий	3,99 мг
Цинк	0,2 мг

Минимално съдържание, установено чрез използване на базата данни на Министерството на земеделието на САЩ



Книгата  
„Автоимунен палео протокол. Готварска книга“  
от Сара Балантайн, PhD  
може да закупите онлайн [ТУК](#).