

Praktické rady ohľadom ochorenia COVID-19

Priebeh ochorenia COVID-19

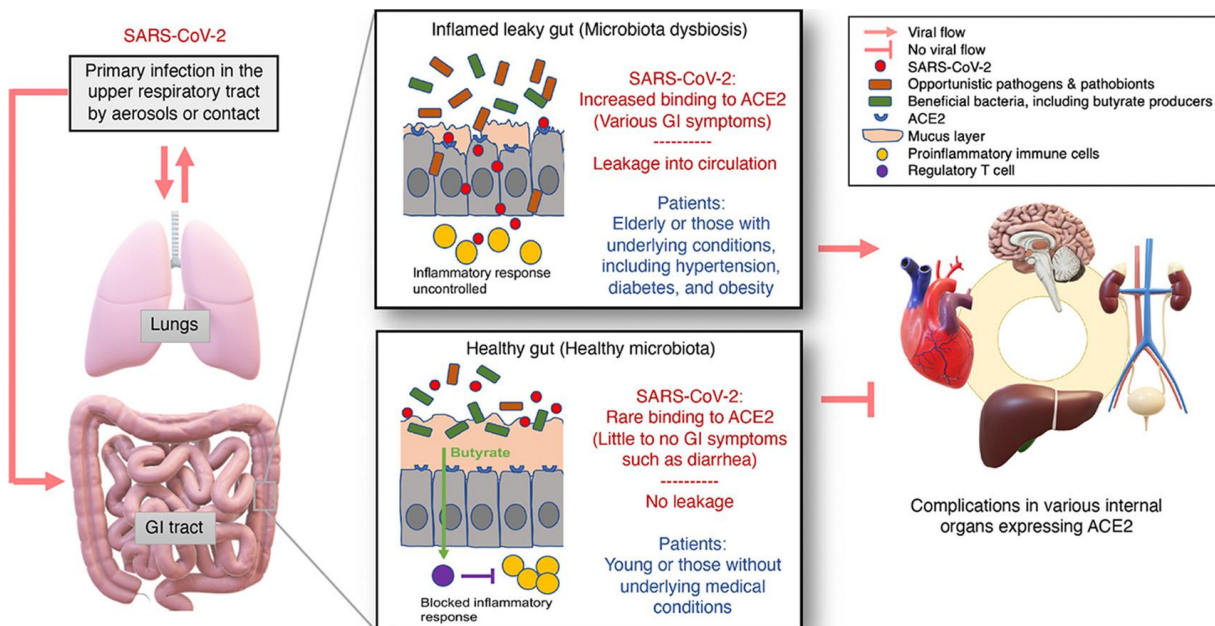
V súvislosti s ochorením COVID-19 sa veľa hovorí o zápale. Ako sa správa Corona vírus? Corona vírus najskôr rozbehne v organizme chrípku, ktorú treba vyležať. Imunitný systém svojimi lokálnymi zbraňami zvládne infekciu. Problém nastane, ak Corona vírus v organizme u citlivých ľudí rozbehne druhú fázu, keď sa imunitný systém preťaží a naštartuje **autoimunitnú** reakciu a otočí ju na ničenie vlastného organizmu. Spôsobujú ju početné biele krvinky, ktoré vycestovali do pľúc a nadmerná produkcia prozápalových cytokínov, ktorú vedci nazvali **cytokinová búrka**, ktorá poškodzuje rôzne orgány silným zápalom.

Corona vírus sa správa trochu inak ako väčšina chrípkových vírusov. Mladším ľuďom a deťom nerobí veľké problémy, ale starším a rizikovým dá niekedy zabráť alebo ich aj poraziť. Zdá sa, že to súvisí so zatiaľ nepomenovaným imunitným mechanizmom, ktorý nás chráni v detstve a ako starneme, postupne prestane fungovať, u niekoho skôr, u niekoho neskôr.

Strava pri ochorení COVID-19

Ako sme si už povedali, corona vírus vyvoláva v tele silné zápalové procesy. Vhodnou stravou je možné túto reakciu organizmu stopnúť a upokojiť zápal. Táto strava je vhodná aj v prípade, že uvažujeme o očkovaní (začať najmenej 2-3 dni, ideálne týždeň pred), alebo sme sa už dali zaočkovať (po očkovaní niekoľko dní, až pokiaľ sa necítite v pohode, aj 2 týždne). Protizápalová strava urýchli aj regeneráciu po prekonaní covidu alebo postkovidového syndrómu. Čo teda urobiť, aby ochorenie COVID-19 ostalo len v štádiu chrípky? O tom si povieme v nasledujúcich riadkoch.

Veľa hospitalizovaných pacientov má nielen problémy s dýchaním ale aj poškodené trávenie, čo sa prejaví hnačkou, zvracaním a priebeh choroby je ťažší.



Corona vírus spôsobuje poškodenie čreva, ktoré sa stane „deravé“ a prepúšťa toxické látky, baktérie a vírusy, a vtedy je zvyčajne priebeh ochorenia ťažší.

Môžeme zabrániť Corona vírusu, aby nenaštartoval autoimunitu?

Okrem dodržania rád od svojho lekára a klasickej liečby môžete pre svoj organizmus a imunitu urobiť veľkú službu, ak použijete ako podporný prostriedok aj jedlo – **Zdravou stravou nič nepokazíte.**

Cieľom je v strave zvýšiť na maximum ochranné látky z ovocia, zeleniny, celozrnných obilnín, strukovín a vyradiť bežné jedlá, ktoré organizmus zaťažujú.

Strata chuti a čuchu je spojená s nižšou chuťou do jedla, čo sa dá využiť na prirodzený polopôst, ktorý dokáže posilniť vlastnú imunitu. Na pár dní vyskúšajte potraviny, ktoré majú silný účinok na upokojenie imunitnej reakcie, rozbiehajúcej sa nesprávnym smerom.

Je to vyskúšaný režim, ktorý upokojil imunitu desiatkam pacientov detského i dospelého veku, jedlo odporúčame použiť ako poistku na upokojenie zápalu.

Ako zistíte, že sa vaša imunita rozbieha nesprávnym smerom alebo nezvláda ochorenie, ktoré je spôsobené silným patogénom?:

- bežná nádcha a kašeľ sa nevylieči za týždeň (podľa starej ľudovej múdrosti: liečená nádcha trvá týždeň, neliečená 7 dní),
- zvracanie aj napriek diéte pretrváva viac ako 1 deň, a hnačka viac ako 3 dni,
- vyrážky sa nestratia do 3 dní.

Dlhoročné skúsenosti s deťmi aj dospelými ukázali, že nadmerná reakcia imunity proti vlastnému telu sa dá upokojiť približne za 3 dni polopôstom. Napriek tomu, že u detí nepoužívame pri terapii pôst, ako rodičia možno máte skúsenosti, že aj Vaše deti v chorobe často odmietali jesť a vracali jedlo, ktoré sa do nich podarilo dostať, aj keď práve nemali pokazený žalúdok alebo hnačku, ale mali napr. začínajúcu angínu. Na pohotovosti na otázku, ktoré jedlo na začiatku ochorenia deti vracali, najčastejšia odpoveď rodičov bola mlieko. Väčšinou kravské alebo umelé, výnimočne aj materské.

Naplánované a zaplatené rodinné dovolenky pomohli objaviť algoritmus podmienok, ktoré treba dodržať, aby sa choré dieťa čo najskôr uzdravilo a nemalo komplikácie. Najskôr sme začali používať modifikovaný pôst pri hnačke. Zistili sme, že sa upokojilo nielen boľavé bruško, ale aj boľavé kĺby, rýchlejšie poklesla teplota, stratili sa vyrážky, aj nádcha a kašeľ. Veľakrát neboli nutné antibiotiká. Organizmus naštartoval svoju obranu. Ak sa ochorenie aj napriek dobrej diéte zlepšovalo pomaly, vyšetrovali sme a pátrali sme ďalej. Väčšinou bolo spôsobené silnejším patogénom a vyžadovalo štandardnú liečbu.

Rastlinná strava podporuje rast dobrých baktérií v čreve.

Dospelý organizmus sa dobre pripraví na zvýšené nároky pôstnym dňom 1x týždenne tak, že vyradíte bežné jedlá a budete jesť len ryžu natural (má vyvážený obsah vitamínov), ovocie a zeleninu. Množstvo nie je obmedzené. Jediné obmedzenie: nejесť čerstvé ovocie a zeleninu v jednom jedle, spôsobuje to problémy s trávením aj napr. zvracanie. Ak ste diabetik, poraďte sa s lekárom alebo sa informujte o diéte vhodnej pre vaše ochorenie na stránke [NFidiet](#).

Polopôst spočíva vo vyradení:

- sladkostí a sladených nápojov, (biely cukor podporuje rast kvasiniek a znižuje imunitu),
- chleba a múčnych jedál (veľa ľudí má nediagnostikovanú intoleranciu pšenice alebo lepku),
- živočíšnych tukov a potravín živočíšneho pôvodu (aj v malom množstve majú veľa kalórií, ktoré sa teraz snažíme znížiť a chceme sa vyhnúť hormónom, chemickým látkam a škodlivým látkam).

Čo by sme mali dodržať:

- ovocie, zelenina 500 – 1000 g/deň,
- ryža, najlepšie natural, ak sú hnačky a črevné príznaky, prvé 2 dni odporúčame iba bielu ryžu.

Diéta pri hnačke:

- vyhýbame sa tukom (zrýchľujú stolicu), bielkovinám (nafukujú) a vláknine (bolí z nej brucho, lebo choré črevá sú citlivejšie),
- 2 dni jedzte: ryža (biela) s varenou mrkvou, pečené, varené zemiaky, strúhané alebo zmixované jablká, jablkovú výživu, banány.

Diéta pôsobí preventívne podobne, 3 dni pred a 2 dni po očkovaní zmierňuje vedľajšie účinky vakcíny.

Rozpis jedálneho lístka na 14 dní:

Dodávame základné živiny a veľa vitamínov v prirodzenej forme, strážime a upokojujeme zápalový proces, aby sa objavoval len na mieste, kde je potrebný:

- **upokojujeme trávenie, aby efektívne vstrebávalo potrebné živiny,**
- **podporujeme vylučovanie toxínov (vlákninou, močopudnou zeleninou),**
- **pijeme nesladené bylinkové čaje a vodu spolu 2 – 3 litre, ak vám lekár neodporučil obmedzený príjem tekutín.**

1. – 3. deň Ryžová protizápalová diéta

Ak máte hnačku, jedzte bielu ryžu s mrkvou, alebo s banánom, čučoriedkami a nastrúhanými jablkami, ryžové chlebíky, burizony, kašu z ryžových vločiek.

Ak nemáte hnačku, naturalna ryža obsahuje vyváženú kombináciu energie a vitamínov skupiny B.

Ryžu natural podávame s rôznymi kombináciami zeleniny na slano, ochucujeme iba bylinkovým korením. Nasladko s ovocím a rastlinným mliekom.

V každom jedle podávame viac ako pol porcie ovocia alebo zeleniny, varenej, dusenej, pečenej, ochutenej bylinkovým korením podporujúcim trávenie, ako oregano, majorán. Pozor, v jednom jedle nepodávame ovocie so zeleninou, buď ryžu s ovocím alebo zeleninou.

Chutná ryžu natural pečená v rúre

Pre úspech tohto receptu je dôležité dodržať presný pomer vody. Na upečenie ryže použijeme buď keramickú nádobu na pečenie s pokrievkou alebo pekáč, ktorý prikryjeme a utesníme dvoma vrstvami hliníkovej fólie.

- ✓ 500 g ryže natural
- ✓ 840 ml vody
- ✓ 2 lyžičky olivového oleja
- ✓ ½ lyžičky soli

1. Preložíme mriežku v rúre do stredu, zapneme rúru na 190 °C.
2. Ryžu natural dvakrát premyjeme vriacou vodou z varnej kanvice. Nestráca živiny, len naturálnu príchuť
3. Ryžu v pekáči zalejeme 840 ml vriacej vody, pridáme olej a soľ, pekáč tesne prikryjeme. Pečieme 60 minút
4. Vyberieme z rúry, odkryjeme ryžu, nadľahčíme vidličkou a servírujeme. Zakrytá vydrží chutná do druhého dňa, prihrievame s malým množstvom vody.

Ak vám nechutí ryža, môžete ju nahradiť uvareným pšenom alebo pohánkou.

Podávame s ľahko stráviteľnou zeleninou: varenou mrkvou, petržlenom, zelerom, petržlenovou vňaťou alebo upečenou cuketou, tekvicou, hokkaidom, batatom, bylinkovým korením, čerstvým ľadovým šalátom.

4. deň

Raňajky: ¾ šálky uvarenej ryže natural s banánom, čučoriedky, diabetici: ryža, čučoriedky

Obed: Zeleninová polievka, zeleninové rizoto, šalát

Večera: Pečené zemiaky s cuketou, majoránka, soľ



Zeleninová polievka

1 porcia: ½ šálky koreňovej zeleniny (mrkva, petržlen, zeler...), 1 šálky vody, soľ, bylinky, 1 lyžica olivového oleja

Vodu necháme zovrieť, pridáme zeleninu, varíme 7 – 8 minút. Pridáme soľ, bylinky a olej.

Zeleninové rizoto

1 porcia: ¾ šálky uvarenej ryže natural, ¼ šálky uvereneného hrášku, ¼ šálky uvarenej mrkvy, soľ, ½ lyžice olivového oleja, bylinky

Všetko spolu zmiešame a podávame s hlávkovým šalátom.

Pečené zemiaky

1 porcia: 2 zemiaky, ½ šálky cukety, majoránka, soľ

Pečieme vo vyhriatej rúre 30 – 40 minút.

5. deň

- Raňajky:** ¾ šálky uvarenej ryže natural, chia semienka, ½ šálky sójového alebo mandľového mlieka, diabetici: rastlinné mlieko bez cukru
- Obed:** Hokkaido polievka, tofu s pečenou zeleninou s ryžou, listový šalát
- Večera:** Zeleninový šalát, ryžový chlebík /polystyrén/ s avokádovo-rajčinovou nátierkou

Hokkaido polievka

1 porcia: ¼ šálky tekvice hokkaido, 3 lyžice mrkvy, 2 lyžice petržlenu, 2 lyžice cibule, 1 strúčik cesnaku, 1 lyžica olivového oleja, soľ

Na rozpálenom oleji opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu a prelisovaný cesnak. Pridáme nakrájanú mrkvu, petržlen a tekvicu. Zeleninu zalejeme vodou tak, aby voda pokrývala obsah hrnca a polievku varíme zhruba 15 minút, pokiaľ zelenina nezmäkne. Následne polievku rozmixujeme tyčovým mixérom a v prípade potreby ešte dochutíme bylinkami.

Tofu s pečenou zeleninou

1 porcia: ¼ balenia bieleho tofu, 2 lyžice nakrájaného póru, 2 lyžice nakrájanej červenej papriky, 2 lyžice nakrájaných paradajok, 2 lyžice brokolice, bylinky, olej, soľ

Zeleninu rozložíme na plech, pokvapkáme olejom, osolíme, pridáme čerstvé alebo sušené bylinky, kto chce, môže dať aj cesnak. Na vrch dáme na plátky nakrájané tofu. Všetko pečieme pri teplote 180 stupňov asi 30 minút. Podávame s ryžou natural.

Avokádovo-paradajková nátierka

1 porcia: ½ olúpaného avokáda, 1 paradajka, 1 strúčik cesnaku, soľ

Všetky suroviny zmixujeme spolu do hladka.



6. deň

- Raňajky:** Ryžová kaša s ovocím
- Obed:** Bylinková polievka s hlivou, pšenové „rizoto“ s rukolovo-paradajkovým šalátom
- Večera:** Pečené sladké zemiaky v šupke s kapustovo-mrkvovým šalátom

Ryžová kaša s ovocím

1 porcia: 5 lyžíc ryžových vločiek, 1 lyžica datľovej pasty alebo pokrúpané sušené datle, 1 šálka rastlinného mlieka, 1 lyžica chia alebo pomletého ľanu, ovocie podľa chuti

Vločky uvaríme v mlieku s datľovou pastou a podávame s ovocím a semienkami.

Bylinková polievka s hlivou

1 porcia: 1 šálka hlivy, 2 lyžice nasekanej cibule, 1 zemiak, 1 lyžica ovsených vločiek, 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžička provensálskych bylínok alebo majoránky, soľ, 1 strúčik cesnaku

Na oleji jemne opražíme cibuľu, pridáme nakrájanú hlivu, vodu a necháme 10 minút podusieť. Pridáme plátky cesnaku a povaríme ešte 5 minút. Dochutíme bylinkami.

Pšenové „rizoto“

1 porcia: 1 šálka nakrájanej cukety, ½ šálky pšena dvakrát premytého vriacou vodou, 1 šálka vody, 3 lyžice mrkvy, 3 lyžice zeleného hrášku, 3 lyžice kukurice, olej, soľ, kurkuma, 1 strúčik cesnaku.

Na oleji ľahko urestujeme cuketu spolu s prelisovaným cesnakom, pridáme zeleninu, premyté pšeno, vodu a povaríme 30 minút. Dochutíme soľou a podávame so šalátom.

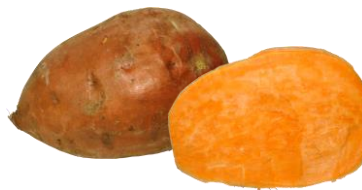
Pečené sladké zemiaky (bataty)

1 porcia: 1 stredne veľký sladký zemiak. Šalát: 1 šálka špenátových listov, ½ šálky nahrubo nastrúhanej mrkvy, 2 lyžice nasekanej cibule, bylinky

Zemiak očistíme od šupky a pokrájame, upečieme do mäkka. Zeleninu zmiešame, ochutíme olejom, soľou, bylinkami a citrónovou šťavou.

1. fáza:

Udržanie rovnováhy SIRS ↔ CARS



2. fáza:

Každé jedlo začíname vitamínmi – surovou zeleninou alebo ovocím, zmixovaným, smoothie, ½ taniera surová zelenina alebo ovocie, v rôznych jedlách, nie naraz.

7. deň

Raňajky: **Pšenová kaša**

Obed: **Paradajková polievka s bielou fazuľou, mexické cukety s ryžou**

Večera: **Wrapy so zeleninou**

Pšenová kaša

1 porcia: ½ šálky pšena, 1 šálky vody, ½ šálky rastlinného mlieka, 1 lyžica datľovej pasty alebo 2 – 3 sušené datle, 1 ½ lyžičky mletého ľanu, banán a čučoriedky

Pšeno 3-krát prepláchneme vriacou vodou a scedíme. Potom ho dáme variť do 1 šálky vody so štipkou soli a datľovou pastou. Po vsiaknutí vody pridáme sójové mlieko a pomaly varíme cca 20 minút na kašu. Na tanieri posypeme kašu mletým ľanom, obložíme kolieskami banána, čučoriedkami.

Paradajková polievka s fazuľou

1 porcia: ½ cibule, 1 lyžica póru, 1 šálka koreňovej zeleniny (mrkva, petržlen, zeler), 1 strúčik cesnaku, 1 šálka vody, soľ, kúsok bobkového listu, ¼ lyžičky bazalky, ½ šálky nakrájaných paradajok, ¾ šálky paradajkovej šťavy, ¼ šálky uvarenej fazule, 1 lyžička olivového oleja

Cibuľu nahrubo nakrájame, pór nakrájame na kolieska a spolu krátko restujeme na 1 lyžici oleja a 1 lyžici vody. Pridáme zeleninu, cesnak, bobkový list, bazalku, zalejeme vodou a uvaríme. Uvarenú zeleninu (bez bobkového listu) zmixujeme s krájanými paradajkami a paradajkovou šťavou, dáme naspäť do hrnca a krátko spolu povaríme. Do hotovej polievky dáme olivový olej a uvarenú fazuľu.

Mexické cukety

1 porcia: ½ menšej cukety, 1 malá cibuľa, 1 lyžica oleja, 1 paprika, ¾ šálky kukurice, 1 paradajka, soľ, ½ balenia bieleho tofu

Nadrobno nakrájanú cibuľu pražíme na oleji asi 1 minútu. Pridáme cuketu pokrúpanú na kocky, papriku nakrájanú na pásiky, kukuricu a paradajky nakrájané na kocky. Osolíme a pridáme na kocky nakrájané tofu. Podleujeme malým množstvom vody a 15 minút dusíme na miernom ohni. Podávame s varenou ryžou natural.



Wrapy plnené zeleninou

3 wrapy: 1 šálka vody, ½ lyžičky soli, 1 šálka najemno zomletého zlatého ľanu, strukovinová nátierka (napr. Lunter, Patifu), čerstvá zelenina

Do vody dáme soľ a necháme zovrieť, potom pridáme mletý ľan a za stáleho miešania krátko varíme. Cesto dáme na dosku, rozdelíme na 3 rovnaké diely, ktoré postupne vyvaľkáme pod papierom na pečenie na tenké placky. Pečieme na suchej panvici asi 2 minúty z oboch strán. Upečenú placku natrieme strukovinovou nátierkou, naložíme čerstvú nakrájanú zeleninu (napr. uhorky, pásiky papriky, šalátové listy, rukolu...) a zrolujeme.

8. deň

Raňajky: **Nevarená kaša z ovsených vločiek**

Obed: **Indická polievka z červenej šošovice, špenátovo – ryžový šalát**

Večera: **Svetlá lúpaná pohánka s makom**

Nevarená kaša z ovsených vločiek

1 porcia: 5 lyžíc ovsených vločiek, 1 lyžica mletého ľanu, 1 lyžica chia semien, 1 lyžica karobu, 1 šálka sójového mlieka, 10 sušených hrozienok, 3 sušené datle, 1 jablko

Večer pripravíme do misy ovsené vločky, ľan, chia, karob a premiešame. Zalejeme sójovým mliekom, pridáme umyté hrozienka, umyté a nakrájané datle, premiešame a necháme prikryté v chladničke do rána. Ráno pridáme vidličkou roztlačený banán a nahrubo nastrúhané jablko.

Indická polievka z červenej šošovice

1 porcia: ½ šálka červenej šošovice, 1 mala cibuľa, 1 stopka stonkového zeleru, 2 lyžice mrkvy, 1 malý zemiak, 1 šálka vody, 1 lyžica olivového oleja, 1 zarovnaná lyžička karí korenia, 1 malý strúčik cesnaku, petržlenová vňať, sladká sušená paprika, soľ

Nakrájanú cibuľu dusíme na oleji, pridáme prelisovaný cesnak, karí korenie, krátko restujeme. Vložíme nakrájanú zeleninu a varíme, kým zmäkne zemiak. Nakoniec nasypeme červenú prepláchnutú šošovicu, krátko povaríme, odstavíme z ohňa a necháme pod pokrievkou, kým zmäkne šošovica. Podľa potreby prisolíme. Polievku podávame posypanú nasekanou petržlenovou vňaťou.

Špenátovo – ryžový šalát

1 porcia: 1 šálka uvarenej ryže natural, ½ šálky mierne uvarenej brokolice, 1 šálka baby špenátu, 5 cherry paradajok prekrojených na polovicu, 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžica citrónovej šťavy, 1 lyžica popraženého sezamu a 1 lyžička lahôdkového droždía

Ryžu zmiešame s brokolicou, špenátom a cherry paradajkami, zalejeme olivovým olejom a citrónovou šťavou, jemne posolíme a premiešame. Podávame posypané sezamom a droždím.

Pohánka s makom

1 porcia: ½ šálka svetlej lúpanej pohánky, 1 šálka vody, 3 lyžice mletého maku, 1 – 2 lyžičky medu, šťava z ½ citróna, 1 jablko

Pohánku prepláchneme studenou vodou, scedíme a dáme do vriacej vody. Necháme zovrieť, odstavíme a prikrytú v deke necháme hodinu spariť. Do pohánky zamiešame med, mletý mak, citrónovú šťavu a nahrubo nastrúhané jablko.

9. deň

Raňajky: Tofu praženica s ryžovým chlebíkom

Obed: Mrkvová polievka so zázvorom, pyrė z batatov so šošovicou

Večera: Mrkvová polievka so zázvorom, pyrė z batatov so šošovicou

Tofu praženica

1 porcia: 1 balenie bieleho tofu, 2 – 3 lyžice vody, cesnakové korenie, cibuľové korenie, štipka kurkumy, štipka morskej soli, 1 lyžička petržlenovej vňate, 1 lyžička olivového oleja

Tofu nadrobíme na malé kúsky. Na panvicu pridáme nadrobené tofu, ktoré posypeme soľou a korením podľa chuti. Za stáleho miešania opečieme tofu kúsky do zlatista (zhruba 4 – 5 minút), pričom ich podlievame pár lyžicami vody, aby nevyschli. Tofu praženicu posypeme petržlenovou vňaťou. Môžeme podávať napríklad s listovým šalátom a ryžovým chlebíkom.



Mrkvová polievka so zázvorom

1 porcia: 1 šálka nakrájanej mrkvy, 1 lyžička nadrobno nakrájaného zázvoru, 1 lyžice oleja, 1 lyžice sterilizovanej kukurice, 2 lyžičky šťavy z citróna, soľ, opražené kocky tofu

Mrkvu a zázvor dusíme s olejom a 100 ml vody do mäkka. Za pridania vody uvarenú mrkvu rozmixujeme. Pridáme kukuricu, soľ a povaríme. Dochutíme citrónovou šťavou. Podávame s kockami nakrájaného, ochuteného a opečeného tofu. Môžeme tiež posypať nasekanou pažítkou alebo petržlenovou vňaťou.

Pyré z batatu a petržlenu so šošovicou

1 porcia: 1 stredný batat, 1 petržlen, 1 strúčik cesnaku, ½ cibule, 1 lyžička olivového oleja, ¼ lyžičky mletej rasce, ¼ lyžičky karí korenia, štipka kurkumy, štipka mletého koriandra, soľ

Na šošovicu: ½ šálky suchej zelenej šošovice, ½ šálky vody, ¼ šálky nakrájaných paradajok z konzervy so šťavou, 1 lyžička olivového oleja, 1 strúčik cesnaku, štipka kajenskej mletej papriky, štipka mletej rasce, štipka červenej papriky, soľ, 2 lyžičky čerstvej petržlenovej vňate, ½ šálky rastlinného mlieka

Bataty, petržlen cesnak a cibuľu pokvapkáme olejom, osolíme a pečieme do mäkka na papieri na pečenie. Upečenú zeleninu vložíme do kuchynského robota a rozmixujeme do hladka. Dochutíme vyššie uvedeným korením a rastlinným mliekom.

Šošovicu uvaríme. Na olivovom oleji osmažíme cesnak. Po minúte pridáme rascu, kajenskú papriku, mletú papriku a chvíľku opražíme. Pridáme nakrájané paradajky z konzervy a šošovicu. Na miernom ohni dusíme 5 minút. Dochutíme soľou podľa chuti. Šošovicu podávame spolu s pyrém a posypeme čerstvou petržlenovou vňaťou.

Cuketový „tatarák“

1 porcia: ½ cuketky, 2 strúčiky cesnaku, 1 menšia červená cibuľa, 1 lyžička dijonskej horčice, ½ lyžičky sójovej omáčky, 1 lyžička kečupu bez cukru, ½ lyžice olivového oleja, soľ

Cuketu najemno nastrúhame, osolíme a necháme 5 minút odležať, aby pustila čo najviac vody. Následne cuketu poriadne vyžmýkame. Na rozpálenom oleji opražíme nadrobno nasekanú červenú cibuľu a prelisované strúčiky cesnaku. Pridáme všetky zvyšné suroviny vrátane vyžmýkanej cukety a zmes varíme za častého miešania po dobu 7 – 8 minút. Hotový cuketový tatarák podávame ešte teplý spolu s ryžovým chlebíkom.

10. deň

Raňajky: **Ovsené vafle**

Obed: **Minestrone polievka, quinoto, mrkvový šalát**

Večera: **Ázijské celozrnné ryžové rezance**



Ovsené vafle

1 porcia: 5 lyžíc ovsených vločiek, ½ šálky vody, štipka soli, 1,5 lyžice mletého ľanu

Vločky dáme do misy a zmiešame so soľou, vodou a necháme stáť 5 minút. Pridáme mleté ľanové semeno. Do vyhriateho vaflovača naniesieme lyžicou cesto a pečieme 10 minút. Podávame s ľubovoľnou strukovinou nátierkou a zeleninou.

Minestrone polievka

1 porcia: 1 menšia mrkva nakrájaná na kolieska, 1 stopka nakrájaného zeleru, 1 lyžica rajčinového pretlaku, ¼ nakrájanej cukety, 1 lyžice olivového oleja, bobkový list, nasekaná čerstvá bazalka, soľ

Mrkvu a zeler restujeme 3 min na oleji. Pridáme pretlak a podlejeme vodou. Varíme 10 min., potom pridáme cuketu a varíme ešte 10 min. Dochutíme soľou a bazalkou.

Quinoto

1 porcia: ½ šálky quinoj, soľ, 1 šálka vody, 1 lyžica oleja, 1 strúčik cesnaku, 1 malá cibuľa, ½ šálky strakatej uvarenej fazule, ½ šálky sterilizovanej zeleniny (hrášok, kukurica, kapia)

Quinou namočíme na 6 – 8 hodín do vody. Potom vodu scedíme, quinou opláchneme horúcou čistou vodou, scedíme, zalejeme 1 šálkou vody, pridáme soľ, prelisovaný strúčik cesnaku a varíme na miernom ohni asi 10 minút, potom necháme prikrytú postáť. Do quinoj vmiešame zeleninu a fazuľu.

Mrkvový šalát

1 porcia: 1 mrkva, citrónová šťava, 1 lyžička olivového oleja

Očistenú a opláchnutú mrkvu najemno nastrúhame, pridáme citrónovú šťavu a olej, zamiešame. Posypeme nasucho opečenými sezamovými semienkami.

Ázijské celozrnné ryžové rezance

1 porcia: ½ balenia bieleho tofu, 1 lyžica sójovej omáčky, ½ červenej papriky nakrájanej na pásiky, 1 hrnček čínskej kapusty, 1 malá nastrúhaná mrkva, 1 jarná cibuľka, 1 lyžica oleja, 1 lyžica arašidov opečených nasucho, 1 šálka uvarených ryžových rezancov

Tofu marinujeme so sójovou omáčkou a cibuľkou, následne opečieme na panvici, pridáme papriku, mrku a kapustu. Osolíme a restujeme 5 min. Zmiešame s ryžovými rezancami a posypeme arašidmi.

11. deň

Raňajky: **Mliečna ryža s ovocím**

Obed: **Cviklová polievka, fašírka z tofu, zemiakový šalát**

Večera: **Sezamovo – šošovicový šalát s pečenou mrkvou**

**Mliečna ryža s ovocím**

1 porcia: ¾ šálky uvarenej ryže natural, 1 šálka rastlinného mlieka, 1 lyžica datľovej pasty alebo 5 datlí, štipka vanilky, mletý kokos, ovocie podľa chuti

Zohrejeme mlieko s datľovou pastou, ktorá sa v mlieku rozpusti alebo v teplom mlieku rozmixujeme celé datle, pridáme uvarenú ryžu a vanilku. Podávame s ovocím, posypané kokosom.

Cviklová polievka

1 porcia: 1 malá cvikla pokrúpaná na tenké plátky, ½ šálky rajčinového pretlaku, 1 lyžica oleja, soľ, čierna rasca, bazalka

Cviklu uvaríme v troche vody do mäkka s korením olejom a soľou. Prilejeme pretlak necháme zovrieť, na tanieriku posypeme bazalkou.

Zemiakový šalát

1 porcia: 2 zemiaky uvarené v šupke, 2 lyžice uvarenej koreňovej zeleniny, 1 cibuľa, 1 kyslá uhorka, 1 lyžica sterilizovaného hrášku, sójová majonéza

Zemiaky uvaríme, očistíme a pretlačíme cez krájač na zemiaky. Mrkvu, petržlen a zeler nakrájame na malé kocky. Cibuľu a kyslé uhorky nakrájame nadrobno. V mise všetko zmiešame a pridáme scedený hrášok. Zalejeme sójovou majonézou, premiešame a odložíme do chladničky.

Fašírka z tofu

1 porcia: ½ balenia bieleho tofu, 3 lyžice ovsených vločiek, 1 malá cibuľa, 3 lyžice zeleru, 1 strúčik cesnaku, 1 lyžica oleja, ½ lyžičky sójovej omáčky, ½ lyžičky horčice, ½ lyžičky majoránu, štipka sušeného koriandra, ½ lyžičky lahôdkového droždia, štipka soli

Do hrnca dáme vodu, olej, sójovú omáčku, horčicu, tebi droždie, majorán, koriander, prelisovaný cesnak a nastrúhanú cibuľu, uvedieme do varu a odložíme z ohňa. Do pripravenej marinády vysypeme ovsené vločky a necháme postáť asi 30 minút. Potom pridáme najemno nastrúhaný zeler, nastrúhané tofu a petržlenovú vňať. Všetko dobre premiešame a v rukách formujeme guľky, ktoré ukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie. Potom každú guľku mokkými rukami mierne sploštíme do tvaru fašírky. Pečieme 15 minút, potom fašírky obrátíme a pečieme ďalších 15 minút. Podávame so zemiakovým šalátom a čerstvou zeleninou.

Sezamovo – šošovicový šalát s pečenou mrkvou

1 porcia: 2 stredne veľké mrkvy nakrájané na paličky, ½ šálky uvarenej čiernej šošovice, ½ jarnej cibulky, ½ šálky rukoly, 1 lyžica sezamu, 1 lyžica oleja, 1 lyžička javorového sirupu (alebo medu)

Dressing: 3 lyžice sójového jogurtu, 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžička citrónovej šťavy

Na plech s papierom na pečenie dáme mrkvu, ktorú zalejeme olejom, sirupom, posolíme a jemne premiešame. Pečieme 10 min pri 200 °C. Zmiešame šošovicu, cibulku, rukolu a polejeme dressingom. Navrch položíme upečenú mrkvu a posypeme so sezamom. Podávame s bezlepkovým chlebíkom.

12. deň

Raňajky: Pšenové kopčeky

Obed: Brokolicová polievka, fazuľové struky, tofu a dusená pohánka

Večera: Pečená zelenina s cícerom



Pšenové kopčeky

1 porcia: 1 šálka vody, 1 lyžica cukru, ½ šálky pšena, ½ šálky sójového mlieka, 1 lyžica sušených hrozienok

Pšeno dvakrát premyjeme vriacou vodou cez sitko, pridáme vodu, mlieko a cukor, varíme cca 25 min. Posypeme udusenými jablkami a ovocím.

Brokolicová polievka

1 porcia: 1 lyžica oleja, 1 malá cibuľa, 1½ šálky vody, 1 šálka brokolice, ½ šálky nakrájaných zemiakov, 1 strúčik cesnaku, ½ lyžičky ligurčeku, soľ, 1 lyžica sójovej smotany

Cibuľu podusíme na oleji, pridáme vodu, zemiaky, brokolicu. Uvaríme do mäkka, ochutíme a rozmixujeme na krém. Pridáme sójovú smotanu.

Fazuľové struky s tofu

1 porcia: za hrst' fazuľových strukov, ½ nastrúhanej mrkvy nahrubo, 1 lyžica olivového oleja, ½ lahôdkového tofu, bylinky

Na panvici opražíme na plátky pokrúpané tofu. Odložíme a na oleji urestujeme struky a mrkvu dochutené korením. Podávame s dusenou pohánkou.

Dusená pohánka

1 porcia: ½ šálky lúpanej pohánky, 1 šálka vody, 1 lyžička oleja, ½ strúčika cesnaku, soľ

Pohánku opláchneme horúcou vodou, zalejeme vodou, pridáme olej, soľ, prelisovaný strúčik cesnaku a varíme asi 3 minúty. Prikryjeme a necháme pod dekou aspoň 30 minút postáť.

Pečená zelenina

1 porcia: 1 menší batat, 2 lyžice koreňovej zeleniny (mrkva, petržlen, zeler), ¼ papriky, provensálske bylinky, rozmarín, soľ, 1½ lyžičky olivového oleja, 1/3 šálky uvareného cíceru

Bataty, mrkvu, petržlen a zeler nakrájame na pásiky a dáme na plech, posypeme koreninami a pokvapkáme olejom, premiešame. Pečieme v rúre asi 20 minút pri teplote 200 °C. Podávame s uvareným cícerom a listovým šalátom.

13. deň

Raňajky: **Stredomorské lievance**

Obed: **Japonská miso polievka, polenta s cícerovými fašírkami**

Večera: **Farebný pšenový šalát**

Stredomorské lievance

1 porcia: 3 lyžice sójového jogurtu, 3 lyžice pomletých ovsených vločiek, 1 lyžica mletého ľanu, pár kusov čiernych olív, 1 lyžička oleja, čerstvé oregano (tymian), soľ

Zmiešame vločky, jogurt, ľan, nakrájané olivy, bylinky a olej. Necháme postáť 5 min, cesto má byť hustejšie. Opečieme na oleji z oboch strán 4 min, na tanieri ozdobíme s jogurtom zmiešaným s kôprom.

Japonská miso polievka

1 porcia: 1 šálka teplej vody, 1 lyžička miso pasty, 1 lyžica najemno nastrúhanej mrkvy, 1 lyžička oleja
Vo vode rozmiešame miso, vložíme mrkvu a olej. Nevaríme, môžeme hneď jesť.

Polenta s cícerovými fašírkami

1 porcia: 1 šálka vody, ¼ šálky instantnej kukuričnej polenty, 1 lyžička olivového oleja, nasekaná petržlenová vňať, soľ

S vriacou vodou zalievame polentu, stále miešame, kým nemáme hustú kašu. Primiešame bylinky, olej, soľ.

Cícerové fašírky

1 porcia: ½ šálka uvareného rozmixovaného alebo rozpučeného cícera, ¼ šálky pomletých ovsených vločiek, 1 lyžička slnečnice, petržlenová vňať, soľ, 1 lyžička oleja, 1 lyžička citrónovej šťavy

Všetky suroviny zmiešame, necháme 5 minút odstáť. Vytvarujeme placky, opečieme na oleji na panvici z každej strany.

Farebný pšenový šalát

1 porcia: ¼ šálky uvereného pšena, ¼ šálky nakrájaného kelu, 3 red'kovky nakrájané na kocky, 1 lyžica olivového oleja, 2 lyžice bielej fazule, 1 lyžica petržlenovej vňate, 2 lyžice rukoly, soľ

Kel jemne opražíme na oleji, pridáme pšeno, fazuľu a ešte 2 minúty podusíme. Pridáme red'kovku, petržlenovú vňať a rukolu. Podávame samotné ako ľahký šalát.

14. deň

Raňajky: **Sladký amarantový šalát s jahodami**

Obed: **Hrátková polievka, zeleninový pilaf s tofu s ryžou natural**

Večera: **Čoko tofu krém, vafle**

**Sladký amarantový šalát s jahodami**

1 porcia: ¼ šálky amarantu, 1 lyžička chia, 10 sušených brusníc/hrozienok, ½ šálky jahôd, štipka kurkumy, 1 lyžička medu, ½ lyžice olivového oleja, ½ lyžičky citrónovej šťavy, 2 lyžice pomarančovej šťavy, 1 lyžica mandlí, soľ

V miske zmiešame olivový olej s citrónovou a pomarančovou šťavou, chia, medom a koreninami.

Primiešame uvarený amarant a nadrobno nakrájané jahody spolu s mandľami a sušenými brusnicami a šalát poriadne zamiešame. Môžeme ho podávať ešte teplý alebo vychladený.

Hrástková polievka

1 porcia: ½ šálky hrástkovej zmesi (hrach, šošovica, červená šošovica, fazuľa), ½ šálky koreňovej zeleniny, voda, bobkový list, 2 lyžice cibule, 1 strúčik cesnaku, ¼ lyžičky mletej červenej papriky, 1 lyžička oleja, soľ, 1 lyžička petržlenovej vňate

Hrástkovú zmes večer prepláchneme a namočíme do vody. Ráno scedíme, zalejeme čistou vodou a varíme s bobkovým listom. Keď je fazuľa takmer mäkká, pridáme zeleninu nakrájanú na kocky a uvaríme domäkka. Pred dovarením pridáme prelisovaný cesnak a mletú červenú papriku. Do uvarenej polievky pridáme olej a dochutíme soľou a petržlenovou vňaťou.

Zeleninový pilaf s tofu a ryžou natural

1 porcia: 1 lyžica olivového oleja, 1 jarná cibuľka, 1 malá mrkva, ¼ šálka nastrúhanej bielej kapusty, 2 lyžice červenej čerstvej papriky, ¼ balenia bieleho tofu, 1 lyžička sójovej omáčky, voda, soľ, bazalka, ½ šálky uvarenej ryže natural

Na oleji podusíme 10 minút nakrájanú cibuľku, mrkvu, kapustu a papriku, spolu s vodou. Pridáme nastrúhané tofu a ďalej dusíme ešte 5 minút. Ochutíme a podávame s uvarenou ryžou natural.

Čoko tofu krém

Základ: 1 porcia: ½ mrkvy, ½ jablka, 1 lyžička medu, 3 lyžice ovsených vločiek, štipka škorice, jahody

Tofu krém: 1 balenie tofu, 5 lyžíc sójového jogurtu, 1 lyžička karobu, 1 lyžica medu, ¼ banánu

Základ – všetko spolu rozmixujeme, vylejeme do taniera a na vrch poukladáme kúsky jahôd. Následne rozmixujeme všetky suroviny na tofu krém a vylejeme na jahody. Ozdobíme strúhaným kokosom.

Alebo podávame s ovsenými vaňami.

3. fáza: reparačná

Do stravy ku ovociu, zelenine a celozrnným obilninám pridáme strukoviny a orechy ako zdroj bielkovín a zdravých tukov.

Zvýšime aj kalorickú hodnotu jedál, najmä u mužov, podávame vegánske zapekané alebo pečené jedlá.

Zachováваме vysoký podiel surovej zeleniny a ovocia v 5 farbách dúhy

Referencie

Kim HS. Do an Altered Gut Microbiota and an Associated Leaky Gut Affect COVID-19 Severity? mBio. 2021 Jan 12;12(1):e03022-20. doi: 10.1128/mBio.03022-20. PMID: 33436436; PMCID: PMC7845625.

Tomova, Aleksandra et al. "The Effects of Vegetarian and Vegan Diets on Gut Microbiota." *Frontiers in nutrition* vol. 6 47. 17 Apr. 2019, doi:10.3389/fnut.2019.00047