

POZYTYWNE
POSIŁKI

DOROTA ŁOBODA

Dorota Łoboda

Pozytywne posiłki

Garść przepisów na dobry dzień

Spis treści

OPIS AUTORKI	3
WPROWADZENIE	3
POZYTYWNE PRODUKTY, Z KTÓRYCH BĘDZIEMY KORZYSTAĆ	4
GARŚĆ PRZEPISÓW NA DOBRY DZIEŃ	6
I ŚNIADANIE	6
Owsianka z czekoladą i chia	6
II ŚNIADANIE	6
Kremowe smoothie z awokado i kefirem + chrupiące pieczywo z twarogiem i rzodkiewką	6
OBIAD – PROPOZYCJA I	7
I danie: Orientalna zupa z czerwonej soczewicy i mleka kokosowego	7
II danie: Kotleciki drobiowo-fasolowe z sałatką z surowych warzyw i pestkami dyni	8
Sałatka z surowych warzyw z pestkami słonecznika	8
OBIAD – PROPOZYCJA II	9
Gulasz wołowy z batatami i ciecierzycą	9
OBIAD – PROPOZYCJA III	10
Wołowina stir-fry z brokułami i sezamem	10
PODWIECZOREK – PROPOZYCJA I	10
Kremowy mus z tofu i banana z pestkami dyni	10
PODWIECZOREK – PROPOZYCJA II	11
Chrupiące krakersy z ciecierzycy i ziołowy dip jogurtowy	11
KOLACJA – PROPOZYCJA I	12
Omlet z sałatką, wędzonym łososiem i serkiem chrzanowym	12
KOLACJA – PROPOZYCJA II	12
Sałatka z burakiem, rukolą i orzechami włoskimi	12

Pozytywne posiłki

Garść przepisów na dobry dzień

OPIS AUTORKI

Zawodowo – technolożka żywności (specjalność żywienie człowieka), dietetyczka, adiunktka na Wydziale Nauk o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej UKW w Bydgoszczy, autorka publikacji naukowych i popularnonaukowych oraz przewodnicząca okręgu kujawsko-pomorskiego i pomorskiego Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Żywieniu i Żywności, członkini Polskiego Towarzystwa Dietetyki, członkini Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych. Właścicielka firmy EduVital oraz współzałożycielka fundacji Qualis – zdrowie pod lupą. Założycielka Akademii Zdrowia od Kuchni. Od wielu lat doskonali swoje umiejętności z zakresu gotowania i zdrowego żywienia. Gotowanie jest jej pasją, którą stara się zarażać innych. Prywatnie – miłośniczka dobrego jedzenia i pasjonatka kulinarna. Uwielbia podróże i rekreacyjną aktywność fizyczną.

WPROWADZENIE

Jedzenie to coś więcej niż tylko paliwo dla naszego ciała – to także sposób na poprawę nastroju, przywrócenie równowagi i zadbanie o swoje samopoczucie. Ta książeczka powstała z myślą o osobach zmagających się z zaburzeniami odżywiania, które chcą na nowo odkryć radość płynącą z jedzenia i nauczyć się, jak w naturalny sposób wspierać swój organizm poprzez odpowiednio dobraną dietę.

Znajdziesz tu przepisy oparte na **pozytywnych produktach** spożywczych znanych ze swoich właściwości wspierających nastrój i dobrostan organizmu. Zawierają one składniki bogate w tryptofan, magnez, kwasy omega-3 i inne substancje wspomagające równowagę psychiczną i emocjonalną. Dzięki nim nie tylko dostarczysz swojemu ciału niezbędnych składników odżywczych, ale także zadbasz o swój umysł i swoje samopoczucie. Przepisy w tej książeczce są proste, smaczne i zachęcające do eksperymentowania w kuchni. Nie ma tu rygorystycznych zasad ani sztywnych ograniczeń – chodzi o to, byś czerpał radość z jedzenia i odkrył, jak pozytywnie może ono wpływać na twoje życie. Niezależnie od tego, gdzie obecnie jesteś na swojej drodze do zdrowia, mamy nadzieję, że te przepisy pomogą ci zrobić kolejny krok w stronę dobrego samopoczucia.

Smacznego i zdrowego jedzenia!

Dorota Łoboda

Pozytywne produkty, z których będziemy korzystać

1. Kakao

Kakao jest naturalnym źródłem magnezu, żelaza oraz flawonoidów, które wspierają pracę mózgu. Zawiera również teobrominę i małe ilości kofeiny, które mogą delikatnie pobudzać i poprawiać koncentrację. Co ważniejsze, kakao stymuluje wydzielanie endorfin oraz serotoniny – neuroprzekaźników wpływających na uczucie szczęścia i zadowolenia.

2. Nasiona konopi – źródło kwasów omega-3

Kwasy omega-3 odgrywają kluczową rolę w funkcjonowaniu mózgu. Wspierają komunikację między komórkami nerwowymi i mają działanie przeciwzapalne, co może zmniejszać ryzyko depresji oraz poprawiać ogólny nastrój. Nasiona konopi to łatwo przyswajalne źródło tych zdrowych tłuszczów.

3. Zielone warzywa – kwas foliowy

Kwas foliowy, obecny w szpinaku, brokułach czy jarmużu, wpływa na produkcję serotoniny i dopaminy. Jego odpowiedni poziom wspiera zdrowie psychiczne i przeciwdziała uczuciu zmęczenia oraz obniżonego nastroju. Niedobór kwasu foliowego bywa powiązany z depresją.

4. Produkty pełnoziarniste

Cynk zawarty w pełnoziarnistych produktach wspiera funkcjonowanie układu nerwowego i pomaga w utrzymaniu równowagi emocjonalnej. Dodatkowo błonnik pokarmowy odżywia korzystne bakterie jelitowe, a zdrowy mikrobiom jelitowy ma udowodniony wpływ na nastrój, stres i zdrowie psychiczne.

5. Oliwa z oliwek

Oliwa z oliwek, szczególnie extra virgin, jest bogata w polifenole i zdrowe tłuszcze jednonienasycone. Badania wskazują, że jej regularne spożywanie zmniejsza ryzyko depresji oraz wspiera funkcje poznawcze. Działa też przeciwzapalnie, co chroni mózg przed degeneracją.

6. Żywność fermentowana

Kiszonki, jogurty naturalne, kefir i kimchi zawierają probiotyki, które wspomagają rozwój zdrowego mikrobiomu jelitowego. Zdrowe jelita są ściśle powiązane z lepszym samopoczuciem, obniżeniem poziomu stresu i wyższą odpornością na stany depresyjne i lękowe.

7. Awokado

Awokado jest bogate w zdrowe tłuszcze, witaminy z grupy B oraz potas – wszystko to wspiera pracę mózgu i układu nerwowego. Dzięki wysokiej zawartości tłuszczów jednonienasyconych awokado może przyczyniać się do poprawy nastroju i koncentracji.

8. Jajka i wołowina

Obecna w jajkach i wołowinie witamina B12 wspiera produkcję neuroprzekaźników oraz chroni przed zaburzeniami nastroju. Jej niedobór może prowadzić do spadku energii, problemów z pamięcią i depresji. Jajka i dobrej jakości wołowina to jedne z najlepszych naturalnych źródeł tej witaminy.

9. Pestki dyni, ryby i chudy drób

Tryptofan znajdujący się w pestkach dyni, rybach i chudym drobie to aminokwas niezbędny do produkcji serotoniny – hormonu szczęścia. Regularne spożycie pokarmów bogatych w tryptofan wspomaga równowagę emocjonalną oraz poprawia nastrój i jakość snu. Działa kojąco na układ nerwowy i może wspierać leczenie depresji.

10. Nasiona roślin strączkowych

Rośliny strączkowe, takie jak soczewica, ciecierzycza czy fasola, zawierają witaminy z grupy B, magnez i białko roślinne. Wspierają one pracę mózgu i pomagają w utrzymaniu stabilnego nastroju. Ich spożywanie może zapobiegać spadkom energii i poprawiać koncentrację.

Garść przepisów na dobry dzień

I ŚNIADANIE

Owsianka z czekoladą i chia

Składniki:

- 50 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżka orzechów (np. migdały, nerkowce lub orzechy laskowe)
- 1 łyżeczka kakao (opcjonalnie)
- 1 banan
- 200 ml mleka (może być napój roślinny, np. migdałowy)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)



Przygotowanie:

1. W małym garnku podgrzej mleko i dodaj płatki owsiane. Gotuj na małym ogniu przez około 5 minut, często mieszając.
2. Wsyp nasiona chia i pokrojone orzechy. Wymieszaj i gotuj jeszcze 2–3 minuty.
3. Po zdjęciu owsianki z ognia dodaj pokrojoną gorzką czekoladę i dokładnie wymieszaj, aż się rozpuści.
4. Dodaj pokrojonego banana, opcjonalnie posyp całość kakao i polej miodem lub syropem klonowym. Możesz udekorować śniadanie startą czekoladą i dodatkową porcją orzechów.

Co w tym posiłku jest pozytywnego?

Śniadanie składające się z kakao i nasion chia dostarczy ci solidnej dawki magnezu. Odgrywa on kluczową rolę w poprawie nastroju, zwłaszcza u osób z depresją, ponieważ wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego i neuroprzekaźników takich jak serotonina i dopamina, które odpowiadają za poczucie szczęścia i motywacji.

II ŚNIADANIE

Kremowe smoothie z awokado i kefirem + chrupiące pieczywo z twarożkiem i rzodkiewką

Składniki – smoothie (1 porcja):

- ½ dojrzałego awokado
- 200 ml kefiru (lub jogurtu naturalnego)
- ½ banana (opcjonalnie, dla lekkiej słodczy)
- 1 łyżeczka soku z cytryny



- ½ szklanki wody lub mleka roślinnego (np. migdałowego)
- szczypta cynamonu lub imbiru (opcjonalnie)

Składniki – kanapka (1 porcja):

- 1 kromka chrupkiego pieczywa pełnoziarnistego (np. żytniego)
- 2 łyżki twarogu naturalnego
- 2–3 plasterki rzodkiewki
- szczypiorek do posypania
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. W blenderze umieść awokado, kefir, banana, sok z cytryny i wodę/mleko roślinne. Zblenduj na gładki, kremowy koktajl. Możesz dodać cynamon lub imbir dla lekkiego aromatu.
2. Posmaruj pieczywo twarogiem, dodaj plasterki rzodkiewki i posyp szczypiorkiem. Dopraw solą i pieprzem.
3. Podawaj razem – smoothie dostarczy zdrowych tłuszczów i probiotyków, a chrupiące pieczywo z twarogiem doda lekkości i białka.

Co w tym posiłku jest pozytywnego?

Awokado i banan zawierają **tryptofan** – aminokwas, który organizm przekształca w serotoninę poprawiającą nastrój i redukującą stres. Kefir i twaróg zapewniają **białko i witaminy z grupy B**, które wspomagają ten proces, a także dostarczają **dobrych bakterii** poprawiających funkcjonowanie osi jelita–mózg, co może zmniejszać objawy lęku i depresji. Ten posiłek nie tylko odżywia ciało, ale też dba o równowagę psychiczną, redukuje stres i wspomaga stabilny nastrój. Idealny na drugie śniadanie!

OBIAD – PROPOZYCJA I

I danie: Orientalna zupa z czerwonej soczewicy i mleka kokosowego

Składniki (2 porcje):

- ½ szklanki czerwonej soczewicy
- 1 mała marchewka
- ½ cebuli
- 1 ząbek czosnku
- ½ łyżeczki kurkumy i kminu rzymskiego
- 500 ml bulionu warzywnego
- 100 ml mleka kokosowego
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżka pestek dyni (uprażonych)



Przygotowanie:

1. Cebulę i czosnek zeszklij na oliwie w garnku.
2. Dodaj startą marchewkę i przyprawy, podsmaż przez minutę.
3. Wrzuć soczewicę, wlej bulion i gotuj 15 minut.
4. Dodaj mleko kokosowe, gotuj jeszcze 2 minuty.
5. Zblenduj na krem, podawaj z prażonymi pestkami dyni.

II danie: Kotleciki drobiowo-fasolowe z sałatką z surowych warzyw i pestkami dyni

Składniki (2 porcje, 6 małych kotlecików):

- 1 pierś z kurczaka
- ½ szklanki ugotowanej białej fasoli (lub fasola z puszki, przepłukana)
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 ząbek czosnku
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej (opcjonalnie, można pominąć)
- 1 łyżeczka oliwy do smażenia



Przygotowanie:

1. Kurczaka i fasolę zmiksuj w malakserze.
2. Dodaj jajko, musztardę, czosnek i przyprawy. Wymieszaj.
3. Uformuj małe kotleciki i smaż na oliwie na złoto po 3 minuty z każdej strony.

Sałatka z surowych warzyw z pestkami słonecznika

Składniki:

- ½ ogórka
- ½ czerwonej kapusty
- 1 mała marchewka
- 1 garść rukoli
- 1 łyżka pestek słonecznika
- 1 łyżeczka oliwy + 1 łyżeczka octu jabłkowego



Przygotowanie:

1. Kapustę drobno poszatkuj, marchewkę i ogórka pokrój w cienkie paski.
2. Wymieszaj z rukolą, pestkami słonecznika i dressingiem.

Co w tym obiedzie jest pozytywnego?

Biała fasola i soczewica są bogate w **tryptofan**, który pomaga w produkcji serotoniny, tzw. hormonu szczęścia. **Pestki dyni** to źródło **cynku i magnezu**, które redukują stres i poprawiają koncentrację. Cynk wspiera również produkcję dopaminy, co dodaje energii. Ponadto magnez pomaga się odprężyć i poprawia jakość snu. **Czerwone warzywa (papryka, kapusta)** są bogate w **antyoksydanty i witaminę C**, które zmniejszają stany zapalne w organizmie, co ma wpływ na lepsze samopoczucie. **Witaminy z grupy B (np. z drobiu i soczewicy)** z kolei wspierają **równowagę hormonalną**, co może pomóc w redukcji zmęczenia i drażliwości.

OBIAD – PROPOZYCJA II

Gulasz wołowy z batatami i ciecierzycą

Składniki (2 porcje):

- 250 g chudej wołowiny (np. udziec, rostbief)
- 1 średni batat
- ½ puszki ciecierzycy
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

1. Wołowinę pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie, aż się zarumieni.
2. Dodaj pokrojoną cebulę, czosnek i marchewkę, smaż przez 3–4 minuty.
3. Wlej bulion, dodaj bataty pokrojone w kostkę, ciecierzycę oraz przyprawy.
4. Duś na małym ogniu pod przykryciem przez około 40 minut, aż mięso będzie miękkie.
5. Podawaj samodzielnie lub z kaszą jaglaną.

Co w tym posiłku jest pozytywnego?

Wołowina dostarcza żelaza i witamin z grupy B, bataty są bogate w węglowodany złożone regulujące poziom cukru we krwi, a ciecierzycza zawiera tryptofan – aminokwas niezbędny do produkcji serotoniny.

OBIAD – PROPOZYCJA III

Wołowina stir-fry z brokułami i sezamem

Składniki (2 porcje):

- 200 g polędwicy wołowej
- 1 mała główka brokołu
- 1 marchewka
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżka nasion sezamu
- 1 ząbek czosnku
- ½ łyżeczki imbiru
- ½ szklanki ugotowanego ryżu (np. jaśminowego)



Przygotowanie:

1. Wołowinę pokrój w cienkie paski, wymieszaj z sosem sojowym, imbirem i czosnkiem, odstaw na 15 minut.
2. Na rozgrzanym oleju sezamowym podsmaż mięso przez 3–4 minuty.
3. Dodaj pokrojoną marchewkę i brokuły, smaż kolejne 3–4 minuty.
4. Posyp sezamem i podawaj z ryżem.

Co w tym posiłku jest pozytywnego?

Wołowina dostarcza cynku i witaminy B₁₂, które wspierają funkcje mózgu, brokuły to źródło kwasu foliowego, a sezam zawiera zdrowe tłuszcze poprawiające pracę układu nerwowego.

PODWIECZOREK – PROPOZYCJA I

Kremowy mus z tofu i banana z pestkami dyni

Składniki (2 porcje):

- 100 g tofu naturalnego
- 1 dojrzały banan
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- ½ łyżeczki cynamonu (dla smaku i regulacji cukru we krwi)
- 1 łyżka pestek dyni (prażonych)
- 1 łyżeczka masła orzechowego (opcjonalnie, dla kremowości)



Przygotowanie:

1. Tofu, banana, miód i cynamon zmiksuj na gładki mus.
2. Przełóż do miseczek i posyp pestkami dyni.
3. Wstaw do lodówki na 10–15 minut, aby smaki się przegryzły.

Co w tym posiłku jest pozytywnego?

Tofu + pestki dyni = białko i magnez, które poprawiają koncentrację i zmniejszają zmęczenie. Banany + cynamon = serotonina i stabilny poziom cukru, więc masz więcej energii i lepszy nastrój. Ciepłe nuty cynamonu i kremowa konsystencja dają uczucie komfortu bez obciążenia żołądka.

PODWIECZOREK – PROPOZYCJA II

Chrupiące krakersy z ciecierzycy i ziołowy dip jogurtowy

Składniki na krakersy:

- ½ szklanki mąki z ciecierzycy (możesz zmielić suchą ciecierzycę w blenderze)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki oregano lub rozmarynu
- ¼ łyżeczki soli
- 2 łyżki wody

Przygotowanie:

1. Wymieszaj wszystkie składniki na gładkie ciasto.
2. Rozwałkuj je cienko między dwoma arkuszami papieru do pieczenia.
3. Piecz w 180°C przez 10–12 minut, aż krakersy się zarumienią.



Składniki na ziołowy dip jogurtowy:

- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- ½ łyżeczki soku z cytryny
- szczypta czosnku w proszku i soli
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki

Przygotowanie:

1. Wymieszaj wszystkie składniki.

Co w tym posiłku jest pozytywnego?

Ciecierzycza to białko roślinne i błonnik, dzięki czemu przekąska syci, ale nie obciąża. Jogurt wspiera florę jelitową, co przekłada się na lepszy nastrój (jelita i mózg są ściśle połączone!). Z kolei zioła i cytryna nadają lekkości i poprawiają trawienie.

Taki podwieczorek nie tylko zaspokaja apetyt, ale też odżywia mózg i poprawia samopoczucie, nie powodując senności ani skoków cukru.

KOLACJA – PROPOZYCJA I

Omlet z sałatą, wędzonym łososiem i serem chrzanowym

Składniki:

- 2 jajka
- 40 g wędzonego łososia pokrojonego w paski
- ½ szklanki posiekanej sałaty rzymskiej lub lodowej
- 1 łyżka sera śmietankowego z chrzanem (lub zwykłego + odrobina chrzanu)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

1. Roztrzep jajka, dopraw solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, wlej masę jajeczną i smaż na małym ogniu.
3. Gdy omlet zacznie się ścinać, na jednej połowie ułóż sałatę, łososia i ser chrzanowy.
4. Złóż omlet na pół i smaż jeszcze chwilę, aż ser się lekko rozpuści.
5. Posyp szczypiorkiem i podawaj.

Co w tym posiłku jest pozytywnego?

Wędzony łosoś zawiera kwasy omega-3 wspierające pracę mózgu, poprawiające koncentrację i nastrój oraz zmniejszające ryzyko depresji. Wysoka zawartość białka stabilizuje poziom cukru we krwi, co zapobiega nagłym spadkom energii. **Jajka** są bogate w **witaminy z grupy B**, które wspierają układ nerwowy, redukując uczucie zmęczenia i stresu, i **tryptofan**, czyli aminokwas niezbędny do produkcji serotoniny, tzw. hormonu szczęścia. **Serek chrzanowy** odpowiada za **pobudzenie i trawienie** – chrzan działa lekko rozgrzewająco i pobudza krążenie oraz pomaga w trawieniu.

Taki omlet nie tylko syci, ale też **wspiera pracę mózgu, poprawia nastrój i dodaje energii**. To doskonały wybór na kolację, która nie obciąży żołądka, a jednocześnie zapewni dobry sen i regenerację.

KOLACJA – PROPOZYCJA II

Sałatka z burakiem, rukolą i orzechami włoskimi

Składniki:

- 1 średni burak, ugotowany i pokrojony w plastry
- 1 szklanka rukoli
- ¼ szklanki orzechów włoskich (mogą być lekko prażone)
- ½ pomarańczy pokrojonej w cząstki
- 30 g sera koziego lub feta, pokruszonego



- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- sok z ½ cytryny
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Ugotowanego buraka obierz i pokrój w cienkie plastry.
2. Na talerzu ułóż rukolę, na niej rozłóż plastry buraka, części pomarańczy i pokruszony ser.
3. Posyp całość orzechami włoskimi.
4. W małej miseczce wymieszaj miód, oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz. Polej dressingiem sałatkę.
5. Podawaj od razu, aby burak zachował swoją świeżość.

Co w tym posiłku jest pozytywnego?

Buraki zawierają **betainę** i **kwask foliowy**, które wspomagają produkcję serotoniny i pomagają w walce z uczuciem przygnębienia. **Pomarańcza** jest pełna witaminy C, która redukuje stres i poprawia nastrój. **Orzechy włoskie** dostarczają zdrowych tłuszczów omega-3, które korzystnie wpływają na funkcje mózgu i ogólne samopoczucie. **Rukola** ma działanie oczyszczające i poprawiające trawienie, co również wpływa na lepsze samopoczucie.