

# D-burn

## 5-dniowa dieta na problemy trawienne

### Ogólne zasady programu

1. 6 posiłków dziennie: śniadanie, obiad, kolacja, 3 przekąski.
2. Śniadanie 30 minut po pobudce.
3. Co rano pijemy D-Burn Smoothie (przepis poniżej) – przygotowujemy go tuż przed posiłkiem.
4. Do każdego posiłku D-Burn Herbata (3 razy dziennie) – przygotowujemy dzień wcześniej.
5. Przekąską jest D-burn Zupa (2 razy dziennie) oraz gotowany owoc (raz dziennie, przed snem).
6. 1 Wspomagacz Sukcesu dziennie (informacje poniżej).
7. Picie wody: Twoja porcja wody wynosi 1/3 wagi naszego ciała podzielonej przez 10, np. gdy ważysz 60 kg dzienna porcja wody wynosi 2 litry.
8. Bardzo dokładnie przeżuwasz każdy kęs (15-20 razy).
9. Śpimy 8 godzin.

### D-burn Smoothie 1.

Składniki:

- 1/2 zielonego jabłka obranego,
- łyżka nasion chia,
- 1/4 szklanki pestek dyni,
- 1/2 ogórka,
- 1/2 szklanki upchanej świeżej bazylii,
- cytryna obrana,
- szklanka wody,
- 3/4 szklanki lodu,
- opcjonalnie: stewia lub ksylitol do smaku.

Mielimy pestki dyni, dodajemy resztę do blendera, miksujemy do gładkiej konsystencji. Myślę, że w naszym klimacie lód można sobie darować.

## **D-burn Smoothie 2.**

Składniki:

- ¼ szklanki ugotowanej komosy ryżowej,
- 2 limonki, obrane,
- 1 łyżeczka ziaren chia,
- ½ gruszki,
- ½ szklanki ubitej mięty,
- ½ ogórka,
- 1 szklanka wody,
- ½ szklanki owocu papaja.

1. Zmiksować ugotowaną komosę.
2. Dodać limonki, chia, gruszkę, miętę, papaję, wodę.
3. Zmiksować do gładkiej konsystencji.
4. Można dosłodzić do smaku ksylitolem.

## **D-burn Herbata**

Składniki:

- 18 szklanek wody,
- 10 torebek herbaty z lukrecji,
- 10 łyżeczek cynamonu,
- 10 torebek herbaty miętowej,
- kawałek posiekanego świeżego imbiru,
- 6 łyżek siemienia lnianego

Wszystkie składniki wrzuc do garnka i postaw na ogniu. Gdy zawrze, gotuj jeszcze do 15 minut na małym ogniu. Odcedź. Przechowuj w lodówce do 5 dni.

Rada czytelniczki Ady: Zrobiłam jak mówiła Haylie, wyszło źle. Zaparzcie zioła, odcedźcie płyn. Dodajcie siemię lniane, zaparzcie od nowa. W innym wypadku śluz z siemienia pochłonie zioła i będzie to nieciekawie wyglądać.

## **D-burn Zupa**

Składniki na 10 porcji (1 porcja=2 szklanki):

- 10 szklanek wody
- 4,5 szklanek pokrojonego kalafiora,
- 3 całe dymki posiekane,
- 2 szklanki zielonej fasolki szparagowej,
- 1 szklanka szparagów (usunąć twarde końce),
- 1 szklanka natki pietruszki lub kolendry,
- 2 ząbki czosnku posiekane,

- 1 zielona papryka pokrojona na kawałki,
- 1-2 papryczki jalapeño posiekane,
- puszka pomidorów,
- 1 litr wywaru z warzyw (tradycyjną włoszczyznę ugotować z listkiem laurowym i zieleń angielskim, odcedzić),
  - 1/2 główki selera pokrojonej,
  - 1/2 główki czerwonej kapusty posiekanej,
  - 2 łyżki tamari,
  - 1/2 łyżeczki suszonego oregano,
  - 1/2 łyżeczki suszonego tymianek,
  - 1/2 łyżeczki suszonego rozmaryn,
  - 2 łyżeczki soli morskiej.

Wszystkie składniki oprócz soli wrzucamy do garnka i na średnim ogniu doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień i gotujemy pod przykryciem przez 2 godziny. 5 minut przed końcem gotowania dodajemy sól. Zupę można jeść na ciepło lub na zimno. Można ją też zmiksować na krem. Przechowywać w lodówce do 5 dni. Można zamrozić w porcjach po 2 szklanki (tyle je się na jeden posiłek).

## Przepisy na lunch i kolację

H. Pomroy, autorka programu diety podaje szereg przepisów na użytek D-burn, jednak nie ma obowiązku trzymać się ich, można ułożyć własne na podstawie zamieszczonej poniżej listy produktów D-bur.

Dlatego też nie zamieszczam jej przepisów z wyjątkiem łososia w koprem włoskim, ponieważ są wieloskładnikowe i czasochłonne, a już samo zrobienie herbaty i zupy to trochę roboty. Podane przeze mnie przepisy pozwolą zaoszczędzić czas i są w 100% zgodne z wymogami programu.

## Produkty diety D-burn

**Warzywa** (minimalna porcja na jeden posiłek – szklanka surowych): bataty, boćwina, brokuł, cebula (każdy rodzaj), cebulka dymka, chilli, cukinia, czosnek, dynia, dynia, endywia (odmiana cykori), grzyby shiitake, porzeczka, kalafior, kapusta (zielona lub czerwona), koper włoski, marchew, ogórek, papryczka jalapeño, papryka (zielona lub czerwona), pomidory, por, rukiew wodna, rzepa, kapusta bok choy, seler, szalotki, szparagi, szpinak, fasolka szparagowa zielona.

**Proteiny** (porcja wynosi 120 g mięsa, 180 g ryby, 1 jajko, pół szklanki ugotowanej fasoli lub soczewicy, 1/4 szklanki orzechów lub nasion): ciecierzycy, dziczyzna (wszystkie rodzaje), fasola, adzuki, fasola czarna, fasola lima, fasola red kidney, indyk, jagnięcina, jajka, kurczak, łosoś, mięso z bizona, migdały (surowe), nasiona chia, nasiona sezamu, nasiona słonecznika (surowe), orzechy brazylijskie (surowe), orzechy nerkowca, orzechy pecan (surowe), orzechy włoskie (surowe), orzeszki piniowe (surowe), pestki dyni (surowe), pistacje (surowe), siemię, lniane, soczewica, wołowina.

**Tłuszcze** (1-2 łyżki): olej kokosowy olej z pestek winogron oliwa extra virgin

**Ziarna** (opcjonalnie, maksymalna porcja to pół szklanki ugotowanych): dziki ryż (skiełkowany), komosa ryżowa (skiełkowana)

Haylie Pomroy zaleca kiełkowanie ziaren zwłaszcza w tej diecie. Ziarna należy zalać wodą o temperaturze pokojowej i pozostawić na 24 godziny, następnie przepłukać i ugotować.

### **Owoce na przekąskę wieczorną (do wyboru)**

Gruszka, gruszka azjatycka, zielone jabłko, papaja, ananas, śliwki.

Owoce zawsze ugotowane.

Porcja: pół owocu typu gruszka lub pół szklanki pokrojonych owoców typu ananas.

### **Pakiet jedzenia bez ograniczeń**

D-burn zupa, D-burn Herbata, marchew, kiszona kapusta, kiszone ogórki, jarmuż, kimchi, cytryny, limonki

### **Wspomagacze Sukcesu**

Jeden wybrany wspomagacz dziennie obowiązkowo, ale można wykonać ich więcej dla lepszych efektów.

- 30 minut intensywnych ćwiczeń kardio, czyli takich, które przyspieszają puls, np. bieganie, jazda na rowerze, aerobik, szybki taniec (można taką 30-minutową sesję powtórzyć 3 x dziennie),
- sok z aloesu naturalny bez cukru i innych niepożądanych dodatków – 1/4 szklanki dziennie dodane do porannego smoothie,
- herbata z pau d'arco (roślina z Ameryki Połudnowej) – dostępna przez Internet,
- fenkuł, czyli koper włoski na surowo – szklanka świeżego do dowolnego posiłku,
- 1-2 łyżki octu jabłkowego + szklanka wody w temperaturze pokojowej,
- kiszone ogórki, kiszona kapusta – do posiłków,
- olejki eteryczne – oregano, gałka muszkatołowa, kardamon, goździki (kilka kropel wymieszać z niewielką ilością nierafinowanego oleju kokosowego, można w rękach lub w miseczce, masować tą miksturą brzuch lub każdy obszar, gdzie zbiera się twardy tłuszcz),
- medytacja,
- refleksologia skierowana na obszar płuc i klatki piersiowej,
- sucha sauna,
- masaż gorącymi kamieniami,
- zielona pszenica.

### **Dzień 1.**

1. 30 minut po pobudce, śniadanie: D-Burn Smoothie (porcja wg przepisu) i D-Burn Herbata (szklanka)
2. Przekąska – D-Burn Zupa + 25% wody
3. Lunch: D-Burn Herbata (szklanka) + danie + 25% wody
4. Przekąska – D-Burn Zupa + 25% wody
5. Kolacja: D-Burn Herbata (szklanka) + danie + 25% wody
6. Przekąska: 1/2 szklanki pokrojonych śliwek ugotowanych

### **Dzień 2.**

1. 30 minut po pobudce, śniadanie: D-Burn Smoothie (porcja wg przepisu) i D-Burn Herbata (szklanka)
2. Przekąska – D-Burn Zupa + 25% wody
3. Lunch: D-Burn Herbata (szklanka) + danie + 25% wody
4. Przekąska – D-Burn Zupa + 25% wody
5. Kolacja: D-Burn Herbata (szklanka) + danie + 25% wody
6. Przekąska: 1/2 szklanki pokrojonych śliwek ugotowanych

### **Dzień 3.**

1. 30 minut po pobudce, śniadanie: D-Burn Smoothie (porcja wg przepisu) i D-Burn Herbata (szklanka)
2. Przekąska – D-Burn Zupa + 25% wody
3. Lunch: D-Burn Herbata (szklanka) + danie + 25% wody
4. Przekąska – D-Burn Zupa + 25% wody
5. Kolacja: D-Burn Herbata (szklanka) + danie + 25% wody
6. Przekąska: 1/2 ugotowanej gruszki

### **Dzień 4.**

1. 30 minut po pobudce, śniadanie: D-Burn Smoothie (porcja wg przepisu) i D-Burn Herbata (szklanka)
2. Przekąska – D-Burn Zupa + 25% wody
3. Lunch: D-Burn Herbata (szklanka) + danie + 25% wody
4. Przekąska – D-Burn Zupa + 25% wody
5. Kolacja: D-Burn Herbata (szklanka) + danie + 25% wody
6. Przekąska: gotowany owoc – 1/2 ugotowanej gruszki

### **Dzień 5.**

1. 30 minut po pobudce, śniadanie: D-Burn Smoothie (porcja wg przepisu) i D-Burn Herbata (szklanka)
2. Przekąska – D-Burn Zupa + 25% wody
3. Lunch: D-Burn Herbata (szklanka) + danie + 25% wody
4. Przekąska – D-Burn Zupa + 25% wody
5. Kolacja: D-Burn Herbata (szklanka) + danie + 25% wody

6. Przekąska: 1/2 ugotowanego zielonego jabłka

### **Przepisy na lunch i kolację**

Wybierz dowolne przepisy, mogą się powtarzać, można też zwielokrotnić porcje. Można jeść to samo danie na kolację i na lunch następnego dnia.

#### **Indyk z brokułami (1 porcja)**

120 g filetu z indyka, 2 łyżki oleju z pestek winogron, 300 g ugotowanych brokułów, 300 g ugotowanej cukinii, 1/2 szklanki ugotowanej komosy ryżowej, sól morską, pieprz, tymianek, oregano, natka pietruszki

Filet obtocz w przyprawach, usmaż na oleju. Podawaj z brokułami, cukinią i komosą. Warzywa można doprawić do smaku czosnkiem, pieprzem, tymiankiem, oregano. Całość posypać obficie natką pietruszki.

#### **Łosoś z koprem włoskim (2 porcje)**

360 g filetu z łososia, 4 posiekane ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżeczki świeżego rozmarynu, łyżeczka soli morskiej, 1/4 łyżeczki pieprzu, 2 średnie fenkuły pokrojone w plastry, 1/2 czerwonej cebuli pokrojonej w plastry, czerwona papryka pokrojona w kostkę, 1/2 cytryny

Nagrzewaj piekarnik do 220 stopni. W misce wymieszaj czosnek, olej, rozmaryn, sól i pieprz. Łyżeczkę tej mikstury odłóż na bok, a do miski wrzuć do niej koper, cebulę i paprykę, wymieszaj. Rozłóż warzywa na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 20 minut. Wyjmij blaszkę, pomieszaj warzywa i połóż na wierzchu łososia skórką do dołu, posmarowanego łyżką mikstury. Wyciśnij na całość sok z cytryny i piecz jeszcze 12 minut.

#### **Zapiekanek pasterska (4 porcje)**

480 mielonej chudej wołowiny lub mielonego chudego mięsa indyka, 80 dkg – 1 kg patatów, 1 łyżka oliwy z oliwek, 3 łyżki oleju kokosowego, 5 marchewek, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 2 szklanki zielonej fasolki szparagowej, 1/2 łyżeczki oregano, 1/2 łyżeczki kuminu, 1/4 łyżeczki cynamonu, 1/2 łyżeczki soli morskiej, 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu.

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 200 stopni.
2. Zagotuj w dużym garnku ok. 4 litry wody i ugotuj do miękkości obrane i pokrojone na mniejsze kawałki pataty.
3. Marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub drobno posiekaj. Cebulę posiekaj. Fasolkę szparagową pokrój na kawałki ok. 2,5 cm.
4. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek i wrzuć na nią cebulę, marchew, fasolkę i mięso. Smaż mieszając, aż mięso zbrązowieje. Następnie dodaj przyprawy. Zdejmij patelnię z ognia.
5. Pataty zmiksuj z olejem kokosowym.
6. Mięso z warzywami przełóż do naczynia do zapiekania. Wyłóż na nie warstwę patatów. Zapiekaj przez 30 min. w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni.
7. UWAGA, mięso można zastąpić soczewicą (2 szklanki ugotowanej na 4 porcje).

### **Krem z cukinii z soczewicą (6 porcji)**

6 łyżek oliwy z oliwek, 2 cebule, seler, pietruszka (korzeń), 2 marchewki, 1 kg cukinii, 1 litr wody, 3 ziela angielskie, 2 liście laurowe, sól, tymianek, rozmaryn, chili i pieprz czarny świeżo zmielony do smaku, 3 szklanki ugotowanej soczewicy lub czarnej fasoli (może być z puszki)

1. Weź duży garnek, rozgrzej w nim oliwę i wrzuć pokrojoną w grubą kostkę cebulę.
2. Podsmażaj, aż cebula się zeszkli.
3. Dodaj pokrojoną w grubsze plasterki marchewkę, pietruszkę i selera.
4. Podsmażaj na niewielkim ogniu przez 3 minuty.
5. Dodaj pokrojoną cukinię. Duś razem z warzywami kolejne 5 minut.
6. Dorzuć 3 ziela angielskie i 2 liście laurowe. Wlej do garnka 1 litr wody. Przykryj, doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj 10 minut.
7. Usuń liście laurowe i ziela angielskie. Całość zmiksuj.
8. Przypraw do smaku przyprawami.
9. Wylej na talerz porcję zupy (1/6 całości) i wmieszaj 1/2 szklanki ugotowanej soczewicy lub czarnej fasoli.

### **Potrąka z indyka (4 porcje)**

480 g mielonego chudego mięsa indyka, 5 łyżek oleju z pestek winogron, 2 posiekane czerwone cebule, 2 ząbki czosnku posiekane, szklanka zielonej fasolki szparagowej, szklanka pokrojonej dyni, szklanka pokrojonej na kawałki cukinii, papryka czerwona pokrojona na kawałki, puszka pomidorów krojonych, sól, pieprz, papryka w proszku, oregano, chili do smaku

Na dużej patelni rozgrzać olej, zeszklić na nim cebule i czosnek, dodać mięso, a gdy lekko zbrązowieje dorzucić warzywa. Dusić pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie. Doprawić do smaku.

### **Sałatka z jajkiem (2 porcje)**

2 jajka ugotowane na twardo, kilka łydek selera naciowego, ogórek kiszony, pomidor, ugotowany kawałek kalafiora, szklanka ugotowanej komosy ryżowej (można pominąć), 3 łyżki oliwy z oliwek, przyprawy do smaku (sól, pieprz, czosnek, oregano, bazylija, tymianek, papryka).

Jajka i warzywa pokroić. Składniki wymieszać razem w misce.

### **Sałatka z czarną fasolą (2 porcje)**

Szklanka ugotowanej czarnej fasoli (może być z puszki), szklanka ugotowanego dzikiego ryżu (można pominąć lub zamienić na komosę), pomidor, 2 szklanki ugotowanych brokułów, 3 łyżki oliwy z oliwek, przyprawy (sól, pieprz, czosnek, oregano, bazylija, tymianek, papryka).

Warzywa pokroić, wymieszać z resztą składników.