

e-book Dieta Dr Budwig.

Kochani !

Przedstawiam Wam pełną wiedzę na temat Diety Dr Budwig. Jest to pełny opis wraz z przepisami, zamiennikami itp. Wszystko co chcecie wiedzieć na temat diety antyrakowej. Chodziło o to, aby zgromadzić wszystkie informacje w jednym miejscu. Jestem autorem bloga trenera odchudzania odchudzanieplus.pl. Więcej diet antyrakowych i nie tylko znajdziesz na moim blogu:

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

Zapraszam !

Fanpage na facebooku !

<https://pl-pl.facebook.com/pages/odchudzaniepluspl/287143068085506>

### **Dieta dr Budwig**

Jeśli ktokolwiek wątpi w skuteczność diety to niech wie, że dieta dr Budwig była 7 razy nominowana do nagrody Nobla. Sama dr Budwig w dobrej kondycji i zdrowiu żyła 94 lata. Przeżyła dwie wojny światowe, upadek muru Berlińskiego i w dobrym stanie zdrowia powitała nowe tysiąclecie. Dieta dr Budwig pomogła tysiącom ludzi na całym świecie.

Dieta dr Budwig zakłada, że w trakcie trwania detoksykacji czyli oczyszczania organizmu należy pić od 2,5 do 3 litrów wody.

Dieta dr Budwig szokujące fakty.

Dr Budwig prowadziła klinikę, która leczyła osoby schorowane.

**90 % pacjentów z nowotworem w stanie krytycznym, którym lekarze nie dawali większych szans na przeżycie dzięki dr Budwig zostało wyleczonych !**

FAKTY: "90 % pacjentów cierpiących na nowotwór wyzdrowiało dzięki cudownej diecie dr Budwig".

Dieta dr Budwig została stworzona przez niemiecką uczoną dr Johann Budwiga.

Dieta dr Budwig w swoim pierwotnym założeniu ma pomagać zwalczać nowotwór. Jednak wiele osób stosuje ten jadłospis na odchudzanie. Zgodnie z założeniami dr Budwig przed stosowaniem diety dobrze jest zastosować etap przejściowy.



***Kim była dr Budwig i dlaczego dieta dr Budwig jest skuteczna ?***

Dr Johanna Budwig była niemiecką uczoną urodziła się w 1909 roku, a zmarła w 2003 roku. Była wybitnym naukowcem. Z wyróżnieniem ukończyła fizykę, biologię, farmację i botanikę. W dziedzinie biochemii i nauk przyrodniczych otrzymała tytuł doktora nauk.

Gruntowne i wszechstronne wykształcenie pozwoliło jej opracować ABSOLUTNIE jedną z najlepszych diet na walkę z nowotworem. Wiele razy była nominowana do nagrody Nobla jednak ostatecznie jej nie otrzymała.

Jej pracę i wybitne osiągnięcia naukowe docenił również niemiecki rząd, który zaproponował jej stanowisko osoby odpowiedzialnej za wpływ przetworzonej żywności na człowieka i jego zdrowie.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

PRZEŁOMOWĄ i dająca nadzieję wielu tysiącom ludzi dietę, dr Budwig opublikowała w 1951 roku. Pani Doktor wydała spod swojego pióra 11 książek z czego 2 zostały przetłumaczone na język angielski.

Żeby zrozumieć dietę i jej skuteczność należy dotrzeć do sedna problemu czyli na czym polega istota powstawania chorób (nowotworu) Jest to trochę biochemi jednak warto to wiedzieć

Jako przyczynę licznych chorób w tym nowotworów, bo przypomnę że dieta dr Budwig pomaga na wiele schorzeń ( i w zmodyfikowanej wersji pomaga na odchudzanie bez pasty !) uczona stwierdziła, że sedno problemu to:

„...nadmierna produkcja oksydazy...” . Z kolei ludzki organizm produkuje enzymy, które w reakcji z kwasami tłuszczowymi rozkładają oksydazę. Czyli ilustrując.

ENZYMY PRODUKOWANE PRZEZ CZŁOWIEKA + NIENANSYCONY KWASY  
TŁUSZCZOWE = ROZPAD OKSYDAZY.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

**Jednak na czym polega dieta dr Budwig ?**

Nienasycone kwasy tłuszczowe tracą swoje właściwości w momencie kiedy są gotowane, ogrzane, potraktowane azotem.

Na podstawie swojej wiedzy i doświadczenia dr Budwig stwierdziła, że osoby chore mają BRAKI w „krwi” lipoprotein, fosfolipidów i kwasów omega -3. TO POWODUJĘ ŻE NOWOTWÓR ROZWIJA SIĘ W EKSPRESOWYM TEMPIE. Jest to też logiczne jak wiadomo najniższy stopień zapadalności na nowotwory jest w krajach skandynawskich. Nie jest to przypadkowe ponieważ model odżywiania w tych krajach jest oparty o jedzenie ryb. A jak wiadomo ryby zawierają najwięcej kwasów omega – 3. Jedz ryby będziesz zdrowy nie jest pustym i próżnym hasłem jest to prawda, którą już w latach 50 – tych potwierdziły badania Dr Budwig.

Doktor Budwig intensywnie zaczęła poszukiwać naturalnego sposobu na walkę z nowotworami. W ten sposób powstał naturalny lek znany na całym świecie jako pasta dr Budwig. Dr Budwig poddała terapii chorych pacjentów na okres 3 miesięcy. OKAZAŁO się, że u większości NOWOTWÓR zaczął się COFAĆ !!! To jest absolutnie rewolucja i przełom w walce z nowotworem bez dwóch zdań !

### **Dieta dr Budwig zasady.**

- Unikać należy tłustego nabiału, majonezu, mięsa, margaryny, olejów, produktów smażonych.
- Dieta dr Budwig zakłada picie oleju lnianego nie oczyszczonego, tłoczonego na zimno.
- Unikać należy potraw z domieszką produktów konserwujących, zawierających chemiczne dodatki.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

### **Dieta dr Budwig co należy jeść ?**

3-4 razy dziennie świeże owoce.

Ugotowane drożdże spożywcze.

Produkty kwaszone np. kefiry, jogurty naturalne, maślankę.

Pieczywo pełno ziarniste, z płatków nie oczyszczonych.

Dziennie należy spożywać do 200 g ryb np. śledzie, makrelę, tuńczyk.

Warzywa kapusta, marchewka, brukselka.

### **Dieta dr Budwig czego nie wolno jeść ?**

Sztuczne słodziki, cukry.

Nie wolno przyjmować witaminy a uzyskiwanej syntetycznie czyli np. w tabletkach.

Napoje można pić przed posiłkami. Dziennie należy pić 2 litry wody. Najlepiej jeśli jest to woda filtrowana.

Poza właściwościami leczniczymi dieta dr Budwig posiada właściwości odchudzające.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

### **Dieta dr Budwig na jakie choroby pomaga.**

Oto lista chorób na które pomaga dieta dr Budwig.



miażdżyca, atak i zawał serca, arytmia, astma oskrzelowa, schorzenia woreczka żółciowego, schorzenia prostaty, problemy trawienne, wrzody żołądka, choroba Alzheimera, artretyzm, problemy dermatologiczne, schorzenia wieku starczego, stwardnienie rozsiane, obtłuszczenie wątroby, reakcje autoimmunologiczne, cukrzyca, depresja, wady wzroku i słuchu.

### **Dieta dr Budwig opinia.**

Jest to opinia dr Dan C. Roehm byłego kardiologa i onkologa, który w 1990 roku tak się wypowiedział na temat diety.

*" (...) Nowotwór jest łatwo uleczalny. Terapia polega jedynie na odpowiedniej diecie. Reakcja na nią jest natychmiastowa; komórki nowotworowe są słabe i bardzo podatne na uszkodzenia. Dr Budwig bardzo precyzyjnie rozpoznała biochemiczny punkt załamania się nowotworu, co bardzo łatwo można sprawdzić zarówno in-vitro, jak i in-vivo."*

### **Dieta dr Budwig etap przejściowy.**

Dieta dr Budwig etap przejściowy trwa od jednego do kilku dni. Etap przejściowy w diecie dr Budwig mogą stosować i osoby chore i zdrowe. Jednym i drugim powinien wyjść na zdrowie.

Także osobom zdrowym, które zamierzają zastosować dietę w celach profilaktycznych, zaleca się przejść przez ten etap.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

## **1.Jaki jest cel etapu przejściowego ?**

- ma na celu stopniowe przygotowanie organizmu na zmiany sposobu odżywiania.

Istnieją trzy warianty etapu przejściowego dieta dr Budwig.

Każdy wariant zależy od stanu zdrowia osoby, które chce stosować dietę.

### **Dieta dr Budwig etap przejściowy wariant I.**

Co godzinę należy zjeść kleik z Linomelu i płatków owsianych – jest to wariant dla osób mocno schorowanych.

### **Linomel a dieta dr Budwig.**

Co to jest Linomel ? Jest to specjalny napój stworzony i opatentowany przez dr Budwig. Można go kupić lub samemu przygotować.

## **2.Dieta dr Budwig przepisy.**

Przygotowanie zamiennika linomelu.

Co ciekawe dr Budwig nie podała oficjalnie w książce zamiennika Linomelu. Jednak ja znalazłem zamiennik linomelu w książce, która została poświęcona Dr Budwig. Autor książki osobiście zapytał dr Budwig jak uzyskać zamiennik linomelu.

### **Przepis na zamiennik linomelu.**

Potrzebujesz: siemie lniane z ekologicznej uprawy, mleko, miód, młynek do kawy.

Przygotuj młynek do kawy. W młynku zmiel siemię lniane z miodem i mlekiem. Według przepisu dr Budwig 1 łyżka siemienia lnianego odpowiada 1 łyżka linomelu. Natomiast miód należy wymieszać w proporcji 6 do 1. Czyli 1 łyżeczka miodu na 2 łyżki siemienia lnianego.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

Dr Budwig uważała, że warto też dodać 1 łyżeczkę mleka z tego względu, że miód się lepiej rozpuści.

Natomiast jeśli chcesz kupić linomel to produkuje go firma Schellenberg Reformprodukte w Szwajcarii. Warto to wiedzieć, ponieważ Dr Budwig za swojego życia opatentowała Linomel i może go produkować tylko jedna firma.

Siemie należy mielić do 5 sekund i zjadać w ciągu 15 minut od przygotowania.

### **Dieta dr Budwig etap przejściowy wariant II.**



Trzy razy w ciągu dnia owsianka na wodzie z Linomelem w formie porcji zupy.

### **Dieta dr Budwig etap przejściowy wariant III.**

Dla chorych i zdrowych 250 g Linomelu lub zmielonego siemienia lnianego. Dzienną dawkę podziel na 5 porcji i jedz w połączeniu ze szklanką szampana lub soku z papai.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

### **Dieta dr Budwig etap przejściowy jadłospis.**

Poza zjedzeniem posiłków należy.



#### **Dieta dr Budwig napoje.**

3 szklanki ciepłej herbaty najlepiej zielonej ewentualnie miętowej.

Szklankę soku świeżo wyciskanego BIO z marchwi o godz. 10:00.

Od jednej do trzech szklanek soku z papai.

W przypadku wariantu I lub II sok z papai należy wprowadzać stopniowo np. łyżka plus porcja posiłku.

Wariant III 3 szklanki soku z papai w ciągu dnia z dodatkiem Linomelu.

Wszystkie produkty muszą być

pochodzenia ekologicznego.

Jest to pełny jadłospis w diecie dr Budwig, który można stosować dopiero po zakończeniu etapu przejściowego.

Dieta dr Budwig jadłospis nie tylko pomaga w odchudzaniu, ale także posiada właściwości lecznicze. Każdy składnik diety powinien pochodzić z ekologicznych upraw.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)



### **Dieta dr Budwig jadłospis z godzinami.**

Godz. 7:00- dieta dr Budwig.

szklanka kiszonki przed śniadaniem.

Szklanka soku z kiszanej kapusty: sok uzyskasz jak wyciśniesz kiszoną kapustę.

- godz. 8:00 - dieta dr Budwig.

herbata i musli na śniadanie.

Szklanka ciepłej herbaty zielonej, czarnej lub owocowej. Możesz ją posłodzić, ale tylko miodem BIO.

Muesli: 2-3 łyżki linomelu, pasta i surowe owoce BIO.

Dieta dr Budwig jadłospis godz. 10:00.

szklanka świeżo wyciskanego soku z marchwi BIO. Jeśli wolisz to może być to inny sok, ale warzywny.

### **Propozycje dr Budwig jadłospis soków.**

- sok z pokrzywy polecany dla osób chorujących na nerki.
- sok z cytryny.
- sok z rzodkwi.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

Godz. 11:00 - dieta dr Budwig.

Żółty ser BIO plus owoce np. jabłka, winogrona, melon.

Dieta dr Budwig godz. 12:00.

lampka szampana z 1 łyżką Linomelu lub zmielone siemie lniane.



Szampan dr Budwig polecała szampan wytrawny.

- Godz. 12:15 - dieta dr Budwig.

Sałatka z surowych warzyw z sosem na bazie pasty.

Jeśli zamiast szampana pijesz herbatę to sałatkę podaj o 12:30.

Do sałatek dr Budwig zalecała użycie.

- kiszonej kapusty, roszponki, liści mlecza, chrzanu, kiszone ogórki, seler, rzeżucha, zielona papryka.

- Godz.12:30 – obiad z deserem.

Ciepła kasza lub warzywa plus 1 łyżeczka drożdży liofilizowanych plus oleoloxu.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

Deser: owocowy krem.

Przygotowanie: zmiksuj świeże owoce możesz dodać 1 łyżeczkę alkoholu np. rum, wódka czy wiśniówka.

Dieta dr Budwig Godz. 15:00.

1 szklanka napoju regeneracyjnego do wyboru.

- szklanka soku ananasowego.
- szklanka szampana.
- szklanka soku z winogron.

Do szklanki napoju dodaj: 1 łyżkę Linomelu lub zmielonego siemienia lnianego. Pij powoli.

- Godz. 15:30 - dieta dr Budwig.

1-3 szklanki soku z siemieniem.

## **Dieta dr Budwig jadłospis jakie soki pić ?**

- niesłodzony sok z wiśni, czereśni, jagód, borówek.

Do każdej szklanki dodaj 1 łyżkę Linomelu lub zmielonego siemienia lnianego. Pij powoli.

- Godz. 18:00 - dieta dr Budwig.

- Ciepła słaba (nie mocna) herbata najlepiej rooibos.

- Godz. 18:30 - kolacja.

- płatki owsiane lub kasza gryczana ugotowana w bulionie z warzyw plus łyżeczka drożdży liofilizowanych i z dodatkiem oleoloxu.

- Godz. 20:30 - dieta dr Budwig.

- lampka czerwonego wytrawnego wina BIO dla smaku możesz dodać łyżeczkę miodu.

Rozkład soków dla osób ciężko chorych - dieta dr Budwig.

- Godz 15.00 szklanka soku ananasowego z 1 łyżką linomelu.

15.30 3 szklanki soku fermentgold, do każdej szklanki dodaj 1 łyżkę linomelu.

## **Bardzo ważne - dieta dr Budwig.**

Każdy posiłek gotowany w diecie dr Budwig musi zawierać DODATKOWO surowe owoce i surowe warzywa. Najlepszym rozwiązaniem w takiej sytuacji jest dodawanie 3 szklanek soku.

## **sos do sałatek - dieta dr Budwig.**

Osoby chore na nowotwory przez pierwsze 3 miesiące powinny zjadać pastę z 6-8 łyżek oleju lnianego.

Czyli np.

Śniadanie pasta z 3 łyżek oleju

Obiad 3 łyżki oleju i tutaj sobie podzielić na 2 części czyli np. 2 łyżki do sałatki i 1 łyżka do deseru.

Kolacja 2 łyżki oleju.

Jeśli nastąpi poprawa zdrowia i postęp w leczeniu to wtedy stopniowo można redukować spożycie oleju, ale pamiętajcie stopniowo.

## **Dieta dr Budwig jak gotować warzywa ?**

W trakcie trwania diety warzywa należy gotować na małym ogniu i krótko. Jest to najlepszy sposób gotowania warzyw, ponieważ nie powodują pęknięcia ścian komórkowych warzyw.

Pasta z oleju lnianego i serka według receptury dr Budwig.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

### **3. Pasta przepis - dieta dr Budwig.**

Składniki.

- 1 łyżeczka miodu, 2 łyżki mleka, 3 łyżki oleju lnianego, 100 g sera twarogu „chudego”.

Pasta dr Budwig można przyrządzać na 3 sposoby wedle upodobań tzn:

Słodko czyli z dodatkiem cynamony, 1 łyżka miodu.

Ostro czyli z dodatkiem pieprzu cayenn, cebula, czosnek, imbir.

Słono czyli z dodatkiem świeżego ogórka, sól ziołowa, cebula, szczypiorek.

Majonez można dodawać do surówek i sałatek.

### **Majonez według receptury dr Budwig.**

Składniki • 3 łyżki serka chudego, 3 łyżki jogurtu naturalnego 0% tłuszczu, 3 łyżki oleju lnianego.



Przygotowanie: Wszystko należy ze sobą zmieszać i miksować przez kilka minut. Następnie dodaj 1 łyżeczkę musztardy plus sok z połówki cytryny plus zioła i sól dla smaku.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

Ważne:

Pamiętaj, żeby musztarda nie zawierała konserwantów.



#### **4. SAŁATKI - dieta Dr Budwig.**

##### **sałatka z surowego buraka- dieta dr Budwig.**

Surowego buraka zetrzyj na tarce, a następnie wstaw do lodówki na około 2 godziny. W międzyczasie zetrzyj pół jabłka i dodaj pestki z dyni. Wszystko razem wymieszaj i dodaj sos z pasty i chrzanem.

##### **Sałatka z ogórków i ziemniaków - dieta dr Budwig.**

Składniki: 4 łyżki oleju lnianego, 1 ogórek, 3 łyżki stołowe octu jabłkowego lub winnego, 400 g ziemniaków, świeży koperek, Dla smaku sól i pieprz, 2 duże ząbki czosnku.

Przygotowanie: Ugotuj ziemniaki, następnie pokrój je w plasterki. Obierz ogórek i pokrój w plasterki. Poszatkuj koperek. Obierz czosnek i wyciśnij. Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą, a następnie dodaj dla smaku pieprz i sól, a na końcu dodaj ocet i olej.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

### **Sałatka z selera - dieta dr Budwig.**

Zetrzyj na tarce seler skrop go sokiem z cytryny i dodaj miód. Do tego dodaj rodzynki i orzechy włoskie a następnie wszystko wymieszaj ze sobą.

### **Sałatka z kapusty kiszzonej - dieta dr Budwig.**

Składniki i sposób przygotowania: 1 cebula, 0,5 kg kapusty kiszzonej, 5 łyżek oleju lnianego, dla smaku pieprz.

Pokrój cebule w kostkę i dodaj kapustę, polej olejem i dodaj pieprz dla smaku.



## **5. MUESLI - dieta dr Budwig.**

### **Muesli z truskawkami.**

Przygotuj małą miseczkę dodaj do niej 3 łyżki linomelu lub siemienia lnianego. Na to połóż truskawki ,następnie polej całość łyżeczką z miodu lub łyżką soku z winogron. Na górę połóż pastę. Na końcu posyp wszystko migdałami.

### **Muesli z poziomkami i jagodami.**

Przygotuj małą miseczkę dodaj do niej 3 łyżki linomelu lub siemienia lnianego . na to połóż jagody i poziomki. Następnie polej całość łyżeczką z miodu lub łyżką soku z winogron. Na górę połóż pastę. Na końcu posyp wszystko orzechami brazylijskimi.

### **Muesli z utartym jabłkiem i orzechami włoskimi.**

Przygotuj małą miseczkę dodaj do niej 3 łyżki linomelu lub siemienia lnianego . Później zetrzyj jabłko na tarce i ułóż w misce. Następnie polej całość łyżeczką miodu lub łyżką soku z winogron.Na górę połóż pastę. Na końcu posyp wszystko orzechami włoskimi.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)



## **6. SOSY - dieta Dr Budwig.**

### **Sos do sałatki owocowej - dieta dr Budwig.**

Składniki i przygotowanie: 1 szklanki soku z pomarańczy, 3 łyżki nasiona sezamu zmiksowanych w mikserze (minuta na najwyższych obrotach), 3 łyżki oleju lnianego.

### **Sos orzechowy - dieta dr Budwig.**

Składniki: dla smaku sól, 50 g orzechów włoskich, 2 ząbki czosnku, 1 szklanką pasty dr Budwig, sok wyciśnięty z połówki cytryny.

Wszystko ze sobą zmieszaj.

### **Sos do gotowanych jarzyn - dieta dr Budwig.**

Składniki: pieprz lub ziele angielskie - zmielone, pół jogurtu małego 0% tłuszczu, kurkumy, 100g sera „chudego” twarogu, 1 ząbek czosnku, mały kawałek świeżego imbiru, 4 łyżki oleju lnianego, trochę kolendry, gałka muszkatołowa, sól dla smaku.

Przygotowanie: Wszystkie składniki należy ze sobą zmieszać, zmixować przez kilka minut. Natomiast możesz użyć zamiennika imbiru czyli koperek i ogórek.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

### **Zielony sos - dieta dr Budwig.**

Składniki: • 2 małe cebule, 1 gałązka estragonu, 1 gałązka bazylii, 2 pęczki natki pietruszki, 50 ml oleju lnianego zmieszanego z oliwą z oliwek, pieprz i sól. 1 gałązka melisy, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki soku z cytryny, 1 pęczek szczypiorku.

Przygotowanie: Zioła po oderwaniu z łodygi należy posiekać drobno. Do tego pokrój na drobno cebulę, obierz czosnek i wyciśnij. Następnie sok z cytryny wymieszaj z solą, olejem i pieprzem. Wszystko razem ze sobą wymieszaj.



### **Zupa warzywna z pomidorami - dieta dr Budwig.**

Porcja dla 2 osób.

Składniki: 4 łyżki czerwonej soczewicy, nie wielka ilość wody, tak by warzywa były zanurzone w wodzie, kilka warzyw np. kawałek pora, seler, 1 mała pietruszka, 1 marchewka. 1 łyżka drożdży liofilizowanych, 1 duży pomidor, zioła dla smaku: wyciśnięty ząbek czosnku, majeranek, bazylia, 2 łyżki oleoloxu, zioła, sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie: Wszystkie warzywa oprócz pomidora należy dokładnie wyszorować. Następnie kroimy warzywa na mniejsze kawałki, zalewamy wrzątkiem. Do tego dodajemy zioła dla smaku i soczewice. Wstaw na gaz, ale mały jak wcześniej pisałem na kwadrans. Jak warzywa się ugotują to zmiksuj je z pomidorem. Później znowu wrzuć do garnka. 1 porcja zupy to około 1,5 szklanki. Dla smaku dodaj zioła, sól i łyżkę oleoloxu.

### **Ziemniaki ze szpinakiem lub pokrzywą - dieta dr Budwig.**

Porcja na 2 osoby.

Składniki: • pół cytryny, wiązka pokrzywy lub szpinaku, 6 ziemniaków, 2 ząbki czosnku, 4 łyżki oleoloxu, dla smaku pieprz i sól ziołowa, pół cytryny.

Przygotowanie: Dokładanie wyczyszczone ziemniaki ugotuj na parze. Następnie pokrój ziemniaki w plastry. Przygotuj patelnię na której rozlej oleolx, na to wrzuć czosnek i po chwili dodaj plastry ziemniaków. Dodaj i wmiszaj surowe liście szpinaku lub pokrzywy. Rozdzielić danie na 2 talerze. Skropić cytryną. Dodać sól i pieprz do smaku. Na końcu dodaj pokrzywe lub szpinak.

### **Spaghetti orkiszowe z sosem dyniowym - dieta dr Budwig.**

Porcja na 2 osoby.

Składniki: • 250 g dyni, 200 g makaronu z pełnej mąki orkiszowej, 2 ząbki czosnku, 6 pomidorków koktajlowych mogą, ale nie muszą być, 1 cebula, 2 łyżki oleju kokosowego, pasta dr Budwig, szczypta pieprzu cayenne, dla smaku pieprz i sól, tymianek i rozmaryn.

Przygotowanie: Pokrój w kostkę dynie. Wstaw dynie do piekarnika na 10 minut w temperaturze 220.

Pokrój drobniutko cebulę i usmaż ją na oleju kokosowym. Później dodaj czosnek i dynię, dodaj przyprawy dla smaku. Duś przez następne 10 minut. Koktajlowe pomidorki włóż do rozgrzanego, ale już wyłączzonego piekarnika tak, żeby się lekko zgrillowały. Ugotuj makaron. Na końcu przygotuj talerz na którym ułóż makaron plus sos a na sos paste dr Budwig. Wszystko przyozdob jeszcze pomidorkami koktajlowymi.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

### **Zapiekanka ziemniaczano-dyniowa - dieta dr Budwig.**

Porcja na 2 osoby.

Składniki: • 500 g dyni, 6 ziemniaków, zioła prowansalskie, 2 łyżki oleju kokosowego, dla smaku zioła i sól, pasta dr Budwig.

Przygotowanie: Ugotuj ziemniaki w mundurkach. Przygotuj piekarnik do temperatury 225 stopni. Następnie pokrój w plasterki dynie i ziemniaki. Przygotuj rondel w którym rozpuść olej kokosowy, wsyp przyprawy. Do rondla dodaj ziemniaki i dynie. Mieszaj tak by ziemniaki i dynia „obtoczyły” się w oleju w rondlu. Następnie plastry warzyw ustaw pionowo w naczyniu żaroodpornym. I tak piecz około 10-15 minut.

[www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

Na końcu na talerzu po wyciągnięciu porcji dodaj pastę dr Budwig.

### **Zupa dyniowa z soczewicą dieta dr Budwig.**

Porcja na 2 osoby.

Składniki: • 500 g dyni, 1 średnia cebula, 2 łyżki oleju kokosowego, zioła: cynamon, szafran, kukrsuma, 1 szklanka soczewicy zielonej, 2 ząbki czosnku, łyżka drożdży liofilizowanych, 2 marchewki, łyżeczka imbiru posiekana, dla smaku sól i pieprz ziołowy, szczypta cząbr, 2 łyżki oleoloxu.



Przygotowanie: Posiekaj cebulę. Przygotuj rondel i wlej do niego olej kokosowy (podgrzej olej w rondlu). Dodaj zioła po kilkunastu sekundach dodaj cebulę. Jak cebula się zeszkli to dodaj czosnek. Pokrój w plasterki marchewkę dodaj do rondelka. Do rondelka dodaj dynię i imbir. Dus przez kilka minut. Następnie dodaj soczewice i wlej 4 szklanki wody. Dodaj drożdże i inne przyprawy. Tak gotuj przez około 20 minut. Na końcu już na talerzy dodaj łyżkę oleoloxu.

Tekst pochodzi ze strony: [www.odchudzanieplus.pl](http://www.odchudzanieplus.pl)

Więcej diet antyrakowych znajdziesz na blogu:

Odchudzanieplus.pl

Fanpage na facebooku !

<https://pl-pl.facebook.com/pages/odchudzaniepluspl/287143068085506>