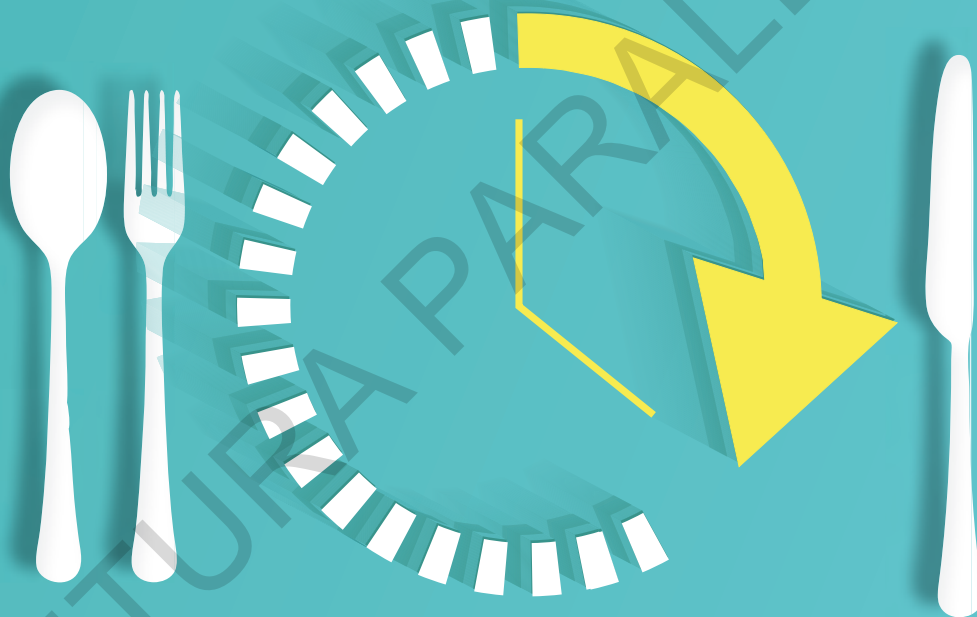


DR. PETRA BRACHT, MIRA FLATT

POSTUL INTERMITENT

CARTE DE BUCATE



*77 de rețete simple
și savuroase pentru
o alimentație sănătoasă*

Traducere de Mihaela Pogonici

Editura Paralela 45

TEORIE

Să mâncăm sănătos 5

MIRACOLUL POSTULUI INTERMITENT 7

Calea naturală spre sănătate 8

De ce să strângi cureaua în epoca
abundenței? 9

Soluția: Postul alternativ 9

Mingea este în terenul nostru 15

Petra Bracht: Cum m-a ajutat pe mine
postul intermitent 16

Principiul postului intermitent 18

Regula 16/8 19

Beți multă apă 20

În loc să te abții, mai bine
schimbă-ți alimentația 22

Durabil și sănătos 27

Mira Flatt: Cum m-a ajutat pe mine
postul intermitent 30

Luați-o încet 32

Cum să faceți tranziția cu succes 33

O bucătărie sănătoasă 36

Extra: Structura acestei cărți 39



PRACTICĂ

PRIMA MASĂ 41

Începerea perioadei de alimentare 42

Extra: Ustensilele noastre
de bucătărie preferate 66

A DOUA MASĂ 69

Importanța glucidelor 70

Extra: Boluri – colorate, gustoase
și sănătoase 122

A TREIA MASĂ 125

Proteinele – doar seara 126

Extra: Să mâncăm conștient 166

„PĂCATE“ DULCI 169

Dulciuri sănătoase 170

Extra: Alternative sănătoase
la zahăr 184



ANEXE

Perspectivă	186
Cărți utile	187
Adrese internet	187
Index de subiecte	188
Index de rețete	189

*Postul intermitent nu este un regim alimentar,
ci un stil de viață!*

Dr. Petra Bracht

Petra Bracht este medic generalist și naturopat, specializată în terapia durerii, precum și o autoare de succes. Zilnic este martora binefacerilor pe care postul intermitent le are asupra pacienților săi. Acest tip de post poate preveni și chiar vindeca numeroasele boli ale civilizației moderne. Dezideratul Petrei este să-i ajute pe oameni să se implice activ în propria lor sănătate.



Mira Flatt

Mira Flatt, autoarea rețetelor din această carte, colaborează de mulți ani cu Petra Bracht. Alimentația vegană este o pasiune veche a sa, în plus, practică postul intermitent deja de patru ani. Dorința cea mai vie a Mirei Flatt este de a face să evolueze convingerile, dorințele și starea de bine fizică a oamenilor.

SĂ MÂNCĂM SĂNĂTOS

Suntem bucuroase că ați ales această carte, deoarece descrie felul în care am trăit, fiecare în felul său, o adevărată transformare. Nu ne propunem să oferim formule magice, nici un regim alimentar nou, ci rețetele noastre preferate. Veți simți pe propria piele plăcerea de a duce o viață sănătoasă și echilibrată – și modul în care corpul se transformă atunci când suntem mai conștienți de ceea ce mâncăm și de felul în care o facem. Postul intermitent oferă cea mai bună prevenție posibilă în materie de sănătate. În plus, înlesnește refacerea organismului. Această carte este bazată pe experiențele noastre în materie de alimentație intermitentă, o metodă benefică în ochii noștri, pe care am adoptat-o și noi și pe care Petra o recomandă cu succes pacienților săi de peste treizeci de ani. Veți găsi aici peste 75 de rețete cu ingrediente naturale și proaspete, fără zahăr, produse lactate ori animale. Aceste rețete ne-au permis atât nouă, cât și numeroșilor noștri pacienți să ducem o viață mai sănătoasă și mai fericită.

Ești ceea ce mănânci! Aceste vorbe ascund un mare adevăr. Prin această carte sperăm să-i convingem pe cititori să adopte o alimentație sănătoasă. Este atât de simplu să fii sănătos. Persoanele care nu doresc să adopte un regim strict vegetarian își pot „completa” rețetele preferate cu produse lactate și carne de calitate, provenită de la crescătorii ecologice. Alegeți și peștele tot după aceleași criterii. Dorim, de asemenea, să le mulțumim cititorilor noștri, fără de care această carte n-ar fi văzut lumina tiparului. Vă mulțumim pentru sprijinul și pentru dorința de a vă schimba viața. Această carte vă este dedicată. Ea vine din inimă.

MIRACOLUL POSTULUI INTERMITENT

Alegerile alimentare pe care le facem, felul de a ne hrăni și orele de repaus alimentar au un impact major asupra sănătății noastre.

Nu poți să nu te minunezi de fiecare dată când observi energia uluitoare pe care o dă postul intermitent în combinație cu o alimentație vegetariană.

CALEA NATURALĂ SPRE SĂNĂTATE

8

PRINCIPIUL POSTULUI INTERMITENT

18

LUAȚI-O ÎNCET

32



CALEA NATURALĂ SPRE SĂNĂTATE

Postul intermitent și postul de lungă durată nu sunt o modă a zilelor noastre, ci sunt vechi de când lumea. Strămoșii noștri din Epoca Pietrei erau familiarizați cu postul sub forma perioadelor de foamete. Natura ne-a făcut un cadou neprețuit pentru a asigura supraviețuirea speciei noastre: în perioadele în care nu ne alimentăm, corpul elimină deșeurile, se repară și pune în mișcare mecanisme

uimitoare. Pe vremuri, fertilitatea era mult diminuată în perioadele de foamete, prin urmare veneau pe lume mai puțini copii, fapt care ducea la creșterea cantității de hrană disponibilă. Imediat ce hrana era din nou la discreție, nașterile multe se relau. Cererea și oferta, perioadele cu provizii îndestulătoare și cele de penurie se echilibrau în mod natural.

DE CE SĂ STRÂNGI CUREAUA ÎN EPOCA ABUNDENȚEI?

Majoritatea oamenilor nu mai duc azi grija zilei de mâine. Dar această țară în care curge numai lapte și miere are cu siguranță și părțile sale întunecate. Surplusul de alimente din țările occidentale industrializate devine din ce în ce mai problematic. Asta pentru că mâncăm mult prea mult și mult prea des. Nu mai suntem constrânși să luăm pauze alimentare, iar asta este o provocare majoră pentru genele noastre. Pentru că suntem programați să cunoaștem și foamea. Drept urmare, multe mecanisme de reglare, indispensabile sănătății, nu se mai declanșează. Poate suna paradoxal, dar însuși faptul de a nu mai cunoaște foamea cauzează apariția numeroaselor boli din pricina excesului de hrană – mai ales hrană nepotrivită – și a excesului de băuturi alcoolice (nu doar țării, ci și vin și bere). Iar această „fundătură a revoluției alimentare” nu poate fi depășită decât renunțând voluntar la acest surplus de alimente. Experimentele efectuate pe animale au arătat de mult timp că un regim sărac în calorii poate prelungi cu până la 50% viața animalelor, fără a le afecta sănătatea. Prin urmare, este evident că nu abundența hranei prelungeste viața, ci hrana mai puțină.

Dar ce înseamnă asta pentru oameni? Câte persoane sunt dispuse să-și

restrângă rațiile alimentare? Puțini ar suporta posturile lungi de 40 de zile sau mai mult. Iar posturile terapeutice, precum cele practicate în clinicile Buchinger, vin cu mari constrângeri alimentare. Aceste două tipuri de post au efecte extraordinar de benefice, dar sunt greu de urmat – atât fizic, cât și psihologic – și pot provoca un roller-coaster emoțional. Abia la sfârșitul postului, trupul, mintea și sufletul își regăsesc echilibrul, iar cel care postește simte că a renăscut. Dar drumul până acolo este foarte dificil.

SOLUȚIA: POSTUL ALTERNATIV

Să mori de foame numărând calorii n-are niciun haz. Ne simțim stresați și avem o dispoziție proastă. Dar există o soluție: postul intermitent. Ținând un post intermitent, putem beneficia de avantajele postului, dar cu mult mai puține inconveniente. Postul intermitent nu se ține multe zile, nici săptămâni – ca în cazul posturilor clasice –, ci constă în introducerea, pe parcursul zilei, a mai multor pauze alimentare, precum și în evitarea gustărilor dintre mese.

Mult mai ușor de realizat, postul intermitent are aceleași efecte extraordinare asupra sănătății și speranței de viață ca un post clasic. Asta deoarece în timpul perioadei de repaus alimentar corpul

desfășoară un „program de reciclare” (autofagie).

Când postim douăsprezece ore, intră în acțiune o „firmă de curățenie” compusă din enzime, care elimină, dar și reciclează toxinele din organism: corpul folosește astfel stocurile de deșeurile celulare ca materiale de construcție.

În celule și în spațiile intercelulare are loc un fenomen de autodigestie și de reciclare a materialelor reziduale. Enzimele digestive descompun microdeșeurile, părțile deteriorate ale celulelor și moleculele de proteine uzate pentru a le elimina sau a le transforma în noi elemente constitutive ori în energie. Un proces magnific! La Universitatea din Graz, o echipă de cercetători condusă de Frank Madeo studiază acest fenomen de multă vreme. Iar descoperirea acestui mecanism i-a adus japonezului Yoshinori Ohsumi, cel care l-a și descifrat, Premiul Nobel în 2016.

Reacțiile inflamatorii sunt stopate

Cel mai adesea, inflamațiile sunt considerate reacții indezirabile ce trebuie remediate pe loc. Cu toate acestea, inflamațiile sunt benefice în sensul în care declanșează un proces de vindecare pe care organismul îl consideră

indispensabil. Dar organismul nostru nu este adaptat la inflamațiile cronice (reacții în timpul cărora nu are loc niciun proces de reparare). Deși medicii știu astăzi că inflamațiile asigură buna funcționare a corpului sau restabilirea unei bune funcționări, inflamațiile sunt descombătute prin tratamente cu medicamente antiinflamatoare, ceea ce perturbă mecanismul de vindecare naturală. Să luăm de exemplu epicondilita sau cotul tenismenului, o tendinită care afectează partea exterioară a cotului. În locul în care tendonul se fixează de os apare o tensiune musculo-fascială mare, ceea ce declanșează un proces de reparare care provoacă o durere osoasă. Dacă brațul nu este lăsat în repaus, tendonul se poate rupe și în alte locuri. Fibrele tendonului nu pot fi reparate, iar inflamația devine cronică. Injectarea de cortizon perturbă procesul de vindecare. Nu este deci de mirare că cotul tenismenului nu se vindecă și e considerat incurabil de către medicina clasică.

Procesele inflamatorii se încheie în mod natural abia când și-au îndeplinit rolul și când procesul de vindecare este complet. Dereglările metabolice sau țesuturile responsabile pentru inflamație trebuie mai întâi tratate sau reparate. Iar acest lucru are loc cu atât mai rapid cu

cât stilul de viață este unul sănătos. Postul intermitent favorizează acest proces de vindecare: nivelul ridicat al markerului CRP (proteina C reactivă) al unei inflamații scade, până redevine normal.

Enzimele antiîmbătrânire intră în scenă

În cursul evoluției, la om au apărut mecanisme genetice și biochimice care au asigurat supraviețuirea umanității. Enzimele au jucat un rol esențial în aceste mecanisme, în special sirtuinele. Biologii și geneticienii David A. Sinclair și Lenny Guarente au descoperit această familie de enzime specifice în 1993, în timpul cercetării lor despre procesul de îmbătrânire. Cu această ocazie au constatat că sirtuinele activează repararea celulelor și le conservă mecanismele de apărare imunitară, independent de vârsta persoanei.

Sirtuinele permit organismului să supraviețuiască chiar și în cele mai nefavorabile condiții (căldură extremă sau expunere prelungită la lipsă de apă ori de hrană). În calitate de molecule reparatorie, prelungesc durata de viață a celulelor și le protejează patrimoniul genetic (ADN) pe care fiecare dintre ele îl poartă în sine.

Oricine poate beneficia de acest mecanism vital. Însă, pentru a activa sirtuinele și efectele lor pozitive, stomacul trebuie să fie gol. Asta pentru că acțiunea sirtuinelor este declanșată de coenzima digestivă NAD (nicotinamidă-adenin-dinucleotidă). Astfel, lucrările de reparație ale materialului genetic – alterat semnificativ de alimentația nesănătoasă, de influențele negative ale mediului, de stresul constant și de lipsa activității fizice – pot începe abia atunci când se sintetizează NAD, așa cum se întâmplă în timpul perioadelor de repaus alimentar ale postului intermitent.



Alimentele care conțin sirtuine, precum hrișca și porocalele, întăresc musculatura și previn pofta de gustări.

Grăsimea de pe burtă se resoarbe

Postul intermitent nu stimulează doar activitatea sirtuinelor, ci și arderea grăsimilor. Postul intermitent ajută la pierderea în greutate, dar este, mai presus de toate, un aliat important al sănătății.

Resorbirea rezervelor de grăsime favorizează apariția corpiilor cetonici – acizi grași speciali care furnizează energie în perioadele de post. Aceștia alimentează cu energie inima, creierul și toate sistemele organice vitale, stimulând celulele nervoase și capacitatea de a gândi și înlesnind producția de noi celule cerebrale pornind de la celulele stem ale creierului.



Circumferința taliei nu trebuie să depășească 80 cm la femei și 94 cm la bărbați.

Dar corpii cetonici sunt mai ale foarte utili funcției de combustie celulară, deoarece folosesc mai puțin oxigen pentru a produce energie. Acest lucru are ca rezultat o producție mai mică de radicali liberi, foarte dăunători vaselor noastre de sânge și celulelor, și responsabili, printre altele, de accelerarea procesului de îmbătrânire. Un număr deosebit de mare de corpi cetonici se produce pornind de la grăsimea de pe burtă (sau grăsimea viscerală) nesănătoasă, care este redusă continuu în timpul unui post intermitent. Această diminuare este benefică în măsura în care grăsimea abdominală produce, mai mult decât toate celelalte țesuturi adipoase, transmitători (citokine) ce provoacă o stare inflamatorie cronică în organism. Astfel apar bolile vasculare, care antrenează atacuri de cord sau accidente vasculare cerebrale.

Cum grăsimea abdominală produce și inhibitori care împiedică dizolvarea cheagurilor de sânge, se pot forma tromboze care înfundă vasele de sânge. Când o pietricică se desprinde de pe pereții venelor, provoacă o embolie, un infarct sau un AVC.

Grăsimea de pe burtă mai are un efect nociv: continuă să se acumuleze aproape fără nicio cauză reală. Asta din pricină că mesajul leptinei, hormonul sațietății, nu mai ajunge la creier.

Pacienții afectați nu se satură niciodată. Nici nu este de mirare atunci că această anomalie chimică îi păcălește întruna, făcându-i să creadă că organismul lor are nevoie de mai multă hrană. Ingestia de alimente devine tot mai mare, antrenând o rezistență la insulină și apariția diabetului adultului – al cărui nume nu mai este adaptat vremurilor noastre, întrucât afectează din ce în ce mai mulți tineri.

O perturbare a metabolismului glucidelor duce printre altele și la o creștere a nivelului de grăsimi din sânge, un alt factor declanșator al temutelor boli vasculare. Grăsimea abdominală, spre deosebire de colăceii din jurul taliei, este cu adevărat dăunătoare sănătății. Și, mai grav, la început se instalează în jurul organelor abdominale, de aceea rămâne invizibilă din exterior pentru o lungă perioadă, provocând daune imperceptibile, pe care pacientul le descoperă adesea prea târziu.

Numărul de celule stem crește

Valter Longo, gerontolog și specialist în biologie celulară, a descoperit că, atunci când ținem post, numărul de globule albe începe să scadă. Asta pentru că organismul reciclează celulele imunitare vechi, înlocuindu-le cu altele noi, mult mai performante. Pe vremuri se credea că celulele devin mai slabe odată

cu trecerea anilor, un proces natural imposibil de contracarat sau de încetinit. Această credință mergea mână în mână cu presupunerea falsă că, pe măsură ce îmbătrânim, suntem tot mai predispuși la boli.

Astăzi însă știm că postul, ținut, de exemplu, sub forma postului intermitent, declanșează regenerarea corpului și activează formarea de celulele stem, produse de sânge și sistemul imunitar.

Echipa de cercetători a doctorului Valter Longo a descoperit și că postul reduce enzima PKA (proteinkinaza A), ceea ce ajută la reglementarea și reînnoirea, precum și la capacitatea de diferențiere a celulelor stem. Toate aceste procese ne mențin organismul sănătos și ne prelungesc viața.

Secreția de serotonină crește

Serotonina este un hormon care activează biochimic anumite zone din creier, pentru mai multă liniște, pace interioară și o stare de bine, și atenuează sentimente precum frica, agresivitatea și durerea. De aceea este considerată, pe bună dreptate, un hormon al fericirii și al bune dispoziții.

Un stomac prea plin, nervozitatea, stresul, surmenajul ori nemulțumirea perturbă starea de bine. Antrenează un supraconsum de serotonină și o nevoie de a compensa acest deficit mâncând și

mai mult, ceea ce afectează și mai mult dispoziția. Acest cerc vicios stă adesea la baza acceselor de depresie, a stărilor de angoasă și de oboseală extremă.

Postul intermitent pune capăt schimbărilor bruște de dispoziție. Perioada de repaus alimentar este benefică echilibrului hormonal și acțiunii pozitive a serotoninei. De altfel, procesul poate fi privit și din punct de vedere evolutiv: în trecut, în perioadele de foamete, era important ca oamenii să nu cadă pradă deznădejdiei. Păstrarea unui echilibru psihic și a unei bune dispoziții era esențială pentru supraviețuire.

CINE NU TREBUIE SĂ ȚINĂ POST INTERMITENT?

Copiii și adolescenții trebuie să mănânce când le este foame, și, de regulă, au un instinct bun în această privință. Din acest motiv nu l-aș forța niciodată pe un copil să mănânce dimineața. Mai degrabă i-aș pregăti o masă sănătoasă și delicioasă pe care să o ia cu el la școală. Se recomandă prudență și în cazul persoanelor cu tulburări de alimentație. Orice recomandare nutrițională însoțită de pierdere în greutate ar trebui evitată sau urmărită cu strictețe de un cadru medical.

Dezvoltarea celulelor canceroase este inhibată

Tot Valter Longo a fost cel care a demonstrat, cu ocazia unui test efectuat pe animale, că dezvoltarea celulelor canceroase a scăzut la șoarecii bolnavi supuși unei perioade de post și că celulele canceroase au supraviețuit, în schimb, în corpul șoarecilor din grupul de control. Mai mult, șoarecii cu cancer care au ținut post au avut mai puțin de suferit de pe urma chimioterapiei și a radiațiilor.

Studiile inițiale efectuate pe pacienți arată că efecte postului sunt benefice și în cazul oamenilor: un studiu realizat la spitalul Charité din Berlin sub conducerea profesorului Andreas Michalsen, pe un grup de 34 de femei cu cancer mamar sau ovarian, a confirmat diminuarea efectelor secundare ale chimioterapiei și o deteriorare semnificativ mai redusă a calității vieții față de grupul de control fără post. Acest lucru se datorează faptului că celulele sănătoase adoptă o stare de pasivitate pe timpul perioadei de „foamet” a postului. Celulele canceroase, în schimb, primesc de la oncogene (celulele care favorizează apariția cancerului) „comanda” de creștere, care le declanșează activitatea: diviziune celulară și imortalitate. Așadar celulele canceroase nu dau atenție situației de urgență, nici stării de criză, ci își

urmează obiectivul de creștere. Acest lucru are un efect pozitiv asupra tratamentului: în timp ce celulele sănătoase intră în repaus și rămân pasive, celulele canceroase sunt active și mai predispuse să devină ținta tratamentelor și a radio-terapiei. În paralel, absența zahărului din timpul postului de mai multe ore înfometează celulele canceroase.

Majoritatea acestora au nevoie de zahăruri „rapide”, cum ar fi zahărul tos, făina albă, băuturile dulci, ciocolata sau dulciurile, din care își trag energia care le asigură supraviețuirea.

În lipsa zahărului din sânge, celulele canceroase nu se mai pot hrăni.

Concomitent, nu mai este secretată nici insulină (hormonul care conduce zahărul în celule), ceea ce diminuează cu mult activitatea canceroasă. Mai mult, în calitate de „hormon al îngrășării”, insulina favorizează dezvoltarea cancerului, susținând sinteza factorilor de creștere.

În concluzie, cancerul nu poate fi vindecat, din păcate, numai prin post intermitent, însă pauzele alimentare mai lungi, combinate cu eliminarea glucidelor rapide pot sprijini eficient terapiile principale. Atenție: pacienții care suferă de cancer nu trebuie să ia decizia de a ține post fără a discuta în prealabil cu un medic.

MINGEA ESTE ÎN TERENUL NOSTRU

Oamenii de știință au fost convinși multă vreme că terenul favorabil bolilor se datorează unei dispoziții genetice și că stilul de viață și alimentația nu au decât o influență minoră asupra sănătății. Însă s-a dovedit științific că genele pot fi influențate de post, de alimentație, de mediu, de stres și de emoții. Potrivit unor studii recente, cancerul, diabetul de tip 2 și bolile cardiovasculare ar fi cauzate în proporție de 90 până la 95% de mecanisme exterioare (epigenetice). În schimb, predispozițiile genetice nu sunt responsabile decât pentru 5 până la 10% din cazurile de cancer, diabet sau boli cardiovasculare. Prin urmare, suntem responsabili de sănătatea noastră: stilul nostru de viață poate dezactiva genele care favorizează bolile și activa pe cele care ne fac sănătoși. Și exact asta se întâmplă când ținem post intermitent. Perioadele de post mai lungi, regulate, și o alimentație de calitate sprijină în mod durabil capacitățile de autovindecare ale corpului, acționând asupra bolilor. Postul intermitent este cu atât mai indicat dacă suntem bolnavi, supraponderali sau suferim de pe urma stresului.

PRIMA MASĂ

Prima masă a zilei pune capăt perioadei de post nocturn. Acum corpul trebuie aprovizionat cu substanțe hrănitoare esențiale și pregătit cu blândețe pentru munca depusă în timpul digestiei.

ÎNCEPEREA PERIOADEI DE ALIMENTARE

42

USTENSILELE NOASTRE
DE BUCĂTĂRIE PREFERATE

66



ÎNCEPEREA PERIOADEI DE ALIMENTARE

Cu cât hrana care urmează după faza de post este mai sănătoasă, cu atât mai bine. Perioada de post permite o excelentă asimilare a nutrienților, a vitaminelor, a mineralelor și a metaboliților secundari. Terciurile și smoothie-urile proaspete din plante și fulgi de cereale integrale constituie un aport optim de energie pentru „întreruperea postului” – cu atât mai mult cu cât,

datorită consistenței lor, digestia începe încet și ușor. Foarte important, în timpul primei mese tractul intestinal nu trebuie brusc, ci faza de alimentare trebuie să debuteze încet și relaxat.

În acest capitol vă propunem alternative culinare sănătoase, care ajută corpul să se detoxifice și multiplică efectele postului intermitent. Există trei reguli simple de respectat:

- **Regula 1:** integrați fibre în meniu. Fructele și cerealele integrale sporesc sațietatea și ne mențin sănătoși.
- **Regula 2:** nu începeți să consumați zahăr imediat. Cerealele din comerț și amestecurile musli conțin adesea glucide pure. Amatorii de dulce ar trebui să-și prepare singuri cerealele și să folosească mai mult fructe, al căror zahăr este natural.
- **Regula 3:** cantitatea contează. Nu vă încărcăți aparatul digestiv de la prima masă, pentru a nu vă simți plin și obosit.

BINE MESTECAT ÎNSEAMNĂ PE JUMĂTATE DIGERAT!

Insistăm asupra importanței de a consuma conștient smoothie-uri și boluri, bucurându-vă de ele, și nu „devorându-le”, chiar dacă consistența lor moale vă invită să nu mai mestecați. **SFATUL** nostru: Luați o lingură mică (chiar și pentru smoothie-uri) și gustați-o lent. Să mesteci bine este cel mai important lucru, mai ales atunci când ai în față la micul-dejun delicioasele noastre briose sau pâinea crocantă cu semințe de dovleac și semințe de chia (vezi paginile 62 și 64). Mestecând bine, nu solicitați tractul gastrointestinal și preveniți disconfortul digestiv. În plus, mâncatul prea rapid poate declanșa pofte care vă

complică inutil schimbarea regimului alimentar.

ORA MESELOR

În cazul majorității persoanelor care lucrează, este mai simplu să adapteze regimul intermitent astfel încât să se muleze pe programul lor de lucru: prima masă devine, în acest caz, un „adevărat” mic-dejun, luat spre ora 9:00 a dimineții. Pauza de prânz le permite să ia a doua masă a zilei, iar a treia masă va fi luată cel târziu la ora 17:00, pentru a respecta ritmul postului intermitent. Deoarece acest regim este foarte flexibil, prima masă a zilei nu trebuie să cadă neapărat la ora clasică a micului-dejun. Puteți începe să mâncați la ora prânzului, combinând cele două mese. Asta nu înseamnă că trebuie să solicitați tractul intestinal. Începeți cu un smoothie, apoi luați a doua masă 30 până la 60 de minute mai târziu. A treia masă va fi seara, dar suficient de devreme pentru a respecta intervalul de post de 16 ore. O altă alternativă este să luați un mic-dejun târziu: de exemplu, începeți la ora 13:00 cu una dintre rețetele pe care le găsiți în acest capitol. A doua masă va fi luată în jurul orei 16:00 și a treia, între orele 19:00 și 20:00. Terminați de mâncat până la ora 21:00 pentru a începe din nou postul.



SMOOTHIE CU VARZĂ KALE ȘI MĂR

VEGETAL ȘI AROMAT

3 foi de varză kale • 1 măr • 1 portocală •
1 bucată de ghimbir de 4–5 cm

Pentru 1 persoană • Timp de pregătire: 10 min.
Per porție: cca 130 kcal • 3 g P • 1 g L • 3 g G

1. Spălați foile de varză și tocați-le. Spălați mărul, tăiați-l în patru, îndepărtați cotoțul și tocați-l cubulețe.
2. Curățați de coajă portocala și ghimbirul. Rupeti portocala în sferturi, tăiați ghimbirul cubulețe.
3. Mixați ingredientele cu 150 ml de apă.

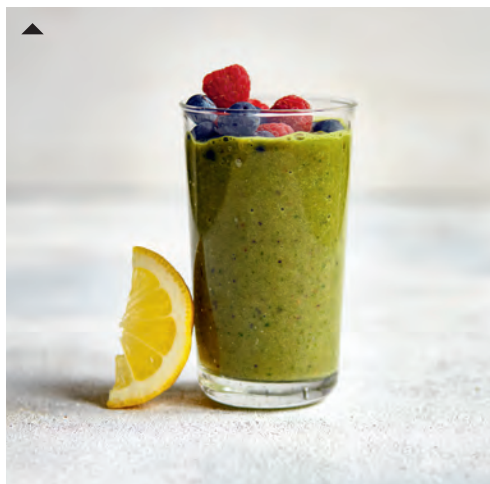
SMOOTHIE CU AVOCADO ȘI MANGOLD

PUTERE VEGETALĂ

3 foi de mangold (sfeclă elvețiană) • 1 avocado •
1 mână de fructe de pădure proaspete
(căpșune, zmeură sau afine) • 1 curmală
Medjool (fără sâmbure) • zeama de la 1 lămâie •
100 ml de apă de cocos

Pentru 1 persoană • Timp de pregătire:
5–10 min. • Per porție: cca 500 kcal • 5 g P •
46 g L • 17 g G

1. Spălați foile de mangold și rupeți-le în bucăți mari. Tăiați avocado în două, îndepărtați sâmburele și curățați-l de coajă sau scoateți miezul cu o lingură. Spălați fructele de pădure.
2. Adăugați curmala, zeama de lămâie și apa de cocos și mixați până obțineți un amestec cremos.



A DOUA MASĂ

Dacă ați întrerupt postul dimineața,
spre amiază este timpul să vă refaceți proviziile de energie
pentru a vă menține în formă și a rămâne
concentrat toată după-amiaza.

IMPORTANȚA GLUCIDELOR

70

BOLURILE – COLORATE, DELICIOASE ȘI SĂNĂTOASE

122



IMPORTANȚA GLUCIDELOR

Foamea revine, de regulă, la trei până la patru ore după prima masă. Dar nu trebuie să Țineți cont de oră, ci să respectați semnalele corpului și să încercați să deosebiți pofta de foame. **SFATUL** nostru: Dacă nu sunteți sigur, beți un pahar mare cu apă și urmăriți-vă senzațiile. Cu puțin exercițiu și concentrându-vă pe corp, veți ști rapid să vă identificați nevoile. Foamea este semnalul unei

pierderi iminente de energie și ne arată că este timpul să luăm o pauză, o pauză conștientă, concentrându-ne pe ceea ce vom mânca. Acordați-vă acest timp și luați această pauză conștient.

ÎN FORMĂ DE-A LUNGUL ZILEI

A doua masă a zilei trebuie să procure multă energie și să-i ofere organismului

necesarul optim de glucide sănătoase și de fibre de care are nevoie, pentru ca glicemia să crească lent, pentru a crea o senzație durabilă de sațietate și a preveni accesele de oboseală. Indiferent dacă aveți o profesie care vă solicită fizic sau una mai degrabă sedentară, vă trebuie energie pentru a putea funcționa corect pe plan intelectual și a rămâne concentrat. Bolurile și rețetele de curry, salatele delicioase pline de glucide indispensabile sunt ideale în acest caz.

Glucidele: nu chiar atât de rele!

Din păcate, glucidele sunt adesea demonizate, însă pe nedrept. Glucidele sunt indispensabile corpului, deoarece furnizează energia necesară îndeplinirii unor funcții vitale, cum ar fi respirația, bătaia inimii și metabolismul, dar mai ales pentru creier. Prin urmare, constituie o mare parte a alimentației noastre, între 50 și 60%. Glucidele sunt și cei mai buni și mai rapizi furnizori de energie ai mitocondriilor – un fel de mini „furnale” ale corpului.

Cu toate acestea, trebuie să facem o distincție clară între glucide precum făina albă și zahărul și glucidele sănătoase, cum ar fi pâinea integrală, pastele integrale sau orezul integral. De preferat să le lăsăm deoparte pe primele și să le privilegiem pe cele din a doua categorie.

Fibrele vitale

Fibrele sunt un tip particular de glucide complexe. Ele sunt extrem de importante, deoarece hrănesc bacteriile bune din intestin. O floră intestinală sănătoasă este condiția prealabilă a unui sistem imunitar optim, care la rândul său ne protejează împotriva bolilor.

Pentru a îndeplini această cerință, este bine să consumăm cel puțin 30 g de fibre pe zi. Sursele principale de fibre sunt cerealele integrale, leguminoasele, legumele, fructele, salata și alte verdețuri.

FĂRĂ GLUCIDE SEARA

Indiferent dacă glucidele sunt simple sau complexe, energia furnizată de ele poate fi folosită numai grație insulinei, un hormon secretat de pancreas, care permite intrarea în celule a zaharurilor provenite din alimentație. De asemenea, insulina reglează și glicemia. Deoarece încetinește simțitor arderea grăsimilor, în timpul postului intermitent este important să nu consumăm glucide seara. În schimb, o masă compusă din proteine va menține stabilă glicemia, astfel încât organismul să poată descompune grăsimea și să ardă calorile în timpul somnului (vezi p. 124 și următoarele).

SALATĂ BABA GANOUSH

O INFLUENȚĂ ORIENTALĂ

2 vinete • 80 g de orez brun • sare de mare •
1 ceapă roșie • 1 ardei roșu • ½ legătură de
pătrunjel • 3 linguri de miez de nucă •
1 lingură de chimion • 4 linguri de sâmburi
de rodie (opțional)

Pentru dressing: 4 linguri de zeamă de lămâie •
2 linguri de sirop de agave • sare de mare •
piper • pastă de chili (opțional)

Pentru 2 persoane • Timp de pregătire: 50 min.
Per porție: cca 385 kcal • 10 g P • 12 g L •
57 g G

1. Preîncălziți cuptorul la 240° C.
2. Spălați și uscați vinetele, tăiați-le în două pe lungime și împungeți coaja cu furculița în mai multe locuri. Coaceți vinetele 30 de minute la cuptor, întorcându-le după 15 minute.
3. Între timp, gătiți orezul brun conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
4. Curățați ceapa. Spălați și curățați ardeii. Tocați ceapa și ardeiul în cuburi mici. Spălați pătrunjelul și scuturați-l de apă. Rupeți frunzele de pe tije și tocați-le mărunt. Tocați și miezul de nucă.
5. Scoateți vinetele din cuptor și lăsați-le să se răcească. Îndepărtați coaja.

6. Zdrobiți miezul vinetelor cu o furculiță și amestecați-l cu ceapa și ardeii, miezul de nucă și pătrunjelul. Asezonați cu chimion.
7. Pentru dressing, amestecați zeama de lămâie cu siropul de agave. Puneți sare, piper și, dacă doriți, condimentați cu pasta de chili.
8. Amestecați ușor salata cu dressingul. Ornați cu sâmburi de rodie și serviți cu orez.

INFO SĂNĂTATE

Vinetele nu au aproape deloc calorii, dar sunt bogate în vitaminele B, vitamina C și potasiu, trei elemente benefice pentru sistemul cardiovascular. În plus, au un nivel ridicat de antioxidanți, plus un efect diuretic. **Atenție:** aceste legume sunt otrăvitoare consumate crude. Solanina pe care o conțin nu este distrusă decât prin tratare termică.





PESTO DE BUSUIOC

REȚETĂ CLASICĂ

1 cățel de usturoi • 100 g de busuioc proaspăt • 100 g de semințe de pin • 100 g de miez de nucă • 150 ml de ulei de măsline • 1 linguriță de sare de mare

Suplimentar: ulei de măsline pentru borcan

Pentru 200 g • Timp de pregătire: 10 min.

Per porție (1 lingură): cca 201 kcal. 3 g P •

21 g L • 4 g G

1. Curățați usturoiul. Spălați busuiocul, scuturați-l de apă și rupeți frunzele de pe tije.
2. Mixați câteva minute semințele de pin, miezul de nucă, usturoiul și frunzele de

busuioc cu uleiul de măsline și sarea până obțineți un amestec cremos.

În funcție de consistență, adăugați eventual puțin ulei de măsline.

3. Transferați pesto într-un borcan curat, cu capac ermetic, și acoperiți complet suprafața cu ulei de măsline.

SFAT

Pesto se păstrează minimum 3 săptămâni în frigider – acoperit cu ulei de măsline, într-un recipient închis ermetic. Este delicios cu paste (integrale), dar și cu cartofi, pe pâine, în vinegrete sau servit cu bețigoare din legume crude.





A TREIA MASĂ

A treia masă a zilei se va concentra pe proteine, pentru ca regenerarea organismului și procesul de reparare din timpul nopții să poată avea loc. Acest lucru vă va permite să vă simțiți plin de energie a doua zi.

PROTEINELE – DOAR SEARA

126

SĂ MÂNCĂM CONȘTIENT

166



PROTEINELE – DOAR SEARA

Ultima masă a zilei ar trebui să conțină o mare cantitate de proteine sănătoase. Într-adevăr, organismul are nevoie de mai puțină energie în faza de repaus nocturn decât în timpul zilei, în faza activă. Pe de altă parte, noaptea au loc în corp numeroase procese de regenerare, care necesită „materiale de construcție și de reparare”, mai precis aminoacizii din care sunt constituite proteinele. De astfel,

proteinele stimulează metabolismul. Ele nu antrenează o creștere rapidă a insulinei. Astfel, arderea grăsimilor este accelerată – practic, slăbiți în timp ce dormiți. Nu este de mirare deci că proteinele sunt deosebit de valoroase la masa de seară. Acest aport de proteine poate fi mărit dacă presărați felurile de mâncare cu semințe de cânepă, fulgi de soia și bucățele de tofu.

UN SOMN DE CALITATE

În timpul somnului, corpul funcționează la viteză maximă. În medie, ne trezim de 28 de ori pe noapte. Prin mișcare sunt prevenite problemele circulatorii și este reglat echilibrul termic. Majoritatea oamenilor nu-și amintesc de aceste faze ale somnului a doua zi de dimineață. Devenim conștienți de ele doar dacă durează mai mult de trei minute. Este deci util să știm că trezirile pe timp de noapte sunt complet normale, nu constituie o problemă și putem adormi la loc liniștiți. Tulburările reale de somn, pe de altă parte, afectează calitatea vieții. Din fericire, pot fi tratate cu ușurință, chiar și fără somnifere ori examinări într-un laborator de somnologie. Cauza lor principală este cel mai adesea stomacul prea plin. O masă luată târziu, greu de digerat sau cu o combinație neadecvată de alimente perturbă somnul, odihna peste noapte fiind practic imposibilă: faza de somn profund nu se poate declanșa. Prin urmare, oboseala este copleșitoare a doua zi de dimineață, iar ridicarea din pat devine o adevărată tortură.

Măncați pur și simplu mai devreme

Pentru ca organismul să aibă timp suficient să digere mâncarea înainte de a ne duce la culcare, se recomandă să

luăm cina la ora 18:00, cel târziu la 20:00. O masă cu conținut scăzut de glucide, bogată în proteine, este ideală. De asemenea, o plimbare digestivă de seară favorizează odihna pe timpul nopții, permițându-i corpului să-și găsească odihna mai ușor, să declanșeze arderea grăsimilor și să înceapă o muncă de eliminare și de reparare. Când stomacul este gol și temperatura corpului este mai scăzută, sunt activate enzimele antiîmbătrânire (vezi p. 11).

CRUDITĂȚI SEARA

Aveți impresia că nu puteți digera cruditățile seara? Este cazul multor persoane. Cu toate acestea, nu este vorba atât despre crudități, cât despre glucidele și zahărul consumate în paralel (sau după). Această combinație poate declanșa în intestine un proces de fermentație foarte neplăcut. Prin urmare, abțineți-vă pe cât posibil să combinați alimentele seara și renunțați la zahăr, pentru ca intestinele să poată digera corect alimentele crude. Apropo, masticăția este foarte importantă în acest caz. De asemenea, consumați crudități cât mai devreme posibil, și nu imediat înainte de ora de culcare, ideal, cu patru ore înainte.

SALATĂ DE ANDIVĂ CREAȚĂ CU FASOLE ROȘIE ȘI GERMENI

O TEXTURĂ CROCANTĂ

*½ andivă creață • ½ căpățână de radicchio •
½ pahar de fasole roșie (180 g) • 1 castravete
mic • 1 mână de germenii • 1 avocado*

*Pentru dressing: 4 linguri de ulei de măsline •
3 linguri de oțet de mere • zeama de la
½ lămâie • 1 linguriță de muștar de Dijon •
1 cățel de usturoi • sare de mare • piper*

Pentru 2 persoane • Timp de pregătire: 20 min.

Per porție: cca 600 kcal • 16 g P • 45 g L • 30 g G

1. Spălați andiva creață și radicchio, scuturați-le bine de apă și tocați-le. Clătiți fasolea într-o sită și lăsați-o la scurs. Spălați bine castravetele și tocați-l cubulețe. Clătiți germenii într-o sită și lăsați-i la scurs.
2. Puneți andiva tocată într-o salatiară mare sau în 2 castroane. Adăugați castravetele și fasolea roșie.
3. Tăiați avocadoul în jumătate, îndepărtați sămburele și scoateți miezul cu o lingură. Tăiați miezul felii.
4. Pentru dressing, frecați uleiul de măsline cu oțetul de mere, zeama de lămâie și muștarul Dijon până obțineți o vinegretă cremoasă. Curățați usturoiul, zdrobiți-l și

adăugați-l în vinegretă. Asezonați cu sare și piper.

5. Turnați dressingul peste salată și decorați cu felii de avocado și germenii.

VARIANTĂ

În loc de avocado, puteți presăra miez de nucă tocat.

INFO SĂNĂTATE

Andiva creață este o salată cu un gust ușor amar, recoltată la sfârșit de vară. Substanțele sale amare sănătoase ajută organismul să se detoxifice, deoarece stimulează rinichii, ficatul și vezica biliară. Fasolea este o sursă de proteine și de fibre și este bogată în magneziu (140 mg/100 g). Astfel este hrana ideală pentru cei care practică o activitate fizică, deoarece acest mineral este important pentru mușchi și previne crampele și curburaturile.





CURRY DE SFECLĂ ROȘIE

O COMBINAȚIE SĂNĂTOASĂ DE RĂDĂCINOASE

150 g cartofi • 1 nap suedez (rutabaga) de mărimea unui pumn • 1 păstârnac • 1 sfeclă roșie proaspătă • 1 ceapă roșie • 1 cățel de usturoi • 1 bucată de ghimbir de 4–5 cm • ½ ardei iute roșu • 1 lingură de piure de migdale (vezi p. 55) • 2 linguri de sos de soia • 2 linguri de ulei de susan • 200 ml de lapte de cocos

Pentru 2 persoane • Timp de pregătire: 45 min.

Per porție: cca 500 kcal • 11 g P • 35 g L • 32 G

1. Spălați și curățați de coajă cartofii, napul suedez și păstârnacul, apoi tăiați-le cubulețe. Spălați și curățați de coajă cartofii, napul suedez și păstârnacul, apoi tăiați-le cubulețe.
2. Spălați sfecla roșie, curățați-o de coajă și tăiați-o în cuburi mari (cu mânuși).
3. Curățați ceapa, usturoiul și ghimbirul și tocați-le grosier. Spălați ardeiul iute și, dacă este necesar, îndepărtați semințele (în funcție de cât de picant vă place).
4. Mixați ceapa, usturoiul, ghimbirul, ardeiul iute, piureul de migdale, sosul de soia, uleiul de susan și 4 linguri de apă cu un mixer vertical sau într-un robot de bucătărie.

5. Puneți pasta rezultată într-o tigaie fierbinte și căliți 5 minute.
6. Adăugați cartofii, napul și păstârnacul și căliți 5 minute. Amestecați din când în când.
7. Deglazați cu laptele de cocos, apoi adăugați 100 ml de apă și lăsați să fiarbă 20 de minute la foc mic. Acest curry este excelent cu o garnitură de orez basmati integral.

SFAT

Această rețetă este delicioasă și cu un amestec de orez sălbatic.

INFO SĂNĂTATE

Betanina, un pigment din sfecla roșie, este un puternic antioxidant și previne deteriorarea celulelor. Betaninele acționează și împotriva proceselor inflamatorii și stimulează celulele hepatice, ajutând astfel la eliminarea toxinelor și sprijinind mecanismele imunitare ale corpului. În plus, sfecla roșie are un efect preventiv împotriva depozitelor din vasele de sânge.



DAS KOCHBUCH ZUM INTERVALLFASTEN

Dr. med. Petra Bracht, Mira Flatt

© 2019 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Romanian translation copyright: © Editura Paralela 45, 2025

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BRACHT, PETRA

Postul intermitent : carte de bucate : 77 de rețete simple și savuroase pentru o alimentație sănătoasă / dr. Petra Bracht, Mira Flatt ; trad. de Mihaela Pogonici. – Pitești : Paralela 45, 2025
ISBN 978-973-47-4265-3

I. Flatt, Mira

II. Pogonici, Mihaela (trad.)

613.2

641.5

Credite foto

Barbara Bonisolli: p. 24; Mirjam Fruscella: p. 18;
Getty Images: p. 6; iStock: p.12; Kramp & Gölling:
p. 11; Shutterstock: p. 2, 8, 21, 28, 34, 37, 123 și
coperta IV; Stocksy: p. 32; Katharina Werner: p. 4,
16, 30, 67, 122, 167, 185; și restul fotografiilor:
Nicky Walsh. www.nickywalsh.eu

Coordonator proiect: Elke Sieferer

Secretar de redacție: Sylvie Hinderberger

Servicii foto: Natascha Klebl

Corectură: Andrea Lazarovici

Layout: independent Medien-Design,
Horst Moser, München

Producție: Petra Roth

Tehnoredactare: Christopher Hammond

Ediția în limba română:

Director de producție editorială: Ionuț Burcioiu

Redactare: Mihaela Cosma

Corectură: Dușa Udrea

Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad

Pregătire de tipar: Marius Badea

Notă despre cuptor:

Timpul de coacere poate varia în funcție de cuptor. Informațiile despre temperatură furnizate în cadrul rețetelor se referă la coacerea într-un cuptor electric cu încălzire dublă (sus/jos) și pot varia în cazul cuptoarelor pe gaz sau al cuptoarelor cu convecție. Pentru detalii vă rugăm să consultați manualul de instrucțiuni al cuptorului dumneavoastră.

Copyright © Editura Paralela 45, 2025

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro