



*Dla osób rozpoczynających dietę dr Budwig początki są zwykle trudne. Podstawowym problemem jest pytanie: co jeść, skoro tak wiele jeść nie można. Do tej pory, dla wielu pacjentów podstawą wyżywienia było przecież mięso, wędliny i słoścze.*

*Więcej informacji na temat diety znajdziecie Państwo na stronie [www.primanatura.com](http://www.primanatura.com). Zapraszamy do uczestnictwa w forum dyskusyjnym, dzielenia się z innymi swymi doświadczeniami i przepisami. Na forum odpowiadamy także na Państwa pytania.*

**Alicja Krzywańska, PrimaNatura.COM**

## **Dieta dr Budwig.**

### **Przykładowy jadłospis na 5 dni.**

UWAGI:

1. Posiłki muszą być urozmaicone, kolorowe i smaczne!!
2. Przez pierwsze 3 miesiące diety dzienną porcję pasty robimy zwykle z 6-8 łyżek oleju lnianego. pastę dzielimy na 3 części: jedna część idzie do śniadania, druga - do obiadu a trzecia do kolacji
3. Oprócz pasty pacjent powinien zjadać codziennie 1-2 łyżki oleju "solo" jako dodatku do potraw (zawsze na zimno!) oraz 3-6 łyżek zmielonego (zawsze na świeżo przed podaniem) siemienia lnianego
4. Płynny pijemy zawsze bardzo powoli długo trzymając je w ustach, posiłki również zjadamy powoli, długo przeżuując.
5. Należy zaopatrywać się w warzywa i owoce ekologiczne! uwaga szczególnie na banany i cytrusy "traktowane" chemicznie, konserwowane orzechy (surowo zabronione są orzechy ziemne!).
6. Soki wypijamy świeżo wyciskane, najlepiej jeśli są wyciskane przez prasę
7. Ciepłej herbaty (mięta, zielona, owocowa) wypijamy 3 szklanki dziennie. Omijać herbaty aromatyzowane.
8. W sumie ilość wypitych płynów (licząc zupy) nie może być mniejsza niż 2 - 2,5 litra.
9. Przez pierwsze trzy miesiące warzyw strączkowych używamy niewiele.
10. Soli w ciągu jednego dnia użyć max tylko w postaci dwóch małych szczypt i to tylko w postaci soli ziołowej
11. Pomiędzy trzema daniami obiadu zalecane są ok. pół-godzinne przerwy
12. "Inicjalny", pierwszy dzień diety przeprowadzamy tylko raz, pierwszego dnia diety!!! Tego dnia pacjent może dostać biegunki: będzie to efekt intensywnej detoksykacji.
13. Ilość szampana /wina musującego dozwolona w ciągu dnia to 100 ml (można rozcieńczać wino wodą źródlaną, niegazowaną).

## **Dzień 1 "inicjalny"**

### **z samego rana, chwilę po przebudzeniu**

SOK Z JABŁEK i MARCHWI do picia (świeżo wyciskany) na czczo z samego rana, pity powoli łykami, długo trzymany w ustach

### **a przez cały dzień**

- 1) 250 g SIEMIENIA LNIANEGO podzielić na ok. 10 porcji. Mniej więcej w godzinnych odstępach czasu mielić w młynku do kawy jedną porcję (zawsze na świeżo), wymieszać z łyżeczką miodu (koniecznie naturalny, niepodgrzewany; im ciemniejszy, tym lepszy) i zjadać łyżeczką, powoli, trzymając dość długo w ustach każdy kęs. Można dodać 2 łyżki wody źródlanej, aby łatwiej utworzyła się papka. Zjadać taką papkę popijając sokiem z jabłek lub wytrawnym czerwonym winem musującym- najlepiej szampanem. Papkę można też zjadać zmieszaną z sokiem lub szampanem. (szampan wskazany jest szczególnie w porze śniadaniowej, nie więcej niż lampka w ciągu całego dnia)
- 2) w ciągu dnia, przed posiłkami z siemienia mielonego pić sok z jabłek i buraków lub jabłek i marchwi (od pół szklanki do jednej szklanki przed każdym posiłkiem)

(pacjent powinien wypić min. 2 litry płynów w ciągu dnia)

Uwaga: (sok z buraka należy wykonać 2 godziny wcześniej i odstawić do lodówki, po czym bezpośrednio przed podaniem soku dorobić do soku z jabłek lub marchwi i dać do picia pacjentowi)

- 3) między posiłkami wypić przynajmniej 3 szklanki ciepłej herbatki ziołowej (zielona herbata, herbata z mięty pieprzowej, dzikiej róży)

## Dzień 2

### Po obudzeniu

szklanka herbaty z dzikiej róży lub malinowej (nie czarnej, aromatyzowanej, ale naturalnej owocowej, np. Herbapolu)

### Na pół godziny przed śniadaniem

szklanka soku z kiszzonej kapusty, lub kiszzonego barszczu naturalnego lub kiszkonki wielowarzywnej lub maślanki (0% tłuszczu)

### I śniadanie

#### Najpierw Muesli:

Do miseczek-salaterki wsypać 3 łyżki stołowe zmielonego na świeżo siemienia lnianego. Na siemię nałożyć drobno pokrojonego w plasterki banana. Polać łyżką niesłodzonego soku z czarnej porzeczki (w takie soki najlepiej zaopatrzyć się sklepie ekologicznym) lub soku wyciśniętego z ciemnych winogron. Na to nałożyć łyżką warstwę pasty (wykonanej uprzednio wg przepisu; proszę nie zapominać o łyżeczce miodu i szczypcie pieprzu cayenne przy miksowaniu serka chudego i oleju w ilości 6-8 łyżek stołowych oleju na 12,5 dkg serka).

Potem jeden lub dwa krawczyki chleba ryżowego z liściem sałaty i plasterkiem pomidora.

### II śniadanie

SOK świeżo wyciskany: 2 części buraka, 1 część marchewki, 1 część selera, 1 cz. jabłka (sok z buraka należy wykonać 2 godziny wcześniej i odstawić do lodówki, po czym bezpośrednio przed podaniem dorobić do niego soku z marchwi, jabłka i selera i dać do picia pacjentowi)

### Na pół godziny przed obiadem

wypić szklankę zielonej herbaty lub herbaty z mięty (miętę preferować szczególnie wtedy, jeśli u pacjenta występują wzdęcia i inne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego)

### Obiad

Najpierw sałatki: Przygotować 3 surówki: z utartej surowej rzodkwi, z utartej marchewki, z utartych ugotowanych buraczków. Surówki doprawić sosem z oleju lnianego, miodu i soku z cytryny. Nałożyć na talerz 3 liście sałaty. Na każdym liściu ułożyć po 3 łyżki surówki w innym kolorze.

Potem zupa warzywna: Ugotować na wolnym ogniu (to ważne!) całego małego selera, kawałek włoskiej kapusty, cebulę i parę marchewek (warzyw, oprócz cebuli nie obieramy tylko solidnie szorujemy!!). Dodajemy majeranek. Pod koniec gotowania wrzucić dwa pomidory. Ugotowane warzywa wraz z odrobiną wywaru zmiksować z ząbkiem czosnku. Zmiksowane warzywa wrzucić z powrotem do wywaru. Nalać na talerz ok. 1,5 szklanki zupy. Doprawić już na talerzu LECIUTKO solą ziołową, tak aby na talerz nie wyszło więcej soli niż mała łyżeczka i już na talerzu dodać łyżeczkę oleju lnianego. Wymieszać. Od razu podawać do zjedzenia.

Na koniec deser:

jedna cała pomarańczka

### **Podwieczorek**

szklanka świeżego soku z warzyw lub owoców **lub** szampana (wytrawnego)

Do napoju wmiszać 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego i 1 łyżeczkę miodu (najpierw wymieszać miód z siemieniem, a później taką papkę wmiszać do napoju)

### **Na pół godziny przed kolacją**

szklanka świeżego soku z warzyw lub owoców

### **Kolacja**

Najpierw pudding ze  $\frac{3}{4}$  szklaneczki rozgotowanych na wolnym ogniu płatków owsianych. Podać je pastą z dodatkiem miodu.

Potem owoce sezonowe, np. śliwki, brzoskwinia.

### **Przed snem**

szklanka ciepłej herbaty zielonej, z dzikiej róży lub miętovej

## **Dzień 3**

### **Po obudzeniu**

szklanka herbaty z dzikiej róży lub malinowej (nie czarnej, aromatyzowanej, ale naturalnej owocowej, np. Herbapolu)

### **Na pół godziny przed śniadaniem**

szklanka soku z kiszanej kapusty, lub kiszzonego barszczu naturalnego lub kiszsonki wielowarzywnej lub maślanki (0% tłuszczu)

### **I śniadanie**

Najpierw Muesli:

Do miseczki-salaterki wsypać 2 łyżki stołowe zmielonego na świeżo siemienia lnianego. Na siemię nałożyć drobno pokrojonego 2 figi i dwa daktyle. Na nie utarte na tarce jabłko. Na to nałożyć łyżką warstwę pasty (wykonanej uprzednio wg przepisu; proszę nie zapominać o łyżeczce miodu i szczypcie pieprzu cayenne przy miksowaniu serka chudego i oleju w ilości 6 łyżek stołowych oleju na 12,5 dkg serka).

### **II śniadanie**

SOK świeżo wyciskany: 2 części buraka, 1 część marchewki, 1 część selera, 1 cz. jabłka (sok z buraka należy wykonać 2 godziny wcześniej i odstawić do lodówki, po czym bezpośrednio przed podaniem dorobić do niego soku z marchwi, jabłka i selera i dać do picia pacjentowi)

### **Na pół godziny przed obiadem**

wypić szklankę zielonej herbaty lub herbaty z mięty (miętę preferować szczególnie wtedy, jeśli u pacjenta występują wzdęcia i inne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego)

## **Obiad**

Najpierw sałatka: Utrzeć seler, dodać pastę i rodzynki. Można wrzucić trochę orzechów włoskich. Doprawić sokiem z cytryny i miodem.

Potem II danie: Ugotować 3 ziemniaki w mundurkach na parze. Jednocześnie w rondelku na wolnym ogniu udusić szpinak (bez dodatku tłuszczu) i pokrojoną cebulę z odrobinką soli ziołowej i ząbkiem czosnku. Pod koniec gotowania wrzucić dwa zmiksowane lub pokrojone pomidory, szczypte pieprzu cayenne i bazylię. Ułożyć przekrojone ziemniaki na talerzu. Polać gęstym “sosem szpinakowym” wymieszanym z łyżką oleju lnianego.

### Na koniec deser:

Jabłka, banany i melona pokroić w kostkę. Zalać sosem do sałatki owocowej przygotowanym w następujący sposób: zmiksować w mikserze na wysokich obrotach przez ok. minutkę następujące składniki:

pół szklanki soku z pomarańczy  
1 łyżka oleju lnianego  
1 łyżka nasion sezamu.

Od razu podawać do zjedzenia.

## **Podwieczorek**

szklanka świeżego soku z warzyw lub owoców **lub** szampana (wytrawnego)  
Do napoju wmiszać 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego i 1 łyżeczkę miodu (najpierw wymieszać miód z siemieniem, a później taką papkę wmiszać do napoju)

## **Na pół godziny przed kolacją**

szklanka świeżego soku z warzyw lub owoców

## **Kolacja**

Zupa jarzynowa, gotowana na wolnym ogniu, tylko na wodzie wraz z połową szklanki kaszy gryczanej (najlepiej z dodatkiem kapusty włoskiej i pora), bez przykrycia. Na talerzu dodać pastę.

## **Przed snem**

szklanka ciepłej herbaty zielonej, z dzikiej róży lub miętovej

# **Dzień 4**

## **Po obudzeniu**

szklanka herbaty z dzikiej róży lub malinowej (nie czarnej, aromatyzowanej, ale naturalnej owocowej, np. Herbatolu)

## **Na pół godziny przed śniadaniem**

szklanka soku z kiszzonej kapusty, lub kiszzonego barszczu naturalnego lub kiszkonki wielowarzywnej lub maślanki (0% tłuszczu)

## **I śniadanie**

### Najpierw Muesli:

Do miseczki-salaterki wsypać 2-3 łyżki stołowe zmielonego na świeżo siemienia lnianego. Na siemię nałożyć drobno pokrojoną pomarańczę ewentualnie z dwoma daktylami. Na to nałożyć łyżką warstwę pasty (wykonanej uprzednio wg przepisu; proszę nie zapominać o łyżeczce miodu i szczypcie pieprzu cayenne przy miksowaniu serka chudego i oleju w ilości 6 łyżek stołowych oleju na 12,5 dkg serka). Pastę posypać małą garścią NIEKONSERWOWANYCH orzeszków pistacjowych.

### **II śniadanie**

SOK świeżo wyciskany: 2 części buraka, 1 część marchewki, 1 część selera, 1 cz. jabłka (sok z buraka należy wykonać 2 godziny wcześniej i odstawić do lodówki, po czym bezpośrednio przed podaniem dorobić do niego soku z marchwi, jabłka i selera i dać do picia pacjentowi)

### **Na pół godziny przed obiadem**

wypić szklankę zielonej herbaty lub herbaty z mięty (miętę preferować szczególnie wtedy, jeśli u pacjenta występują wzdęcia i inne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego)

### **Obiad**

Najpierw sałatka: Przygotować na talerzu kilka liści sałaty (najlepiej kilku rodzajów), pokrojonego pomidora, kiełki lucerny, słonecznika lub rzodkiewki. Połączyć sałatkę sosem przygotowanym z pasty zmiksowanej z ząbkiem czosnku .

### Potem II danie:

Ugotować ryż naturalny na wolnym ogniu. Ugotować na parze brukselkę i kalafior. Nałożyć na talerz około szklaneczki ryżu, udekorować brukselką i różyczkami kalafiora. Połączyć pastą zmiksowaną z łyżeczką curry.

### Na koniec deser:

utarte jabłko z dodatkiem rodzynek NIEKONSERWOWANYCH, namoczonych uprzednio w naturalnym soku z grejpfruta.

### **Podwieczorek**

szklanka świeżego soku z warzyw lub owoców **lub** szampana (wytrawnego)  
Do napoju wmieszać 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego i 1 łyżeczkę miodu (najpierw wymieszać miód z siemieniem, a później taką papkę wmieszać do napoju)

### **Na pół godziny przed kolacją**

szklanka świeżego soku z warzyw lub owoców

### **Kolacja**

Pudding z pół szklaneczki rozgotowanej na wolnym ogniu (to ważne!), ugotowanej na wodzie kaszy gryczanej najlepiej niepalonej (dostępna w sklepie ekologicznym) polana pastą i jakimś niesłodzonym sokiem jagodowym (ciemno czerwone lub czarne owoce, mogą być ciemne winogrona).

### **Przed snem**

szklanka ciepłej herbaty zielonej, z dzikiej róży lub miętovej

# Dzień 5

## Po obudzeniu

szklanka herbaty z dzikiej róży lub malinowej (nie czarnej, aromatyzowanej, ale naturalnej owocowej, np. Herbapolu)

## Na pół godziny przed śniadaniem

szklanka soku z kiszzonej kapusty, lub kiszzonego barszczu naturalnego lub kiszkonki wielowarzywnej lub maślanki (0% tłuszczu)

## I śniadanie

**Muesli:** Do miseczki-salaterki wsypać 2 łyżki stołowe zmielonego na świeżo siemienia lnianego. Na siemię nałożyć utarte jabłko. Na to nałożyć łyżką warstwę pasty (wykonanej uprzednio wg przepisu; proszę nie zapominać o łyżeczce miodu i szczypcie pieprzu cayenne przy miksowaniu serka chudego i oleju w ilości 6 łyżek stołowych oleju na 12,5 dkg serka). Pastę posypać małą wiórkami kokosowymi.

## II śniadanie

**SOK świeżo wyciskany:** 2 części buraka, 1 część marchewki, 1 część selera, 1 cz. jabłka (sok z buraka należy wykonać 2 godziny wcześniej i odstawić do lodówki, po czym bezpośrednio przed podaniem dorobić do niego soku z marchwi, jabłka i selera i dać do picia pacjentowi)

## Na pół godziny przed obiadem

wypić szklankę zielonej herbaty lub herbaty z mięty (miętę preferować szczególnie wtedy, jeśli u pacjenta występują wzdęcia i inne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego)

## Obiad

### Najpierw sałatka:

na tarce utrzeć średniego buraka. odstawić do lodówki na 2 godziny. Przed podaniem utrzeć duże jabłko. Wymieszać z buraczką. Dodać 1-2 łyżeczki oleju lnianego.

### Potem II danie:

Pół szklanki ryżu brązowego, pół szklanki kaszy gryczanej i szklankę soczewicy zielonej zalać 5 szklankami wody wrzącej i gotować z odrobina majeranku ok. pół godziny. Na talerz nałożyć ok. 1,5 szklanki potrawy. Dodać łyżkę oleju lnianego i szczyptę soli ziołowej.

### Na koniec deser:

sałatka owocowa z sokiem z pół cytryny, udekorowana sówicą pastą z miodem.

## Podwieczorek

szklanka świeżego soku z warzyw lub owoców **lub** szampana (wytrawnego)

Do napoju wmixować 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego i 1 łyżeczkę miodu (najpierw wymieszać miód z siemieniem, a później taką papkę wmixować do napoju)

### **Na pół godziny przed kolacją**

szklanka świeżego soku z warzyw lub owoców

### **Kolacja**

3 kanapki z pieczywa ryżowego, z sałatą, pomidorami i pastą z dodatkiem czosnku i odrobiny soli ziołowej, posypane obficie zarodkami pszennymi.

### **Przed snem**

szklanka ciepłej herbaty zielonej, z dzikiej róży lub miętowej