



Spis Treści

ZALETY CIAST PRZECIWZAPALNYCH

ZAMIENNIKI JAJEK

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNI RODZAJ CIASTA

PRZEPISY NA CIASTA WĘGLOWODANOWE

PRZEPISY NA CIASTA LOW CARB

PRZEPISY NA CIASTKA I BATONY

KILKA SŁÓW NA KONIEC

Ciasta węglowodanowe



CIASTO MARCHEWKOWE 14

BORÓWKA PIE 16

CZEKOLADOWE CIASTO JAGLANE 18

SZARLOTKA DIETETYCZNA 20

PROSTE CIASTO Z OWOCAMI 22

BANANOWIEC 24

BROWNIE Z FASOLI 26

RAFAELLO 28

PIERNIK Z POWIDŁAMI 30

JAGIELNIK Z BRZOSKWINIAMI 32

CZEKOLADOWE CIASTO GRYCZANE 34

MURZYNEK Z MUSEM MALINOWYM 36

Ciasta low carb



SERNIK Z NERKOWCÓW 40

CIASTO Z MAŁKI MIGDAŁOWEJ 42

KETO CHAŁWA 44

KETO PĄCZKI 46

KETO BROWNIE Z AWOKADO 48

(BEZ) SERNIK KINDER COUNTRY 50

SERNIK CHIA 52

WILGOTNE CIASTO Z GRUSZKAMI 54

SKYRNIK 56

KETO KRÓWKA BEZ PIECZENIA 58

CIASTO LIMONKOWE 60

KETO WUZETKA 62

Ciasteczka i batoniki



JABŁKOWE CIASTECZKA OWSIANE 65

CIASTECZKA OWSIANO-ORZECHOWE 67

CIASTECZKA SEZAMKI 69

CIASTECZKA BROWNIE 71

WANILIOWE BATONY PROTEINOWE 73

BATONY BOUNTY 75

MORELOWE BATONY BEZ PIECZENIA 77

BATONY NUTELLA 79

DIETA PRZECIWZAPLANA

Sprawdzone przepisy na ciasta

Przepisy, które znajdziesz w tym e-booku, zostały stworzone w oparciu o zasady diety przeciwzapalnej – modelu żywienia, który realnie wspiera odporność, równowagę organizmu oraz długowieczność.

Coraz więcej badań wskazuje, że przewlekły stan zapalny jest jednym z kluczowych czynników prowadzących do rozwoju chorób cywilizacyjnych, dlatego sposób, w jaki komponujemy nasze posiłki, ma ogromne znaczenie.

Tradycyjne wypieki, choć często pyszne i kojarzące się z rodzinnym ciepłem, zwykle bazują na składnikach, które nie sprzyjają zdrowiu: pszennej mące, utwardzonych tłuszczach czy dużej ilości cukru. Tego typu połączenia mogą zaburzać gospodarkę cukrową, spowalniać metabolizm, nasilać stany zapalne, a nawet negatywnie wpływać na codzienne samopoczucie.

Nie chodzi jednak o to, by całkowicie rezygnować z ciast. Wręcz przeciwnie — chodzi o to, aby wybierać takie wypieki, które odżywiają, wzmacniają i są pełne składników wspierających organizm.

Dzięki tej publikacji odkryjesz przepisy na wypieki, które łączą w sobie wyjątkowy smak oraz właściwości przeciwzapalne. Każdy przepis został skomponowany tak, aby zachować przyjemność z jedzenia i jednocześnie zadbać o zdrowie.

Zapewniam, że te ciasta smakują wyśmienicie i sprawdzą się na każdą okazję — urodziny, święta, spotkania z bliskimi, a także wtedy, gdy po prostu masz ochotę na coś słodkiego, ale w wersji, która Ci służy.

Smacznego i zdrowego pieczenia!