

DARMOWY EBOOK DLA KAŻDEGO Z
ODŻYWCZYMI PRZEPISAMI I SZCZYPŁĄ
WIEDZY

Jedz prościej i chudnij

Przepisy i porady dietetyczki
Miriam Cieślar w pięknym
ujęciu Grażyny Bierowiec

O autorkach

Miriam Cieślar i Grażyna Bierowiec to kobiety, które wzajemnie się inspirują i widzą większe możliwości, gdy łączą swoje siły.

Pierwszym wspólnym projektem było gotowanie Kuchni Palestyńskiej na żywo, które cieszyło się dużym powodzeniem. Z tego powodu również byłyśmy zaproszone do Radia Kraków.

To właśnie dzięki znajomości, pasji i współpracy, która narodziła się na studiach powstał ebook, którym się z Wami dzielimy.

Życzymy miłej lektury!



Kiedy się budzisz są dwie możliwości: spać dalej i znów marzyć albo wstać i te marzenia spełniać

Tytułem wstępu

Receptury zawarte w ebooku są odżywcze, wielokrotnie przeze mnie gotowane i stanowią alternatywę dla tradycyjnych słodczy lub ciężkich dań. Przepisy testowałam, przyrządzając je dla mojej rodziny i cieszyły się uznaniem.

Na początku możecie odmierzyć składniki wagą kuchenną, a potem stosować w celu ułatwienia miary domowe typu łyżka, szklanka itd., które zamieściłam przy każdym przepisie. Zaletą tych potraw jest to, że bazują na polskich, tanich i łatwo dostępnych produktach, które bardzo często są zaliczane do żywności funkcjonalnej np. płatki owsiane, gryka czy owoce jagodowe. Warto wiedzieć, że w przygotowaniu tejże żywności niezwykle pomocny będzie mocny blender lub urządzenie miksujące typu Thermomix.

“Zdrowe odżywianie nie musi być trudne. Mało tego, zdrowe odżywianie nie może być trudne”

Spis treści

Domowy kisiel pełen owoców 5

Mus z czarnej porzeczki 6

Jaglane brownie 7

Tarta owsiana tarta z borówkami 8

Sałatka z kalarepki z owocami i miętą 10

Sałatka z gruszki i selera 11

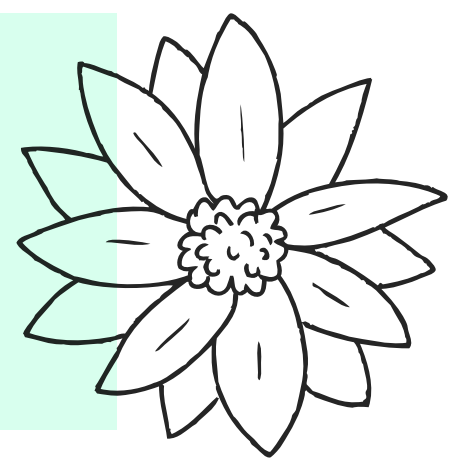
Zielone smoothie 13

Chlebek gryczany na zakwasie 14

Zupa krem z ogórków 16



Domowy kisiel pełen owoców



Jaką ma przewagę kisiel domowy nad kupionym? Na pewno taką, że aby się nim cieszyć wystarczy mieć w zapasie mąkę ziemniaczaną i owoce! Wybierz ulubione owoce (najlepiej jagodowe, mogą być mrożone) takie jak maliny, porzeczki, wiśnie, żurawinę, truskawki...lub połącz je i zrób pyszny deser! Kisiel w porównaniu z tradycyjnymi słodyczami zawiera niewiele kalorii, dodatkowo daje uczucie sytości dzięki skleikowanej skrobi (pochodzącej z mąki ziemniaczanej). Jeżeli jemy go na ciepło to doskonale rozgrzewa organizm. Zawiera także substancje prozdrowotne i są nimi między innymi witaminy, składniki mineralne, naturalne barwniki, chroniące przed stresem oksydacyjnym. Do tego kisiel przygotowuje się bardzo łatwo, co jest jego kolejną dużą zaletą, wspaniale smakuje i zawsze przypomina lato!

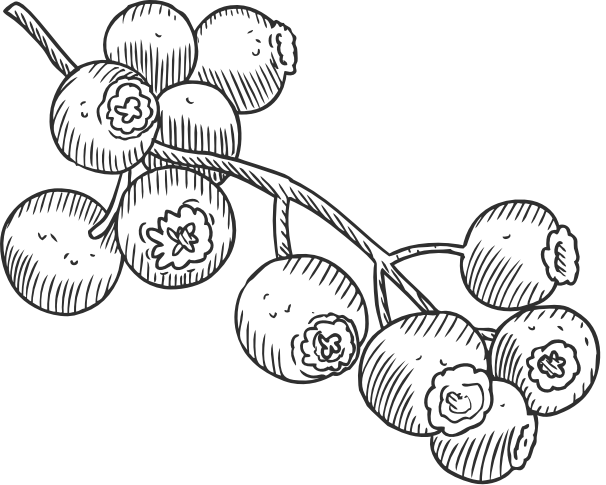
Składniki na 4-5 porcji

- 500g owoców mrożonych (około 2 szklanki) np. wiśnie, porzeczki, maliny, truskawki, czarne jagody
- 75g mąki ziemniaczanej (około 4 łyżki)
- 6 łyżek cukru lub miodu
- 1l wody
- 0,5 łyżeczki cynamonu

TIP Jeśli chcemy zachować wszystkie właściwości miodu, to dodajemy go do gotowego i przestygniętego deseru.



1. Owoce zalać 3/4l wody, dodać cukier (jeśli miód, to po ostygnięciu gotowego deseru), cynamon i zagotować. Zdjąć z ognia. Mąkę ziemniaczaną wymieszać w garnuszku z 1/4l wody i wlać do garnka z owocami, dokładnie mieszając łyżką.
2. Następnie zawartość garnka zagotować i gorący kisiel przelać do wybranych naczyń. Podawać na gorąco lub na zimno- wg. uznania.
Smacznego! :)



Mus z czarnej porzeczki

O potężnej ilości witaminy C w czarnej porzeczce czytałam już w zawodowych książkach w technikum. Wtedy zastanawiałam się nawet w jaki sposób zjeść te owoce ze smakiem, by dostarczyć sobie duże ilości witaminy C. Niestety sok z czarnej porzeczki, kompot czy ciasto to nie najlepszy pomysł, jeżeli zależy nam na wysokiej dawce witaminy C, gdyż jest ona wyjątkowo nietrwałą witaminą. Duże straty tej substancji powoduje ogrzewanie, kontakt z tlenem, światło (promieniowanie UV).

Dodatkowo te produkty najczęściej zawierają duże ilości cukru, ponieważ czarna porzeczka jest wyjątkowo kwaśna. Dlatego mus ze świeżej porzeczki (można użyć mrożonej, bowiem straty witaminy C są niewielkie), gdzie dodajemy banana, awokado i robimy polewę z gorzkiej czekolady, by przełamać smak jest wyjątkowym, orzeźwiającym, pysznym i prostym deserem, pełnym naturalnej witaminy C!

Składniki

- 500g czarnej porzeczki
- 200g kostek lodu
- 3 gruszki
- dojrzałe awokado
- 2 banany
- 3 łyżki miodu lipowego (lub innego)

Składniki na polewę

- 100g gorzkiej czekolady (najlepsza będzie Lindt 70%)
- 100g śmietanki 30% lub mleczka kokosowego



1. Czarną porzeczkę wraz z kostkami lodu dokładnie rozdrobnić (np. w porządnym blenderze lub urządzeniu miksującym).
2. Następnie dodać miąższ z gruszek, awokado, banany oraz miód i wszystko razem zmielić na gładką masę.
3. Gotowy mus przelać do pucharków i wstawić do lodówki na parę godzin.

Wykonanie polewy

1. Śmietankę lub mleczko doprowadzić do wrzenia, następnie dodać czekoladę, pozostawić na 2 minuty i delikatnie mieszać do jej rozpuszczenia. Gotową polewą poleać wierzch musu i ozdobić np. listkami z czarnej porzeczki i owocami.

Mus świetnie smakuje podany od razu lub schłodzony w lodówce.
Smacznego! :)



Jaglane brownie

Mam tutaj coś dla prawdziwych łasuchów – uwielbiających słodkie (ja się do nich zaliczam), ale nie, nie myślcie, że to ciacho zawiera białą mąkę czy cukier – nie w tym wydaniu takie numery ;) Brownie zagościło na dobre w naszych przepisnikach, modnych kawiarenkach i sercach. Ciasto jest bardzo proste. Wszystkie składniki po prostu blendujecie razem. Należy jedynie wcześniej ugotować kaszę jaglaną.

Jest mocno czekoladowe, bardziej sycące od klasycznego brownie i mniej kaloryczne, a to za sprawą błonnika i wysokiej jakości gorzkiej czekolady. Idealne na długie jesienne i zimowe wieczory, wyjątkowo smakuje po męczącym dniu. Czy wiesz, że czekolada zaliczana jest do afrodyzjaków? Nie tylko dlatego, że zawiera znaczące ilości magnezu, który łagodzi skutki stresu, ale także dzięki specyficznym substancjom, wprawia w dobry nastrój i dodaje energii. Czekolada ma także niezwykłą siłę łagodzenia obyczajów, ponieważ podana z miłością w formie pachnącego ciasta, natychmiast poprawia humor ukochanej osobie.



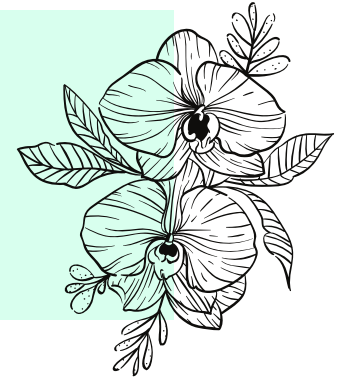
Składniki:

- 100g surowej kaszy jaglanej (pół szklanki)
- 3 łyżki oleju
- 3 jajka
- 1/2 szklanki ciemnego kakao
- 1/2 szklanki miodu
- 1 płaska łyżeczka sody/ proszku do pieczenia
- 1/2 szklanki mleka
- 2 płaskie łyżki budyniu waniliowego lub skrobi (mąki) ziemniaczanej
- 80-100g rozdrobnionej na kawałki gorzkiej czekolady (opcjonalnie)

TIP W celu podkreślenia smaku czekolady można dodać wg. uznania kandyzowaną skórkę pomarańczową, banana, cukier waniliowy, chili, parzoną kawę w niewielkiej ilości.

1. Ugotować kaszę jaglaną według przepisu na opakowaniu.
2. Ugotowaną kaszę jaglaną wraz z resztą składników na ciasto (oprócz czekolady), zblendować na gładką masę. Czekoladę dodać do ciasta i wymieszać.
3. Masę wylać do średniej wielkości podłużnej blaszki 30x12 wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w 180°C przez około 35-40 minut. Jeżeli blaszka będzie większa, otrzymamy ciasto bardziej płaskie i szybciej się upiecze, w mniejszej brownie będzie wyższe.
4. Brownie po wyjęciu z piekarnika odstawić do ostygnięcia, bądź jeść na gorąco z ...np. lodami waniliowymi. :) Smacznego! :)

Tarta owsiana z borówkami



Węglowodany... czy są nam potrzebne? Niektóre osoby twierdzą, że absolutnie nie, a jednak sam mózg zużywa do swojej pracy ok. 140g glukozy na dobę. Węglowodany złożone (czyli np. mąki z pełnych ziaren typu graham, razowa, płatki owsiane...) zawierają błonnik pokarmowy, który pęczniejąc, daje uczucie sytości, dba o prawidłowy rozwój bakterii probiotycznych w jelitach, chroni przed zaparciami, zmniejsza wartość energetyczną diety. Węglowodany złożone są także cennym źródłem witamin z gr. B.

Owies, a to ciekawe!

Owies dzięki zawartości błonnika rozpuszczalnego (w formie β -glukanów) wykazuje właściwości obniżające stężenie cholesterolu we krwi. Działanie β -glukanów może potęgować obecność fitosteroli oraz tokotrienoli w produktach owsianych. Do innych możliwych oddziaływań owsa na organizm zalicza się działanie pobudzające, przeciwpróchnicze, polepszające nastrój i koncentrację czy obniżające potrzebę snu.

Bazą tej tarty są płatki owsiane, orzechy włoskie, masło oraz czarne jagody. Ta sycąca przekąska obfitująca w węglowodany złożone wspaniale dodaje energii w trakcie pracy umysłowej oraz po wysiłku fizycznym. Jest także przemiłym dodatkiem do pogawędek przy kawie - kobiety to rozumieją. Prosta i pyszna - więc do dzieła!



Składniki

ciasto

- 200g orzechów włoskich
- 300g płatków owsianych
- 90g miękkiego masła
- płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 55g miodu
- 2 żółtka

nadzienie owocowe

- 500g czarnych jagód (zamiast czarnych jagód możecie użyć taką samą ilość jabłek pokrojonych w kosteczkę)
- 2 łyżki miodu
- łyżka masła
- cynamon
- kisiel cytrynowy (może być z cukrem lub bez)
- $\frac{3}{4}$ szklanki wody

ciasto

1. Zmilić płatki owsiane. Dodać orzechy, proszek do pieczenia i ponownie całość zmilić. Następnie dodać żółtka, miód, miękkie masło i wyrobić całość do uzyskania jednolitego ciasta.
2. Formę do tarty (bądź małą blaszkę) wylepić $\frac{3}{4}$ ilości ciasta, a $\frac{1}{4}$ odłożyć, by móc później pokruszyć go na wierzch.

nadzienie

1. Masło, miód, cynamon, wodę oraz kisiel wymieszać w garnuszku, a następnie cały czas mieszając postawić na ogniu do zagotowania. Powstanie gęsty kisiel. Do niego przełożyć czarne jagody (lub kosteczki jabłka) i wymieszać delikatnie, co pozwoli na zachowanie kształtu owoców. Odstawić do lekkiego ostudzenia.



1. Masę kislową z owocami przełożyć na wyklejony ciastem owsianym spód formy (użyłam o średnicy 25 cm). Następnie na wierzch pokruszyć pozostałą część ciasta i piec około 25-35 minut w temperaturze 180 °C.
2. Po ostudzeniu kroić (choć my kroiliśmy jeszcze gorące! :P).
Smacznego :)





Sałatka z kalarepki z owocami i miętą

"Jedzmy więcej warzyw." To zdanie zawsze usłyszycie z ust żywieniowców i ja sama Was do tego gorąco namawiam. Tym razem niebanalna sałatka z kalarepki, mój faworyt. Kalarepka jest dosyć specyficzna w smaku, a to za sprawą glukozynolanów, czyli związków z dużą ilością siarki. Mają one działanie prozdrowotne m.in. antynowotworowe. Kalarepka należy do warzyw kapustnych. Zawiera witaminy z gr. B, w tym witaminę B6, która uczestniczy w tworzeniu hormonów (adrenaliny, serotoniny), witaminę C, wpływającą m.in. na syntezę kolagenu, witaminę K, która jest ważnym czynnikiem w gospodarce wapnia w organizmie, ponieważ ma wpływ na jego dystrybucję do kości a nie naczyń krwionośnych. Kalarepka jest bogata także w biotynę, wpływającą na stan skóry i włosów. Jest również źródłem potasu, siarki, żelaza, manganu, miedzi, wapnia, a ponadto ma najwięcej cynku w porównaniu z resztą warzyw kapustnych.

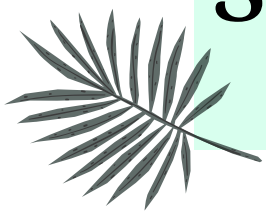
Za kalarepką sama nie przepadałam, dopóki nie skusiłam się na tę sałatkę. Dodatek kwaskowatych, aromatycznych owoców i mięty w otoczeniu chrupkich pałeczek z kalarepki jest wyśmienitym urozmaicheniem obiadu bądź kolacji. Tak właściwie to dla mnie jest też po prostu przepyszny, chrupkim deserem.

Składniki

- 2 niewielkie kalarepki
- pół ananasa
- 2 małe jabłka
- mała pomarańcza
- listki mięty

- 1.Kalarepkę umyć, obrać i pokroić w cienkie paseczki (paluszki) lub plasterki.
2. Owoce umyć, obrać ze skórki i pokroić w dowolny sposób (najlepiej w drobną kosteczkę).
3. Liście mięty drobno pokroić.
- 4.Wszystkie składniki sałatki wymieszać ze sobą. Można jeść od razu, jednak najlepiej smakuje, gdy odstawimy sałatkę na 2 godziny, by składniki się ze sobą „przegryzły”. Smacznego! :)





Sałatka z gruszki i selera naciowego



To typowo studencka sałatka, bardzo chętnie ją przyrządzam! Jest bardzo prosta i szybka, o kapitalnych składnikach, pomocnych w nauce. Pamiętajmy, że żadne suplementy i adaptogeny nie zastąpią nam zróżnicowanej diety. Mogą stanowić jedynie jej uzupełnienie, bowiem, to żywność posiada niesamowicie szeroki zakres różnych substancji oraz możliwość oddziaływania na ciało. Wywiera także wpływ na pracę i stan naszego przewodu pokarmowego oraz doznania zmysłowe, które towarzyszą nam podczas jedzenia.

Składniki

duża porcja na 5 osób (można włożyć do lodówki i przechowywać 2 dni)
- opakowanie łodyg selera naciowego
- 6 łyżek orzechów włoskich
- 3 - 4 gruszki (dojrzałe i niezbyt twarde będą najlepsze)

Sos

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżeczki miodu
- 2 łyżki letniej wody
- odrobina soli do smaku

1. Wszystkie składniki na sos dokładnie wymieszać w małej miseczce lub kubeczku.
2. Seler naciowy umyć i pokroić w plasterki, gruszki (możesz obrać ze skórki) pokroić w kosteczkę, orzechy włoskie posiekać lub dodać w całości. Sałatkę polać sosem i wymieszać. Smacznego! :)



Dlaczego ta sałatka jest idealna dla osób uczących się?

Orzechy włoskie

- mają wysoką wartość odżywczą, są wysokoenergetyczne,
-bywają zalecane w profilaktyce choroby Alzheimera, cukrzycy, osteoporozy, nowotworów czy chorób układu krążenia,
-są doskonałym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega -3 i omega - 6 w pożądanych proporcjach.
Sam orzech włoski wyglądem przypomina ludzki mózg, co może sugerować jego wpływ na ten organ.

Seler naciowy

Pomimo swojej znikomej kaloryczności zawiera kapitalne właściwości odżywcze, zmniejsza stres, korzystnie działa na przewód pokarmowy, ma także wpływ na naszą urodę.

Gruszki to mój najważniejszy owoc w okresie jesienno-zimowym. Słodczy gruszki, doskonale współgra z wytrawnym selerem naciowym i chrupiącymi orzechami włoskimi, ponadto jest to owoc bogaty w śladowy pierwiastek taki jak bor. Zawiera także..jod! Gruszki polecam obrać ze skórki, jeżeli ktoś ma problemy ze strony przewodu pokarmowego.



Zielone smoothie



Sama nie zdradzam się do końca z tym, w jaki sposób się odżywiam, ale to zielone smoothie jest niezwykle ważnym elementem mojej diety.

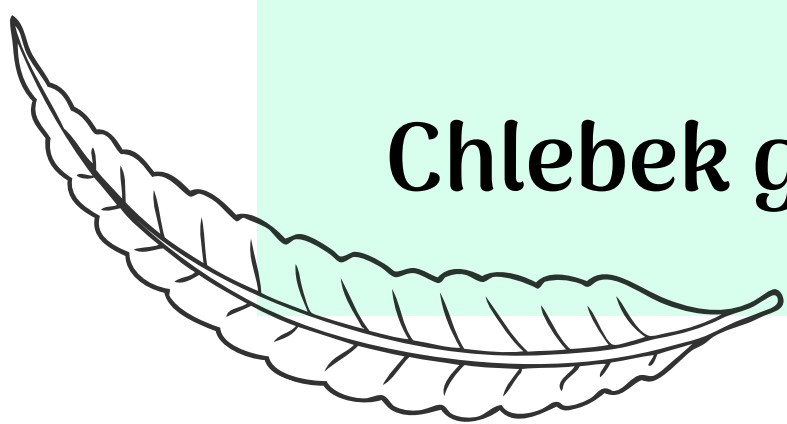
Bogactwo cennego chlorofilu, witaminy C, K oraz kwasu foliowego wpływa korzystnie w celu zachowania zdrowia w typowej zachodniej diecie. Po prostu wszystko miksujesz. Przyrządź je jeszcze dzisiaj.

Składniki

- garść jarmużu
- banan
- gruszka
- sok z połowy cytryny
- 3/4 szklanki wody

1. Wszystkie składniki wraz z wodą dokładnie zblendować na gładką masę.





Chlebek gryczany na zakwasie

Kasza gryczana jest niemal zapomniana. Dla mnie jest to symbol zdrowia i królowa polskich kasz, ze względu na zawartość kapitalnych związków prozdrowotnych (o których wciąż zbyt mało się mówi). Niestety udział gryki w zasiewach w Polsce jest niewielki ze względu na niski plon, co jest związane ze słabą opłacalnością jej produkcji. Chcę Was jednak zachęcić do wprowadzenia kaszy gryczanej do Waszego jadłospisu za sprawą krótkiej edukacji o jej wartości odżywczej i tego prostego przepisu. Dzięki fermentacji, która zachodzi podczas 24-godzinnego namaczania kaszy, a następnie podczas kilkugodzinowego wyrastania chlebka, wartość odżywcza gryki wzrasta, zmniejsza się ilość kwasu fitynowego, a zwiększa przyswajalność składników odżywczych i witamin takich jak: witaminy z gr. B, mnóstwo magnezu, fosforu, cynku, miedzi, manganu, krzemu. Doskonale zdaję sobie sprawę, że chlebek gryczany nie przypadnie każdemu do gustu. Nie rezygnujcie jednak od razu z kaszy gryczanej. Spróbujcie biszkoptu z mąki gryczanej, naleśników, zapiekanek. Ja jednak uwielbiam kaszę gryczaną gotowaną podaną z budyniem waniliowym jako deser. Naprawdę jest pyszna!

Składniki

0,5kg niepalonej kaszy gryczanej
700ml wody

1 łyżeczka soli lub 2 łyżeczki sol
i himalajskiej

Do wysmarowania formy: masło
klarowane lub oliwa i mąka gryczana
lub płatki owsiane.

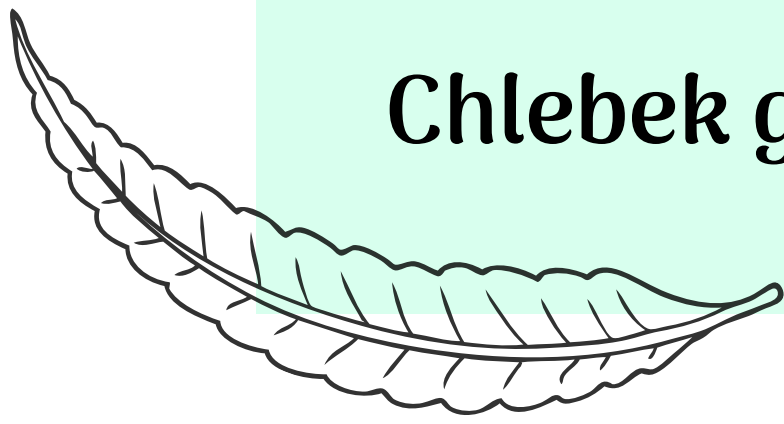
1. 0,5kg białej, niepalonej kaszy
gryczanej
zalać 700ml wody w szklanym
naczyniu i odstawić na 24 godziny
(zalałam wieczorem i kolejnego
wieczoru robiłam dalej).

Do szklanego naczynia z kaszą
wsypać 2 łyżeczki soli himalajskiej
(jeżeli dodacie zwykłą, to jedną) i
zmiksować wszystko na gładką masę.
Można dodać różne nasiona, ale ja nie
dodaję, bo najzwyczajniej
przeszkadzają mi potem w chlebie.

Wymieszać i przelać do wysmarowanej formy o wymiarach 30x12.

Wstawić do zimnego piekarnika, a po 8-12 godzinach jak chleb wyrośnie,
włączyć piekarnik (nie wyjmując chleba z piekarnika) piec w 200 °C przez
około 60 minut.





Chlebek gryczany na zakwasie

Wartość odżywcza i właściwości kaszy gryczanej

-jest zaliczana do żywności funkcjonalnej. To znaczy, że udowodniono jej korzystny wpływ na jedną lub więcej funkcji organizmu ponad efekt odżywczy, np. poprzez poprawę stanu zdrowia, samopoczucia lub/i zmniejszania ryzyka chorób.

-zawiera:

*skrobię oporną (RS) w ilości około 33-38% ogółu skrobi. Skrobia oporna nie ulega procesom trawienia, ale podlega fermentacji i jest doskonałą pożywką do bakterii probiotycznych w jelitach.

*błonnik rozpuszczalny oraz nierozpuszczalny.

*witaminy z gr. B (tiamina, ryboflawina, folacyna, niacyna, kwas pantotenowy).

*rzadkie składniki mineralne takie jak: platyna, brom, kobalt, szczególnie wysoka zawartość magnezu, a także znaczące ilości żelaza, cynku, miedzi, potasu, manganu, fosforu.

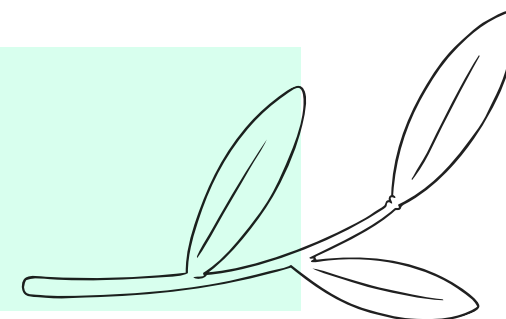
*substancje flawonoidowe z wyjątkowym wyróżnieniem rutyny, wzmacniającej naczynia krwionośne.

*nie zawiera białek glutenu (dlatego gryka znajduje zastosowanie w produkcji żywności bezglutenowej).

-mnogość badań wskazuje na możliwość zastosowania gryki w leczeniu chorób dietozależnych, takich jak: otyłość, zaparcia, nadciśnienie, choroby nowotworowe.



Zupa krem z ogórków



Jestem wielką propagatorką zup. Teraz znowu mają wielki powrót na polskie stoły, ponieważ Polacy doceniają ich bezkompromisowe zalety. Zupy są ogólnie tanim pożywieniem. Mają niewielkie ilości kalorii (jeśli nie robimy ich na śmietanie 30% i zasmażce). Delikatnie zagęszczone np. zawiesiną z mąki i jogurtu są niezwykle sycące, rozgrzewają organizm w chłodniejsze dni, dostarczają płynów, składników mineralnych, witamin i innych substancji bioaktywnych w zależności od użytych dodatków np. grzybów, mięsa, kości, różnych warzyw i przypraw. Osobiście uważam, że zupy pomagają utrzymać prawidłową masę ciała, jednocześnie odżywiając organizm.

Ta zupa jest zagęszczona ryżem, niesamowicie aksamitna, sycąca i przepyszna. A składniki na nią prawie zawsze są w zasięgu ręki. Przyrządzam ją najczęściej z pomocą urządzenia Thermomix.

Składniki na 4 porcje

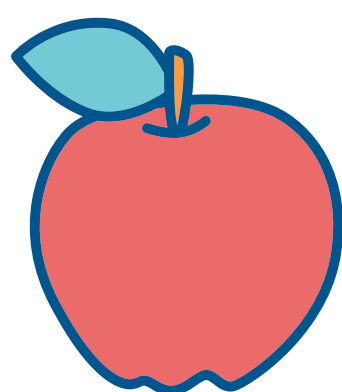
- 450-500g ogórków zielonych lub małosolnych (około 6 małych sztuk)
- 1 mała cebula
- 4 łyżki białego ryżu (jeżeli nie mamy możliwości zmielenia ryżu należy użyć mąki ryżowej)
- 3 szklanki wody
- 100-130g jogurtu greckiego
- 1 łyżka masła
- 1 kostka rosołowa warzywna (można użyć przyprawy bulionowej zrobionej domowym sposobem)
- sól, pieprz do smaku
- zielony koperek do smaku ok. 2 łyżki
- dodatkowo: groszek ptysiowy lub grzanki z chleba



1. Ryż zmielić. Cebulę i ogórki rozdrobnić (np. pokroić w kosteczkę). Do garnka przełożyć zmielony ryż oraz cebulę wraz z ogórkami, dodać kostkę rosołową lub domową przyprawę (najlepiej naturalną bez glutaminianu sodu) i wlać wodę. Całość gotować 15 minut.
2. Następnie dodać jogurt grecki, masło i pieprz. Gotować jeszcze około 1-3 minuty. Całość zblendować na gładką masę. Podawać gorącą zupę wraz z groszkiem ptysiowym lub grzankami i posypaną świeżym koperkiem.

Macie pytania?

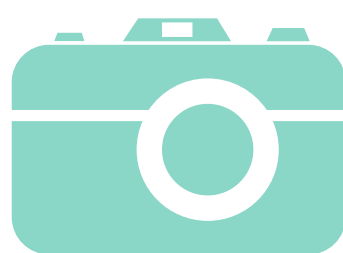
Zapraszamy do kontaktu



dietetyk Miriam Cieślar

email: miriamc7711@gmail.com

fanpage: instagram @dietetykmiriamcieslar



Grace Bierowiec
PHOTOGRAPHY

email: grazynabierowiec@gmail.com

fanpage: <http://fb.me/gracebierowiecphoto>

Bibliografia

1. Sikorska-Zimny K. 2010. Składniki prozdrowotne w warzywach kapusiowatych. Nowości Warzywnicze. 51, 51-63. Instytut Warzywnictwa im. Emila Chroboczka w Skierniewicach.
2. Dziedzic K. Górecka D. Kobus-Cisowska J. Jeszka M. Możliwości wykorzystania gryki w produkcji żywności funkcjonalnej. 2010. Nauka Przym. Technol. 4.2. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu.
3. Borecka W. Walczak Z. Starzycki M. Orzech włoski(Juglans Regia L.) – naturalne źródło prozdrowotnych składników żywności. 2013. Nauka Przym. Technol. 77.2. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu.
4. Lange E. 2010. Produkty owsiane jako żywność funkcjonalna. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość. 3(70), 7-24.

