

Dr. Jason Fung

PUTEREA  
VINDECĂTOARE  
A POSTULUI

EDITURA PARALELA 45



**Dr. Jason Fung**

**PUTEREA  
VINDECĂTOARE  
A POSTULUI**

Ghidul popular pentru post  
intermitent, alternativ sau extins

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de  
Liviu Mateescu

**Editura Paralela 45**

Redactare: Viorel Zaicu  
Tehnoredactare: Mihail Vlad  
Corectură: Mihaela Pogonici  
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**FUNG, JASON**

**Puterea vindecătoare a postului : ghidul popular pentru post intermitent, alternativ sau extins** / dr. Jason Fung ; trad. din lb. engleză de

Liviu Mateescu. - Ed. a 2-a. - Pitești : Paralela 45, 2021

Index

ISBN 978-973-47-3360-6

I. Mateescu, Liviu (trad.)

613

Ideile, procedurile și sugestiile din cartea de față nu înlocuiesc sfatul unui cadru medical specializat. Dacă știți sau bănuiți că aveți o problemă de sănătate, vă recomandăm să cereți părerea medicului dumneavoastră. Editorul și autorul nu se fac răspunzători pentru pierderile sau daunele care pot decurge din informațiile sau sugestiile din carte.

Cititorii trebuie să ia cunoștință de faptul că este posibil ca website-urile oferite ca sursă de aprofundare a informațiilor să se fi modificat sau să fi dispărut din momentul scrierii cărții și până când cartea a ajuns în mâinile lor.

*The Complete Guide to Fasting, Heal Your Body Through Intermittent, Alternate-Day, and Extended Fasting*

Jason Fung, MD

Jimmy Moore

Copyright © 2016 Dr. Jason Fung & Jimmy Moore

All rights reserved

Originally published by Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

Layout și ilustrații: Justin-Aaron Velasco

Fotografii rețete: Tom Estrera

Preparare rețete și styling: Luzviminda Estrera

Copyright © Editura Paralela 45, 2021

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

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

# CUPRINS

- 7 Introducere, dr. Jason Fung
- 12 Nu e o simplă toamnă – experiența mea cu postul, de Jimmy Moore
- 32 Faceți cunoștință cu cei care oferă mărturie despre postul alimentar

## 39 PARTEA ÎNTÂI: POSTUL ȘI BENEFICIILE LUI

- 41 Capitolul 1: Ce este postul?
- 62 *Exemple de reușită: Samantha*
- 65 Capitolul 2: Scurtă istorie a postului
- 73 Capitolul 3: Mituri legate de post
- 87 Capitolul 4: Avantajele postului
- 96 *Exemple de reușită: Elizabeth*
- 99 Capitolul 5: Postul pentru slăbit
- 131 Capitolul 6: Postul pentru diabetul de tip 2
- 144 *Exemple de reușită: Megan*
- 149 Capitolul 7: Postul, tinerețea și inteligența
- 159 Capitolul 8: Postul și sănătatea inimii
- 169 Capitolul 9: Ce trebuie să știi despre foame
- 178 *Exemple de reușită: Darryl*
- 181 Capitolul 10: Cine ar trebui să nu postească?

## 193 PARTEA A DOUA: CUM POSTIM

- 195 Capitolul 11: Tipuri de post și cele mai bune practici
- 201 Capitolul 12: Postul intermitent
- 213 Capitolul 13: Posturi mai îndelungate
- 222 *Exemple de reușită: Sunny & Cherrie*
- 227 Capitolul 14: Postul extins
- 237 Capitolul 15: Ponturi și întrebări frecvente

## 255 PARTEA A TREIA: RESURSE

- 256 Lichide pentru post
- 259 Protocol – post de 24 de ore
- 260 Protocol – post de 36 de ore
- 261 Protocol – post de 42 de ore
- 262 Protocol – post de 7-14 zile
- 263 REȚETE
- 264 Parfé de fructe de pădure
- 266 Cafea blindată
- 268 Fiertură de oase esențială
- 270 Clătite fără cereale
- 272 Mini Frittata
- 274 Șuncă de casă
- 276 Pizza de conopidă fără cereale
- 278 Pui pané în jumări de porc
- 280 Ciocănele de pui în șuncă
- 282 Ardei umpluți cu carne de pui
- 284 Aripi de pui
- 286 Crochete de pui
- 288 Fajitas cu vită
- 290 Salată de rucola și prosciutto
- 292 Salată de pere și rucola cu semințe de pin
- 294 Salată de căpșune și varză furajeră
- 296 Salată de roșii, castraveți și avocado
- 298 Crochete de avocado
- 300 Fasole verde cu muștar
- 302 „Orez“ de conopidă

# INTRODUCERE

## Dr. Jason Fung

Am crescut în Toronto, Canada, și am studiat biochimia la Universitatea din Toronto, unde am absolvit și facultatea de medicină și am făcut rezidențiatul în medicină internă.

După rezidență, am ales nefrologia (bolile de rinichi) la Universitatea Statului California din Los Angeles, în principal la centrele medicale Cedars-Sinai și West Los Angeles. Fiecare domeniu al medicinei interne atrage personalități tipice, iar nefrologia are reputația de a fi o „specialitate a gânditorilor”. Bolile de rinichi implică niște probleme foarte complicate de teoria fluidelor și a electroliților, iar mie îmi plac asemenea probleme. În 2001, m-am întors la Toronto, ca să-mi încep cariera de nefrolog.

Diabetul zaharat de tip 2 este de departe cauza principală a bolilor de rinichi; am tratat multe sute de pacienți cu această boală. Cei mai mulți diabetici de tip 2 suferă și de obezitate. Prin 2010, interesul meu în rezolvarea enigmelor, combinat cu interesul profesional pentru obezitate și diabet de tip 2, m-a ajutat să mă concentrez asupra alimentației și nutriției.

Cum am ajuns să trec de la medicina convențională la prescrierea unor strategii alimentare intensive, printre care și postul? Poate n-ați știut, dar nutriția nu este un subiect tratat pe larg în facultățile de medicină. Cele mai multe universități, inclusiv cea din Toronto, predau foarte puține ore de nutriție. Cred că în primul an la Medicină am avut câteva lecții pe tema nutriției și practic nimic altceva despre nutriție în restul școlii, în rezidență și la specializare. În cei nouă ani de instruire medicală oficială cred că am avut cam patru ore de cursuri în nutriție.

Drept urmare, până prin 2005 interesul meu pentru nutriție era superficial. La vremea aceea făcea furori dieta Atkins, care promova o alimentație săracă în carbohidrați. O găseai peste tot. Au încercat-o și membri ai familiei mele, care au fost entuziasmați de rezultate. Totuși, am considerat, ca mai toți doctorii cu pregătire formală, că arterele lor vor plăti în ultimă instanță prețul convenit. Alături de mii de alți doctori, învățasem că dietele sărace în carbohidrați sunt o simplă modă, lucru pe care îl credeam cu tărie, și că cele mai bune diete sunt cele sărace în grăsimi.

Apoi au început să apară în cea mai prestigioasă revistă de medicină, *New England Journal of Medicine*, studii privind dietele sărace în carbohidrați. Experimentele au comparat stilul de alimentație Atkins cu recomandările oferite de majoritatea autorităților din domeniul sănătății. Aceste studii au ajuns toate la aceeași concluzie surprinzătoare: alimentația săracă în carbohidrați este semnificativ mai bună pentru pierderea în greutate decât cea săracă în grăsimi. Și mai uluitor a fost faptul că toți factorii de risc importanți în bolile cardiovasculare – inclusiv colesterolul, nivelul zahărului din sânge și tensiunea sanguină – sunt mult ameliorați în alimentația săracă în carbohidrați. Un mister, o enigmă în toată legea. Și așa a început aventura mea.

## În căutarea cauzelor obezității

Noile studii au demonstrat că abordarea cu limitarea carbohidraților este viabilă. Dar mie nu mi se părea deloc firească, pentru că încă eram înrădăcinat în schema tradițională: „calorii consumate, calorii arse” (CCCA) – ideea că unica modalitate de a slăbi este să consumi mai puține calorii decât arzi. Dietele bazate pe metodologia Atkins, de exemplu, nu restricționau neapărat aportul caloric. Și totuși, lumea slăbea. Ceva nu prea se potrivea.

O explicație ar fi fost aceea că noile studii au tras concluzii greșite. Dar era puțin probabil, fiindcă erau multe și toate trăgeau aceleași concluzii. Mai mult, ele au confirmat experiențele clinice a mii de pacienți, care au raportat cu toții pierdere în greutate cu dieta Atkins.

Logic, dacă accepți că aceste studii sunt corecte, atunci abordarea CCCA trebuie să fie greșită. Oricât am încercat să mă împotrivesc, ipoteza CCCA nu a putut fi salvată. Iar dacă ipoteza CCCA nu e corectă, atunci ce este corect? Ce produce creșterea în greutate? Care este etiologia – cauza subterană – a obezității?

Doctorii nu se gândesc nicio clipă la această problemă. De ce? Pentru că credem că deja cunoaștem răspunsul. Credem că obezitatea este cauzată de un aport exagerat de calorii. Iar dacă problema este că mănânci prea multe calorii, atunci soluția este să mănânci mai puține calorii sau să arzi mai multe printr-o activitate fizică sporită. Este abordarea „mănâncă mai puțin, mișcă-te mai mult”. Dar survine o problemă evidentă. De cincizeci de ani am înnebunit tot mâncând mai puțin și mișcându-ne mai mult. Nu merge. Din toate punctele de vedere practice, nu contează de ce nu merge (deși vom vedea asta în Capitolul 5); în final, contează că am încercat-o cu toții și nu merge.

Cauza subterană a obezității se dovedește a fi un dezechilibru hormonal mai degrabă decât unul caloric. Insulina este un hormon al înmagazinării grăsimilor. Când mâncăm, nivelul insulinei crește, semnalând corpului că trebuie să stocheze o parte din energia din hrană, sub formă de grăsime care va putea fi utilizată ulterior. Este un proces natural și esențial, care a ajutat oamenii să supraviețuiască mii de ani în vreme de foamete, dar un nivel al insulinei constant ridicat duce inevitabil la obezitate. Înțelegerea acestui lucru conduce firesc la o soluție: dacă o concentrație exagerată de insulină produce obezitate, atunci soluția este clară: reducerea nivelului insulinei. Alimentația care provoacă cetoză (săracă în carbohidrați, moderată în proteine și bogată în grăsimi) și postul intermitent sunt niște metode excelente pentru reducerea nivelului ridicat de insulină.

## Insulina și diabetul de tip 2

Dar în timp ce lucram cu pacienți cu diabet de tip 2 mi-am dat seama că există o inconsistență între tratamentul obezității și tratamentul diabetului de tip 2, două probleme strâns înrudite. Reducerea insulinei poate fi eficientă în reducerea obezității, dar noi, doctorii, preferăm să prescriem insulina pe post de panaceu universal pentru diabet, atât de tip 1, cât și de tip 2. Insulina are efectul garantat de a reduce nivelul zaharurilor din sânge. Dar la fel de garantat te îngrașă la loc. Am înțeles, în fine, că soluția este într-adevăr foarte simplă. Nu tratam ce trebuia.

Diabetul de tip 1 este o boală cu totul diferită de diabetul de tip 2. La diabetul de tip 1, sistemul imunitar propriu distruge celulele producătoare de insulină din pancreas. Rezultă niveluri reduse de insulină în sânge și niveluri înalte ale zaharurilor. Prin urmare, dat fiind că nivelul insulinei e

# Capitolul 1

## CE ESTE POSTUL?

Când sugerezi postul ca tratament pentru obezitate și pentru diabetul de tip 2, interlocutorul dă de obicei ochii peste cap și te întreabă: „Înfometare? Asta e soluția ta? Să faci oamenii să moară de foame?” Nu. Nici vorbă. Nu am de gând să înfometez pe nimeni; doar le sugerez oamenilor să postească.

Postul se deosebește foarte mult de foamete, datorită unui detaliu esențial: controlul. Înfometarea este abținerea *involuntară* de la mâncare. Nu este nici deliberată și nici controlată. Persoanele înfometate nu au habar când și de unde o să le vină următoarea masă. Asta se întâmplă în vreme de război și foamete, când mâncarea devine mai greu de găsit. Pe de altă parte, postul este abținerea *voluntară* de la mâncare, pentru motive spirituale, de sănătate sau de altă natură. Mâncarea îți este accesibilă în orice clipă, doar că *alegi* să nu o consumi. Indiferent de motivația pentru care ai început să te abții, faptul că postul este voluntar reprezintă o deosebire esențială.

Înfometarea și postul nu ar trebui să fie confundate niciodată; sunt niște termeni care nu pot fi folosiți niciodată unul în locul celuilalt. Postul și înfometarea sunt la poli diametral opuși. Este deosebirea dintre alergatul de plăcere și alergatul pentru că te vânează un leu. Înfometarea este impusă de forțe exterioare. Pe de altă parte, postul poate fi efectuat pe orice perioadă, de la câteva ore până la câteva luni. Poți începe un post în orice moment și la fel de bine poți să-i pui capăt. Poți începe sau înceta postul din orice motiv sau fără motiv. Postul nu are o durată standard – este pur și simplu absența alimentării, așa că, ori de câte ori nu mâncăm, tehnic



vorbind, postim. De exemplu, postim între cină și micul dejun din ziua următoare, o perioadă de aproximativ douăsprezece ore. În acest sens, postul ar trebui considerat ca parte a vieții cotidiene. Micul dejun înseamnă efectiv o *întrerupere a postului* – lucru pe care îl facem zilnic. Asta ne arată că, departe de a fi un soi de pedeapsă crudă și exotică, postul are loc zilnic, chiar dacă este de scurtă durată. Nu e ceva straniu, ci face parte din viața de zi cu zi.

Uneori numesc postul „un secret antic” pentru pierderea în greutate. De ce? Pentru că este, evident, o tehnică străveche, de mii de ani, după cum o să vedem în Capitolul 2. Postul a apărut odată cu oamenii, deci e mult mai vechi decât orice tehnică dietetică. Dar de ce este postul un „secret”?

Deși a fost practicat mii de ani, a fost uitat ca terapie alimentară. Practic nu ne-a rămas nicio carte despre postit. Există câteva pagini de internet dedicate postului. Aproape nicio revistă și niciun ziar nu îi acordă atenție. Până și sugerarea termenului atrage priviri neîncrezătoare. Este o taină ascunsă în văzul tuturor. Cum s-a întâmplat una ca asta?

Este puterea publicității: marile companii alimentare au modificat încet-încet modul nostru de a concepe postitul. În loc să constituie o tradiție aducătoare de sănătate și de puritate, acum postul este văzut ca un lucru înfricoșător, care trebuie evitat cu orice preț. Postul are, la urma urmei, efecte negative asupra bilanțului financiar – e greu să vinzi mâncare unor persoane care nu mănâncă. Lent, dar inevitabil, postul a fost interzis. Autoritățile din domeniul nutriției spun la ora asta că a sări fie și peste o singură masă e un gest care poate avea consecințe îngrozitoare asupra sănătății.

*Trebuie să mănânci întotdeauna la micul dejun.*

*Trebuie să iei permanent gustări, toată ziua.*

*Trebuie să iei ceva în gură înainte de culcare.*

*Niciodată, dar niciodată, nu sări peste o masă.*

Asemenea mesaje sunt peste tot – la televizor, în ziare, în cărți. Le auzi iar și iar și îți creează iluzia că sunt absolut adevărate și dovedite științific, fără urmă de îndoială. Dar adevărul este exact pe dos. Nu există nicio corelație între mâncatul încontinuu și o sănătate perfectă.

Uneori, autoritățile încearcă să ne convingă că nu putem posti pentru că foamea ne consumă. E prea dificil. Este pur și simplu imposibil. Și aici, adevărul este exact pe dos.

Putem posti? Da – au făcut asta milioane de oameni din lumea întreagă, timp de mii de ani.

## Capitolul 7

# POSTUL, TINEREȚEA ȘI INTELIGENȚA

Beneficiile cele mai evidente ale postului se leagă de slăbit și de diabetul de tip 2, dar există multe alte beneficii, inclusiv autofagia (un proces de curățire celulară), lipoliza (arderea grăsimilor), efecte anti-îmbătrânire și beneficiile neurologice. Cu alte cuvinte, postul poate fi benefic creierului și ajută trupul să rămână tânăr.

### Amplificarea puterii minții

În general, mamiferele reacționează la o privare calorică severă prin reducerea mărimii organelor, cu două excepții de marcă: creierul și, la masculi, testiculele. Funcția reproductivă este conservată, pentru propagarea speciei. Dar funcția cognitivă este la fel de importantă și este și ea conservată, cu o mare prioritate, în dauna tuturor celorlalte organe.

Acest lucru este foarte firesc din punct de vedere evolutiv. Să presupunem că hrana este foarte limitată și greu de găsit. Dacă funcția cognitivă începe să intre în declin, atunci ceața mentală va face și mai dificilă găsirea hranei. Puterea minții noastre, unul dintre marile avantaje pe care le posedăm în lumea naturală, ar fi diminuată. Așa că, în realitate, când alimentele lipsesc, creierul își păstrează și chiar își amplifică abilitățile. Romanul de mare succes *Unbroken*, scris de Laura Hillenbrand, descrie experiențele prizonierilor de război americani din Japonia din Al Doilea Război Mondial. În acea stare de foame extremă, prizonierii au avut parte de o limpezime a minții pe care ei înșiși o atribuie tocmai lipsei hranei.

Inițial, m-au interesat acele studii care au demonstrat că postul conduce la o reducere a inflamațiilor și la o creștere a producției hormonului de creștere uman. Totuși, când am început să postesc în fiecare dimineață, am remarcat

pe loc o creștere semnificativă a puterii de concentrare, a energiei și a productivității. Fiind un împătimit al științelor creierului, am fost impresionat de beneficiile mentale ale adaptării grăsimilor și ale postului intermitent.

Unul dintre ei a fost capabil să învețe în doar o săptămână limba norvegiană. Altul descrie cum „citea” cărți numai din memorie.

Ca toate mamiferele, și oamenii au o activitate mentală sporită atunci când le este foame și o stare mentală atenuată atunci când sunt sătui. Cu toții am trecut prin „coma alimentară” – gândiți-vă cum vă simțiți după un ospăț prelungit de Crăciun, cu toate acele bunătăți pe masă. Sunteți ageri la minte? Sau blegi ca o cârpă? În ciuda credinței populare, nu triptofanul din curcan cauzează acea apatie de după – de fapt, toate celelalte păsări au aceeași cantitate de triptofan. De vină este cantitatea imensă de mâncare consumată. Cantitatea de sânge care este direcționată spre sistemul digestiv crește, pentru a se ocupa de fripturi și plăcinte, așa că există mai puțin sânge dedicat creierului. După un ospăț de pomină, cea mai deșteaptă acțiune pe care o putem comite e să ne întindem pe canapea și să ne uităm la meci.

Dar cum rămâne cu acțiunea opusă? Gândiți-vă la un moment în care vă era o foame cumplită. V-ați simțit oboșiți sau apatici? Mă îndoiesc. Probabil că erați în stare de extremă alertă, cu simțurile foarte ascuțite. Animalele care sunt în formă maximă cognitivă și fizică în perioadele de lipsă a hranei au un avantaj clar în ce privește supraviețuirea. Dacă săritul peste o masă ar conduce la o energie fizică redusă și la o acuitate mentală diminuată, am fi avut și mai mari probleme în găsirea hranei și ar fi fost și mai probabil să facem foamea, intrând într-un cerc vicios care s-ar fi terminat cu decesul. Evident, nu așa s-a întâmplat. Strămoșii noștri au devenit mai alerti și mai activi în perioadele de foame, astfel încât să poată avea parte de următoarea masă. Este o situație încă valabilă și pentru noi.

**Sunt o femeie de 58 de ani. Țin post intermitent aproape zilnic, timp de 16-18 ore. Am descoperit că am mai multă energie pentru exercițiile fizice atunci când postesc. De asemenea, am o minte mai limpede.**

**Diane Z.,  
Chicago, Illinois**

Chiar și limba noastră reflectă relația dintre foame și acuitatea mentală. Atunci când spunem că ne e foame de ceva – de putere, de atenția celor din jur – înseamnă că suntem lenți și greoi? Nu, înseamnă că suntem alerți și gata de acțiune. Postul și foamea ne dau energie și ne activează ca să atingem scopul, în ciuda prejudecăților populare care susțin contrariul.

Într-un studiu care analizează legătura dintre post și acuitatea mentală, niciunul dintre factorii mășurați – inclusiv atenția susținută, concentrarea, timpii reacției simple și memoria imediată – nu a fost diminuat. Un alt studiu, cu aproape două zile de privațiune calorică totală, nu a descoperit niciun efect diminutiv al performanțelor cognitive, al activității fizice, al somnului sau al dispoziției sufletești.

Așa stau lucrurile cu creierul nostru în timpul postului. Dar beneficiile neurologice ale postului nu sunt limitate la intervalele în care efectiv renunțăm la mâncare. Studiile pe animale arată că postul prezintă niște perspective remarcabile ca instrument terapeutic. Șobolani bătrâni trecuți în regim de post intermitent și-au îmbunătățit semnificativ coordonarea motorie, cogniția, capacitatea de învățare și memoria. Este interesant că au avut chiar și o conectivitate cerebrală sporită și chiar noi neuroni, generați de celulele stem.

O proteină numită „factor neurotrofic derivat din creier”, care ajută la creșterea neuronilor și este importantă pentru memoria pe termen lung, este considerată responsabilă pentru unele dintre aceste beneficii. La animale, atât postul, cât și exercițiul fizic sporesc semnificativ efectele benefice ale acestei celule în câteva regiuni ale creierului. În comparație cu șoarecii normali, șoarecii supuși unui regim de post intermitent au prezentat mai puține deteriorări neuronale legate de vârstă și mai puține simptome ale bolii Alzheimer, ale bolii Parkinson sau ale bolii Huntington.

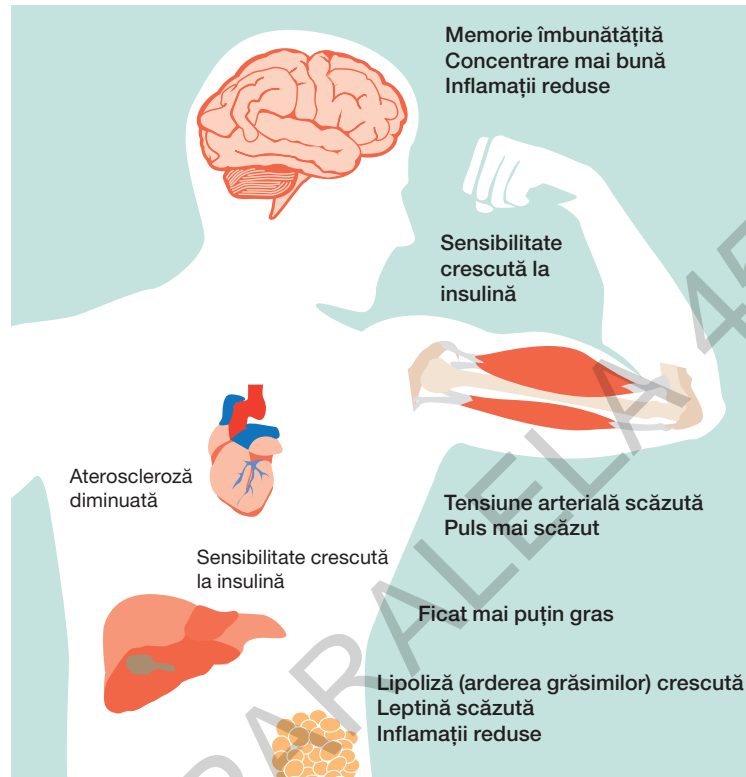
Studiile cu subiecți umani privind restricțiile calorice au descoperit beneficii neurologice similare și, dat fiind că postul limitează evident kaloriile, la acest capitol postul și restricțiile calorice aduc beneficii similare. La o reducere cu 30% a caloriilor consumate, memoria s-a îmbunătățit semnificativ, iar activitatea sinaptică și electrică din creier s-a amplificat.

Pe lângă acestea, nivelul insulinei e invers corelat cu memoria – cu alte cuvinte, cu cât mai redus este nivelul insulinei, cu atât se îmbunătățește memoria. Pe de altă parte, un index al greutateii corporale mai mare e asociat cu un declin al capacităților mentale și cu un flux sanguin redus în acele zone ale creierului implicate în atenție, concentrare, rațiune

Am petrecut șase luni postind alternativ, și, periodic, am postit una până la cinci zile. Prima zi este cea mai grea, dar mă simt mai concentrat în zilele de post, așa că merită!

**Scott J.,  
Minneapolis,  
Minnesota**

Figura 7.1. Multiplele beneficii ale postitului pentru diverse părți ale corpului.



Sursa: Longo and Mattson, „Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications“.

și gândirea complexă, abstractă. Așadar, postul oferă beneficii neurologice pe două căi: scade nivelul insulinei și conduce la o slăbire consistentă și ireversibilă.

## Încetinirea îmbătrânirii

Când cumperi o mașină nouă, totul este minunat. Dar după câțiva ani începe să arate puțin cam trecută și are nevoie de mai multă întreținere. Trebuie să înlocuiești saboții de frână, apoi să schimbi bateria, apoi tot mai multe și mai multe piese. În cele din urmă, mașina e mai tot timpul în pană și te costă mii de dolari să o întreții. Mai are rost să o ții? Probabil că nu. Așa că scapi de ea și îți cumperi o mașină nouă-nouță.

În această privință, celulele corpului se comportă ca niște mașini. Pe măsură ce îmbătrânesc, părțile sub-celulare trebuie să fie înlăturate și înlocuite și în cele din urmă o celulă devine

# PIZZA DE CONOPIDĂ FĂRĂ CEREALE

**TIMP DE  
PREGĂTIRE** 10 minute

**TIMP DE  
GĂTIT** 30 de minute

**PORȚII:** 3

## INGREDIENTE

1 ½ cană de buchețele de conopidă (cam o jumătate de kilogram)

2 ouă mari, bătute ușor

1 linguriță de sare de Himalaya

1 linguriță de oregano uscat

1 linguriță de pudră de usturoi

Topping de pizza după preferință

## INDICAȚII

1. Se preîncălzește cuptorul la 200°C. Se căptușește o tavă cu hârtie de copt.
2. Se toacă foarte mărunț buchețele de conopidă în robotul de bucătărie.
3. Se adaugă ouăle, sarea, oreganoul și pulberea de usturoi și se amestecă bine.
4. Se transferă amestecul de conopidă în tavă și se modelează cu mâna ca un blat de pizza.
5. Se coace 20 de minute sau până la rumenire.
6. Se adaugă topping și se coace încă 10-15 minute.





# CROCHETE DE AVOCADO

**TIMP DE PREGĂTIRE** 15 minute

**TIMP DE GĂTIT** 15 minute

**PORȚII:** 4

## INGREDIENTE

2 avocado mari,  
tăiate în felii groase  
de o jumătate de  
centimetru

Sucul dintr-o jumătate  
de limetă

1 cană de jumări de  
porc

1 lingură de sare de  
Himalaya

Ierburi și mirodenii  
uscate

1 ou

2 linguri de ulei de  
cocos sau unt topit

## INDICAȚII

1. Se preîncălzește cuptorul la 200°C.
2. Se pun jumările de porc într-o pungă de plastic etanșabilă și se zdrobesc cu mâna până când seamănă cu niște firimituri de pâine. Se amestecă cu sarea și cu celelalte mirodenii.
3. Se toarnă sucul de limetă într-un castron. Într-un castron separat se bate oul.
4. Se introduce fiecare felie de avocado mai întâi în sucul de limetă și apoi în ou. Se lasă să stea în ou aproximativ 10 secunde, apoi se întoarce, pentru a se acoperi cu ou și pe partea cealaltă.
5. Se pun feliile acoperite cu ou în punga cu jumările de porc zdrobite și se scutură până când sunt acoperite cu amestecul de jumări de porc.
6. Se pun într-o tavă uleiul de cocos topit și apoi feliile de avocado.
7. Se dă la cuptor 15 minute sau până s-a rumenit.



