

# Dieta proti raku

**P**o predhodnih člankih o dobrodejnih učinkih lanenega semena, njegovega olja in puste skute vam predstavljamo štiritedensko nezahtevno dieto proti raku.

Avtorica je dr. Johana Budwig, nemška biokemičarka, sedemkrat nominirana za Nobelovo nagrado. Strokovnjaki so ponovno odkrili njene izkušnje v boju proti raku, mi pa vam predstavljamo njeno popularno dieto, ki jo znanost proučuje, vse več zdravnikov pa priporoča. Povzeta je po knjigi *Kako se upremo raku in ga premagamo* (How to Fight Cancer & Win) ameriškega avtorja Williama L. Fischerja.

## 1. DAN

*Zjutraj:* Misliji: 2 jedilni žlici zmletih lanenih semen prekrijte s plastjo drobno narezane banane. Prelijte z malo nesladkanega soka iz črnega ribeza in prekrijte s plastjo mešanice nemastne skute, lanenega olja in medu.

Rženi kruh s sirom in presna zelenjava

*Opoldan:* Zelenjavna juha z zeleno in korenjem: zelenjavo skuhamo ter s paradižnikom in malo juhe zmečkamo v kašo. To vmešamo v tekočino, v kateri se je kuhala zelenjava in začinimo s kvasnim ekstraktom ter zeliščno soljo.

Kuhan krompir v srajčki, nemastna skuta in laneno maslo (glej recept v prejšnji številki Misterijev na strani 26). Začinimo s kumino. Postrežemo z vloženi kumaricami, paradižnikom in mešano zeleno solato.

Desert: 1 pomaranča

*Zvečer:* Nesladkan ajdov puding z borovničevim sokom, nesladkanim ali sladkanim z naravnim sladilom  
Sendviči z rženim kruhom: nič slane

## 2. DAN

*Zjutraj:* 2 jedilni žlici zmletih lanenih semen ter drobno nasekljane fige in datlji, zmešani z jabolčnim pirejem. Čez to prelijemo plast mešanice nemastne nepasirane skute, lanenega olja in medu.

*Opoldan:* Zelenjavna plošča: redkvice, korenček, peteršilj (vse presno), vložene kumarice in jabolčna čežana

Kuhan krompir v srajčki in špinača, zabeljena z malo lanenega masla

Desert: nemastna skuta z lanenim oljem, medom in nastrganim kokosovim orehom

*Zvečer:* Metin čaj z medom; mešana presna zelenjava, prelita z lanenim oljem

Rezina rženega kruha ali toast

## 3. DAN

*Zjutraj:* 2 jedilni žlici zmletega lanenega semena, zmešanega z drobno narezano pomarančo ali datlji. Prelijemo z mešanico nemastne skute, lanenega olja in medu ter posipamo s pistacijami.

*Opoldan:* Zelena solata z majonezo (glej recept v prejšnji številki Misterijev na strani 26), pripravljeno iz nemastne skute, lanenih semen in limoninega soka  
Dolgozrnati riž z lanenim oljem in medom

Desert: jabolčni pire z rozinami, prej namočenimi v grozdni sok, da se zmehčajo

*Zvečer:* Rižev puding z dolgozrnatim rižem, oslajen z medom in prelit z malo lanenega olja

Obloženi kruhki z zelenjavno oblogo

## 4. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, jabolčni pire, nemastna skuta z lanenim oljem, obložena z nastrganim kokosom

*Opoldan:* Lečna juha s krompirjem, zabeljena z lanenim oljem ter začinjena s kvasnim ekstraktom, zelišči in koprom

Desert: sadna solata, prelita z mešanico nemastne skute z lanenim oljem in medom

*Zvečer:* Sojini kosmiči (2 jedilni žlici) z vročim mlekom in lešniki, zmletimi v kremo. Postrežemo z obloženimi kruhki.

## 5. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, drobno narezana pomaranča, nemastna skuta z lanenim oljem in medom, nesladkani kakav v prahu, pistacije – vse naloženo v plasteh

*Opoldan:* Zelena solata z majonezo iz nemastne skute, lanenega olja in limoninega soka, obložena z rezinami kumare in drobnjakom

Cvetača, kuhan krompir v srajčki, začinjena paradižnikova omaka ali salsa s poširanim jajcem

Desert: melona

*Zvečer:* Ajdova kaša, ki smo jo skuhamo zjutraj, ohlajena in strjena v puding, narezan na rezine. Postrežemo z jabolčnim pirejem in rozinami.

Po potrebi obloženi kruhki

## 6. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, jabolčni pire, nasekljane fige, zmešane z malo borovničevega soka, nemastna skuta z lanenim oljem in medom – vse zloženo v plasteh

*Opoldan:* Zelenjavna plošča: redkvice, presno korenje z jabolčnim pirejem, 1 vložena zelenjava, kuhan krompir, 1 manjši slanik, na kocke narezana kumara in majoneza

Desert: sadje

*Zvečer:* Sojini kosmiči in manjši koščki pomaranče, preliti z vročim mlekom; po potrebi še obloženi kruhki

## 7. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena z drobno nasekljanim jabolkom, hruško in grozdjem ter nemastna skuta z lanenim oljem in medom

*Opoldan:* Zelenjavna juha s pretlačeno presno zeleno, tofujem ali kvasnim ekstraktom, koprom in nekaj lanenega olja

Kuhan krompir v srajčki z rezinami zelene, popečenimi na lanenem maslu; belgijska endivija

Desert: nemastna skuta z lanenim oljem, medom, nesladkanim kakavom v prahu, orehi ali lešniki

*Zvečer:* Dolgozrnati riž, oslajen z medom in prelit z nesladkanim borovničevim sokom; po želji še obloženi kruhki

## 8. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, nemastna skuta z lanenim oljem in medom, plast orehov in rezin pomaranče

*Opoldan:* Zelenjavni krožnik: redkvice, zelena solata, paradižnik; kuhan krompir, dušena zelenjava (kumare in paradižnik) z lanenim maslom

Desert: skuta z lanenim oljem, medom in banano

*Zvečer:* Zelenjavna juha, začinjena po želji. Čisti juhi dodamo zmečkano kuhano zelenjavo in malo lanenega masla. V juho počasi zakuhamo 2 jedilni žlici ješprenja. Po želji še obloženi kruhki.

## 9. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, v ribezovem soku namočene rozine, zmešane z jabolčnim pirejem, nemastna skuta z lanenim oljem, medom in nartranim kokosom – zloženo v plasteh

*Opoldan:* Čista juha, v kateri smo kuhali dolgozrnati riž. Začinimo s karijem in lanenim oljem. Postrežemo v skodelici.

Dolgozrnati riž z lanenim maslom, obložen z gobicami in paradižnikom

Desert: rezina rženega kruha s sladkim maslom,

obložena s sirom in popečena, okrasimo z rezino paradižnika

*Zvečer:* sojini kosmiči, namočeni v vročem, razredčenem soku; obloženi kruhki z zelenjavo

## 10. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena z jabolčnim pirejem, skuta z lanenim oljem in medom ter mandljeva krema (1 čajna žička) – zloženo v plasteh

*Opoldan:* Zelenjavna plošča: redkvice, korenček z jabolčnim pirejem, peteršilj in vložena zelenjava

Kuhan krompir z nemastno skuto in lanenim oljem, zmešan z narezano presno papriko ali kumino

Desert: 1 skodelica pinjenca

*Zvečer:* Metin čaj z medom; manjši sendviči s sirom in kislo kumarico

## 11. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, nemastna skuta z lanenim oljem in medom, olje iz makovih semen (1 jedilna žlica). Obložimo s plastjo jabolčnega pireja in obilno posipamo z makovimi semeni.

*Opoldan:* Cvetačna juha s pirejem iz svežega paradižnika in mlekom. Kuhano cvetačo pretlačimo, juho začinimo s papriko in lanenim maslom.

*Zvečer:* Ajdov puding z naravnim, nesladkanim sokom; obloženi kruhki

## 12. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena z drobno narezano pomarančo, plast skute z lanenim oljem in medom ter plast nesladkanega kakava v prahu, zmešanega z zmletimi orehi

*Opoldan:* Zelenjavni krožnik (brez majoneze ali preлива) Paradižnikova solata s kuhanim jajcem, pripravljena s posebno majonezo

Desert: plast nemastne skute z lanenim oljem in medom, obložena z manjšimi koščki jabolka ali ananasa in posipana s karijem

*Zvečer:* Dolgozrnati polnovredni riž, kuhan in zabeljen z lanenim maslom. Postrežemo z jabolčnim pirejem, zmešanim z nesladkanim jabolčnim sokom in rozinami.

## 13. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, plast drobno narezane hruške in nekaj rozin, skuta z lanenim oljem in medom, mandlji

*Opoldan:* Čista zelenjavna juha, pripravljena iz dušenega fižola (ko vzamemo fižol iz soparnika, preostalo tekočino začinimo z lanenim maslom in pojemo kot juho)

Kuhan krompir v srajčki; dušen fižol z zelišči in začimbami, zabeljen z lanenim maslom.

Desert: sadna solata, postrežena s plastjo nemastne skute z lanenim oljem in medom

*Zvečer:* Šipkov čaj z medom; obloženi kruhki z namazom iz presne zelenjave (kumara, paradižnik, vložena zelenjava).

## 14. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, plast drobno narezanih fig, jabolčnega pireja, skute z lanenim oljem in medom, limon in pomarančnega soka

*Opoldan:* Zelena solata, zabeljena z limono in lanenim oljem  
Kuhan krompir, skuta z lanenim oljem in nasekljanimi kislimi kumaricami. Postrežemo z malo vložene zelenjave.

Desert: melona ali drugo sadje

*Zvečer:* ovseni kosmiči, namočeni v vroče mandljevo mleko (Mandljevo mleko: več jedilnih žlic mandljeve kreme postopoma mešamo s toliko vode, da dobimo mlečno tekočino. Osladimo z medom.)

## 15. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena z rozinami, namočena v sok iz belega grozdja, plast skute z lanenim oljem in medom. Postrežemo s sirovim sendvičem.

*Opoldan:* Zelenjavni krožnik: nastrgan korenček, jabolčni pire, obložen z žlico mandljeve kreme. Poškropimo s pomarančnim sokom.

Nastrgana kolerabica z malo mandljeve kreme  
Krompirjeva palačinka, pečena v lanenem olju (Priprava: krompirjev pire zgostimo s sojino moko, dodamo pretlačeno čebulo in začinimo z zeliščno soljo. Ponudimo z jabolčnim pirejem.)

Jajce po želji

*Zvečer:* Manjši sendviči z vloženo zelenjavo, sirnim namazom in korenčkom

## 16. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, plast skute z lanenim oljem in medom, zmleti mandlji, namočeni v grozdnem soku

Obloženi kruhki s kamemberjem

*Opoldan:* Čista zelenjavna juha, v kateri smo kuhali brstični ohrovt, začinjena z lanenim maslom, zeliščno soljo in papriko. Postrežemo s pirejem iz svežega paradižnika, korenčkom in zeleno.

Krompir v srajčki, brstični ohrovt, zabeljen z lanenim maslom

Desert: rezine mandarine, obložene s skuto z lanenim oljem in medom

*Zvečer:* Manjši sendviči s paradižnikom, redkvico, sirnim namazom in vloženo zelenjavo

## 17. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, plast orehov, zmletih v kremo, plast skute z lanenim oljem in medom

*Opoldan:* Zelenjavna plošča: pesa, drobno nastrgana, zabeljena z orehovim oljem in prelivom iz naribane jabolka. Tako pripravljena pesa naj stoji vsaj dve uri, da se zmehča.

Prosenka kaša, začinjena z zeliščno soljo in lanenim maslom, postrežena z omako iz paprike (Priprava: pretlačimo 1 čebulo, 2 paradižnika in dodamo 2 jedilni žlici lanenega masla. Segrejeemo, dodamo zeliščno sol in prelijemo čez proso). Narezana kutina, skušana do mehkega, oslajena z medom. Dodamo laneno olje in malo kutinovega soka.

*Zvečer:* Juha, v kateri se je kuhala dolgozrnati riž, začinjena s karijem in lanenim maslom. Postrežemo z manjšimi sendviči s sirnim namazom in paradižnikom.

## 18. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, plast skute z lanenim oljem in medom, olje iz makovih semen. Posipamo z makovimi semeni in prelijemo z malo soka. Manjši sirovi sendviči

*Opoldan:* Lečna juha s porom in lanenim maslom. Ponudimo s pretlačenim porom, papriko, tofujem in zeliščno soljo.

Desert: kozarec soka iz belega grozdja

*Zvečer:* dolgozrnati riž z malo sladkega masla, oslajen z medom. Ponudimo z jabolčnim pirejem in rozinami, namočenimi v ribezov sok.

## 19. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, plast skute z lanenim oljem in medom, ki smo ji dodali obilo drobno narezanega svežega ananasa. Postrežemo takoj.

*Opoldan:* Juha, v kateri smo kuhali fižol lima in ledvičasti fižol. Okus izboljšamo z zeliščno soljo, kvasnim ekstraktom in sladkim maslom. Postrežemo s kuhanim fižolom, surovim paradižnikom in korenjem.

Kuhan krompir v srajčki z zelenim fižolom, zabeljen s sladkim maslom

Desert: nemastna skuta z lanenim oljem, medom in ananasom

*Zvečer:* Nesladkani vroč kakav; obloženi kruhki s kremnim sirom, kumino, peteršiljem in rezinami kumare

## 20. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, plast na kocke narezane hruške, plast skute z lanenim oljem in medom in posip iz sesekljanih pistacij

*Opoldan:* Juha, v kateri smo kuhali liste zelene, korenje in por. Kuhano zelenjavo pretlačimo in vmešamo nazaj v juho, dodamo tofu in laneno maslo. Kuhan krompir v srajčki, skuta z lanenim oljem in peteršiljem ali zmletim janežem

*Desert:* nadevani datlji. Datlje previdno izkoščimo in nadevamo z orehi, brazilskimi orehi ali pistacijami.

*Zvečer:* Ajdov puding z nesladkanim borovničevim sokom; obloženi kruhki z lanenim maslom in kremnim sirom

## 21. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, plast jabolčnega pireja in rozin, namočenih v soku, plast skute z lanenim oljem in medom

*Opoldan:* Belgijska endivija s posebno majonezo, začinjena z limono in kislimi kumaricami  
Dolgozrnati riž z dodatkom lanenega masla, pretlačen paradižnik in dušena paprika

*Zvečer:* Sojini kosmiči, namočeni v vročem mleku, z dodatkom lešnikove kreme; manjši sendviči z rženim kruhom in paradižnikom, redkvico in rezino kumare

## 22. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, plast skute z lanenim oljem in medom ter jedilna žlica olja iz makovih semen, posipano z makovimi semeni

*Opoldan:* Zelenjavna plošča: kolerabica z mandljevo kremo, peteršilj, manjša kumara, pesa, preliv iz orehovega olja  
*Desert:* skuta z lanenim oljem in medom z dodatkom šipkovega pireja

*Zvečer:* Ajdov puding z jabolčnim pirejem; začinjeno z janežem

## 23. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, zmešana z obilico borovničevega soka; čez to plast naložimo mešanico iz skute z lanenim oljem in medom

*Opoldan:* ohrovtov lonc z lanenim maslom; ponudimo s popečeno rezino zelene  
*Desert:* nemastna skuta z lanenim oljem in medom, posipana z orehi

*Zvečer:* Riževa juha z mlekom, oslajena z medom; obloženi kruhki z lanenim maslom, kremnim sirom, kumino in peteršiljem

## 24. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, plast rezin mandarine, plast skute z lanenim oljem in medom, ki smo ji dodali malo pretlačene mandarine

*Opoldan:* Topla čista zelenjavna juha, ki smo ji dodali sveži paradižnikov pire in korenček  
Kuhan krompir v srajčki, nemastna skuta z lanenim oljem in peteršiljem ali kumino  
*Desert:* sadna solata, prelita z oljem iz orehov (ničskute)

*Zvečer:* Obloženi kruhki s sirom, redkvico in kumaro

## 25. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, skuta z lanenim oljem in medom, nastrgan kokos ter kokosovo mleko

*Opoldan:* Lečna juha s presnim kislim zeljem, zabeljena z lanenim maslom  
*Desert:* kozarec nesladkanega sadnega soka

*Zvečer:* Obloženi kruhki s kremnim sirom in kumino ali kamemberskim sirom in papriko

## 26. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, skuta z lanenim oljem in medom ter na kocke narezan sveži ananas; kruh z edamcem.

*Opoldan:* Zelenjavna plošča s kolerabico, korenčkom in vloženo zelenjavo; cvetača z lanenim maslom  
Kuhan krompir v srajčki  
*Desert:* skuta z lanenim oljem, medom in banano

*Zvečer:* Skodelica juhe, pripravljene iz vode, v kateri smo kuhali cvetačo (ostanke od kosila pretlačimo z ročnim mešalnikom). Postrežemo toplo, s sendviči s kremnim sirom in paradižnikom.

## 27. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, plast na kocke narezane hruške, plast posebne majoneze

*Opoldan:* Brstični ohrovt, zabeljen z lanenim maslom  
Kuhan krompir v srajčki  
1 banana

*Zvečer:* Sojini kosmiči, namočeni v vročem mleku. Ponudimo z mandljevo kremo.  
Obloženi kruhki s sirom ali namazom iz gobic

## 28. DAN

*Zjutraj:* Zmleta lanena semena, plast jabolčnega pireja in rozin, namočenih v soku, plast skute z lanenim oljem in medom, poškopimo s sadnim sokom

*Opoldan:* Endivija s posebno majonezo ter vložena zelenjava  
Ajdova kaša z gobami  
Obloženi kruhki s sirom

*Zvečer:* Ostanke od kosila, pretlačeni in pripravljene kot juha; obloženi kruhki s kremnim sirom in redkvico

