

Kategoria: Zalecenia dietetyczne  min

opr. merytoryczne: dr Katarzyna Wolnicka, mgr Klaudia Wiśniewska

DIETA DLA SERCA 1800 KCAL

Oparta na zasadach diety śródziemnomorskiej



DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA - ZASADY I PRZEPISY

Właściwa dieta może znacząco zmniejszyć ryzyko zapadalności na choroby układu krążenia oraz wpłynąć na poprawę stanu zdrowia u osób już chorych.

Dieta śródziemnomorska to sposób odżywiania się, który był typowy dla mieszkańców basenu Morza Śródziemnego jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Badania potwierdzają, że ludzie z tego regionu dożywali sędziwego wieku w zdrowiu, rzadziej zapadali na chorobę niedokrwinną serca, nadciśnienie, cukrzycę typu 2, a nawet niektóre nowotwory.

Ich dieta opierała się na produktach pochodzenia roślinnego – warzywach, produktach zbożowych z pełnego przemiału, roślinach strączkowych, świeżych owocach, orzechach oraz pestkach (dyni, słonecznika). Jadłospis zawierał bardzo małe ilości mięsa czerwonego i cukru, a głównym źródłem tłuszczu była oliwa z oliwek. Niewielką część spożywanego jedzenia stanowiły produkty mleczne (szczególnie jogurt) oraz ryby i mięso drobiowe.

Ważnym elementem stylu życia mieszkańców basenu Morza Śródziemnego była aktywność fizyczna, która towarzyszyła im na co dzień.

Zasady stosowania diety śródziemnomorskiej

WARZYWA

Warzywa jedz codziennie, do każdego posiłku.

Wybieraj ulubione chrupiące warzywa, najlepiej sezonowe.

Pamiętaj o uwzględnieniu w diecie zielonych warzyw – dodawaj je do obiadów, kanapek czy koktajli.

Staraj się jeść trzy do czterech porcji różnorodnych warzyw dziennie.

Sięgaj po nowe smaki, próbuj nowych warzyw raz w tygodniu.

RYBY

Jedz dwie porcje ryb w tygodniu.

Wybieraj tłuste ryby morskie (łosoś, śledź, sardynki).

Są one źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które chronią nasz organizm przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu.

PRZEKĄSKI

Zamiast ciasteczek lub słonych przekąsek jedz codziennie garść niesolonych orzechów (włoskich, laskowych) lub migdałów.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe.

Wysoko przetworzone białe pieczywo zastąp razowym.

Eksperymentuj z kaszą gryczaną i bulgur, jęczmieniem, ryżem brązowym czy makaronem pełnoziarnistym.

ROŚLINY STRĄCZKOWE

Jedz co najmniej trzy porcje roślin strączkowych tygodniowo (soczewicy, ciecierzycy, bobu, fasoli białej i czerwonej).

MIĘSO

Jedz mniej mięsa czerwonego i przetworów z niego (wędlin, kiełbas), a jeśli już po nie sięgasz, dodaj do posiłku dużą ilość warzyw.

Wybieraj chudy drób (bez skóry).

TŁUSZCZ

Zamień tłuszcze zwierzęce (tłuste wędliny, smalec, masło, śmietanę) na oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia lub olej rzepakowy. Wykorzystuj je zarówno do smażenia czy gotowania, jak i do polewania sałatek.

WODA

Słodkie napoje zamień na wodę.

PRODUKTY MLECZNE

Przetwory mleczne, które są źródłem niezbędnego białka, spożywaj w umiarkowanej ilości – kilka razy w tygodniu.

Mleczne napoje fermentowane (jogurty, kefiry, maślanki) oraz sery są także źródłem wapnia, który uczestniczy

m.in. w regulacji ciśnienia krwi.
Wybieraj jogurty naturalne!

OWOCE

Spożywaj trzy porcje świeżych owoców dziennie.

SÓL I ZIOŁA

Używaj jak najmniej soli, a jak najwięcej aromatycznych ziół. Świeże i suszone zioła oraz przyprawy wzmacniają prozdrowotne działanie diety.

CUKIER

Unikaj cukru i deserów o wysokiej zawartości tłuszczu.

TO WYBIERAJ

warzywa (dużo zielonych)
nasiona roślin strączkowych
owoce
produkty zbożowe pełnoziarniste (kasze, pieczywo razowe)
oliwę z oliwek
tłuste ryby morskie (łososia, śledzia, sardynki)
chude mięso (kurczaka, indyka, ryby)
produkty mleczne (jogurty, kefir)
orzechy (włoskie, pistacje), migdały, pestki dyni i słonecznika (niesolone)
aromatyczne zioła
wodę

TEGO UNIKAJ

czerwonego mięsa
wędlin, kabanosów, parówek
smalcu, słoniny, boczku
pieczywa pszennego typu bagietki, rogalce, kajzerki
słonych przekąsek (chipsów, słonych paluszków, solonych orzechów)
soli
cukru
słodocy (wafelków, batoników, ciasteczek)

słodkich napojów
dań typu fast food
produktów wysoko przetworzonych (konserw, produktów w puszkach)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE: MUSLI Z BORÓWKAMI I MIĘTĄ

SKŁADNIKI

banan - 60 g (½ sztuki)
borówki amerykańskie - 100 g (2 garści)
jogurt naturalny - 145 ml (7½ łyżki)
płatki owsiane - 50 g (5 łyżek)
orzechy włoskie - 15 g (1 łyżka)
cynamon - 1 g (szczypta)
mięta (świeża) - 2 g (2 listki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Płatki wymieszaj z orzechami i cynamonem i podpraż chwilę na patelni.
Jogurt przełóż do miseczki, dodaj wcześniej przygotowane musli, pokrojonego banana i borówki, udekoruj miętą

DRUGIE ŚNIADANIE: SEREK WIEJSKI Z MUSEM TRUSKAWKOWYM

SKŁADNIKI

serek wiejski light - 150 g (1 opakowanie)
banan - 120 g (1 sztuka)
truskawki - 100 g (2 garści)
orzechy nerkowca - 15 g (1 łyżka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Truskawki zmiksuj na mus, połącz z serkiem.
Dodaj pokrojonego banana i orzechy.

OBIAD: SZPARAGI Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI, SAŁATKĄ I JAJKIEM

SKŁADNIKI

jajko - 60 g (1 sztuka)
ziemniaki - 210 g (3 sztuki)
szparagi - 200 g (7 sztuk)
kietki rzodkiewki - 10 g (1 łyżka)
korniszony - 40 g (1 sztuka)
rukola - 20 g (1 garść)
pomidorki koktajlowe - 100 g (5 sztuk)
oliwa z oliwek - 10 ml (1 łyżka)
pieprz - 1 g (szczypta)
mielona słodka papryka - 1 g (szczypta)
tymianek - 1 g (szczypta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki obierz i pokrój na ósemki, obtocz w słodkiej papryce i tymianku i piecz do miękkości w temperaturze 200°C.

Szparagi umyj, usuń zdrewniałe części i gdy ziemniaki będą już miękkie (po ok. 15 minutach), dołóż do piekarnika i piecz razem jeszcze 8-10 minut.

Jajko ugotuj na półmiękkko (6 minut).

W misce wymieszaj rukolę, korniszony, pokrojone pomidorki, kietki, oliwę z oliwek i pieprz.

Sałatkę podawaj z pieczonymi warzywami i jajkiem.

PODWIECZOREK: JOGURT I WINOGRONA

SKŁADNIKI

winogrona - 70 g (1 garść)
jogurt naturalny pitny - 290 ml (1 opakowanie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Winogrona i jogurt podaj na podwieczorek.

KOLACJA: ZUPA BOTWINKOWA ZE SZCZAWIEM

SKŁADNIKI

wywar warzywny - 250 g (1 szklanka)
ziemniaki - 100 g (1½ sztuki)
botwina - 140 g (½ pęczka)
szczaw - 125 g (1 pęczek)
koper - 20 g (4 łyżeczki posiekanego)
oliwa z oliwek - 10 ml (1 łyżka)
sok z cytryny - 5 ml (1 łyżeczka)
jogurt naturalny - 20 ml (2 łyżki)
pieprz - 1 g (szczypta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wywar zagotuj.

Liście botwinki odetnij od buraczków i dokładnie umyj, a buraczki obierz.

Łodyżki botwinki oraz liście botwinki i szczawiu posiekaj

Buraczki pokrój na cienkie półplasterki.

Ziemniaki umyj i obierz, pokrój w kostkę.

W szerokim garnku na oliwie podsmaż ziemniaki (5-7 minut), następnie wlej gorący bulion i zagotuj.

Po 4 minutach dodaj buraczki. Gotuj przez kolejne 4 minuty, aż ziemniaki będą już prawie miękkie.

Następnie dodaj posiekane wcześniej łodyżki oraz liście i gotuj przez 3-5 minut.

Dopraw pieprzem. Dodaj sok z cytryny, jogurt oraz posiekany koperek.

PONIEDZIAŁEK

Energia: 1713 kcal

Białko: 79 g

Tłuszcz: 58 g

Węglowodany: 202 g

Błonnik pokarmowy: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Cholesterol: 255 mg

WTOREK

ŚNIADANIE: KANAPKI Z SERKIEM NATURALNYM I RZODKIEWKĄ

SKŁADNIKI

chleb żytni razowy - 90 g (3 kromki)
serek naturalny do smarowania - 125 g (5 łyżek)
rzodkiewka - 75 g (5 sztuk)
kiełki rzodkiewki - 20 g (2 łyżki)
ogórek gruntowy - 40 g (1 sztuka)
sezam - 10 g (1 łyżka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kromki chleba posmaruj serkiem.
Na wierzchu połóż kiełki i pokrojone rzodkiewki.
Kanapki posyp sezamem i podawaj z ogórkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE: ORZECHY Z OWOCAMI

SKŁADNIKI

orzechy włoskie - 30 g (2 łyżki)
truskawki - 100 g (2 garści)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Owoce z orzechami podawaj jako przekąskę.

OBIAD: MAKARON Z ŁOSOSIEM, PIECZONYMI POMIDORKAMI I WSTAŻKAMI Z MARCHEWKI

SKŁADNIKI

świeży łosoś - 100 g (1 kawałek)
makaron pełnoziarnisty - 60 g (1 szklanka)
marchew - 45 g (1 sztuka)
rukola - 60 g (3 garści)
pomidorki koktajlowe - 300 g (15 sztuk)
pieprz - 1 g (szczypta)
świeże zioła (np. tymianek, bazylia, oregano) - 3 g (po ¼ łyżeczki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do brytfanki włóż łososa, przekrojone na pół pomidorki koktajlowe i wstążki z marchewki (zrobione obieraczką do warzyw).

Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C (z termoobiegiem) na 15-20 minut.

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.

Gotowy makaron dodaj do warzyw i łososa, dokładnie wymieszaj.

Podawaj z rukolą. Całość posyp pieprzem i ziołami.

PODWIECZOREK: KEFIR Z BANANEM

SKŁADNIKI

kefir - 200 ml (10 łyżek)

banan - 120 g (1 sztuka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kefir z bananem podawaj jako przekąskę.

Ze składników możesz również przygotować koktajl.

KOLACJA: SAŁATKA Z ARBUZEM I POMIDORKAMI

SKŁADNIKI

mozzarella light - 80 g (5 plasterków)

arbuz - 150 g (pół plastra)

pomidorki koktajlowe - 100 g (5 sztuk)

pistacje niesolone - 10 g (1 łyżka)

oliwa z oliwek - 10 ml (1 łyżka)

pesto zielone z bazylii - 20 g (1 łyżka)

bazylia - 20 g (20 listków)
krem z octu balsamicznego - 10 g (1 łyżka)
pieprz - 1 g (szczypta)
sól - 1 g (szczypta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pomidorki przekrój na pół, arbuza pokrój w kostkę
Pesto wymieszaj z oliwą, pomidorkami, arbuzem i porwaną mozzarellą. Dopraw solą i pieprzem.
Posiekaj pistacje i listki bazylii, dodaj do sałatki.
Sałatkę skrop kremem z octu balsamicznego.

WTOREK

Energia 1795 Kcal
Białko 86 g
Tłuszcz 73 g
Węglowodany 184 g
Błonnik pokarmowy 32 g
Nasycone kwasy tłuszczowe 15 g
Cholesterol 121 mg

ŚRODA

ŚNIADANIE: CZEKOLADOWA JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI

SKŁADNIKI

kasza jaglana - 40 g (4 łyżki)
napój migdałowy - 200 ml (1 szklanka)
banan- 60 g (½ sztuki)
truskawki - 100 g (2 garści)
kakao gorzkie - 5 g (1 łyżeczka)
migdały - 15 g (1 łyżka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę wypłucz na sitku, wsyp do garnka i zalej wodą tak, by sięgała ona 2 centymetry ponad poziom kaszy. Gotuj

do miękkości 10–15 minut.

Gdy kasza wchłonie płyn, dodaj napój migdałowy, kakao i rozgniecionego banana.

Całość wymieszaj i zagotuj.

Wyłóż jaglankę na talerz, posyp pokrojonymi truskawkami i migdałami.

DRUGIE ŚNIADANIE: KOKTAJL MALINOWY ZE SZPINAKIEM

SKŁADNIKI

napój migdałowy – 200 ml (1 szklanka)

banan – 120 g (1 sztuka)

szpinak – 25 g (1 garść)

maliny – 150 g (2½ garści)

orzechy włoskie – 20 g (2 łyżki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Maliny, banana, szpinak i napój migdałowy zmiksuj na koktajl.

Koktajl podawaj z orzechami jako przekąskę.

OBIAD: DORSZ Z WARZYWAMI I KASZĄ GRYCZANĄ

SKŁADNIKI

świeży dorsz, filet bez skóry – 100 g (1 kawałek)

kasza gryczana – 80 g (8 łyżek)

brokuł – 250 g (½ sztuki)

marchew – 45 g (1 sztuka)

pieprz – 1 g (szczypta)

świeże zioła (np. tymianek, rozmaryn) – 2 g (po ¼ łyżeczki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę posyp ziołami i pieprzem.

Brokuła podziel na różyczki, marchew pokrój na plasterki.

Rybę wyłóż na blaszkę do pieczenia, obok ułóż warzywa i skrop je odrobiną oliwy. Podlej kilkoma łyżkami wody.

Zapiekaj przez 25–30 minut w 180°C.

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Podawaj z upieczonymi warzywami i rybą.

PODWIECZOREK: „KANAPKI” Z PAPRYKI

SKŁADNIKI

papryka czerwona - 140 g (1 sztuka)
serek naturalny do smarowania - 50 g (2 łyżki)
sezam - 10 g (1 łyżka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Paprykę przekrój na pół na „kromki”, posmaruj serkiem i posyp sezamem.

KOLACJA: WYTRAWNY TWAROŻEK

SKŁADNIKI

jogurt naturalny - 50 ml (2½ łyżki)
ser twarogowy półtłusty - 100 g (½ opakowania)
papryka - 70 g (½ sztuki)
ogórek - 40 g (1 sztuka)
pieprz - 1 g (szczypta)
sól - 1 g (szczypta)
chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa pokrój w kostkę, wymieszaj z jogurtem, twarożkiem i przyprawami.
Podawaj z chlebem.

ŚRODA

Energia: 1761 kcal

Białko: 87 g

Tłuszcz: 59 g

Węglowodany: 200 g

Błonnik pokarmowy: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 85 mg

CZWARTEK

ŚNIADANIE: PASTA TWAROGOWA Z POMIDORAMI I SZCZYPIORKIEM, KAWAŁKI POMARAŃCZY

SKŁADNIKI

ser twarogowy półtłusty - 100 g (½ opakowania)
pomidor - 120 g (1 sztuka)
sałata - 15 g (3 liście)
szczypiorek - 10 g (2 łyżeczki posiekanego)
olej lniany - 5 ml (1 łyżeczka)
chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)
pomarańcza - 250 g (1 sztuka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Szczypiorek posiekaj, pomidora pokrój w kostkę.
Twaróg przełóż do miseczki, rozgnieć widelcem.
Dodaj pokrojone warzywa i olej. Wymieszaj.
Podawaj z pieczywem, sałatą i kawałkami pomarańczy.

DRUGIE ŚNIADANIE: PLACUSZKI BANANOWE Z JEŻYNYMI

SKŁADNIKI

jajko - 60 g (1 sztuka)
mąka orkiszowa lub pełnoziarnista - 30 g (3 łyżki)
banan - 120 g (1 sztuka)
jeżyny - 100 g (2 garści)
oliwa z oliwek - 5 ml (1 łyżeczka)
migdały w płatkach - 5 g (1 łyżeczka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zmiksuj jajko z bananem i mąką.
Usmaż placuszki na niewielkiej ilości tłuszczu.
Podawaj z jeżynami i płatkami migdałów.

OBIAD: WIOSENNA KASZA Z HALLOUMI I SZPARAGAMI

SKŁADNIKI

kasza jaglana - 30 g (3 łyżki)
ser halloumi - 80 g (2 plastry)
szparagi - 90 g (3 sztuki)
awokado - 70 g (½ sztuki)
pomidor - 120 g (1 sztuka)
rzodkiewka - 45 g (3 sztuki)
szczypiorek - 5 g (1 łyżeczka posiekanego)
cebula - 20 g (1 sztuka)
czosnek - 2 g (½ ząbka)
oliwa z oliwek - 5 ml (1 łyżeczka)
sok z cytryny - 5 ml (1 łyżeczka)
pieprz - 1 g (szczypta)
sól - 1 g (szczypta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do garnka wsyp kaszę i praż ją przez ok. 5 minut, od czasu do czasu mieszając.

Wlej wodę, dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem. Przykryj i zagotuj.

Gotuj pod przykryciem jeszcze przez ok. 15 minut, aż kasza wchłonie cały płyn.

W międzyczasie przygotuj szparagi: odłam twarde końce, łodygi opłucz i pokrój na kawałki. Ugrilluj na patelni grillowej lub upiecz w piekarniku razem z serem halloumi. Gotowy ser powinien być z wierzchu złoty, a gotowe szparagi - miękkie.

Awokado obierz, pokrój w kosteczkę, dopraw solą i skrop odrobiną soku z cytryny.

Rzodkiewkę pokrój na plasterki, pomidora i cebulę - w kosteczkę, szczypiorek posiekaj.

Ugotowaną wcześniej kaszę, awokado i pokrojone warzywa przełóż do miski.

Przygotuj sos: wymieszaj oliwę i sok z cytryny ze startym lub przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem i polej sałatkę.

Całość wymieszaj.

Podawaj z kawałkami sera halloumi oraz szparagami.

PODWIECZOREK: KAWAŁKI MARCHEWKI Z ORZECHAMI

SKŁADNIKI

marchewka - 180 g (4 sztuki)
orzechy włoskie - 15 g (1 łyżka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchewkę obierz i pokrój w słupki.
Podawaj na podwieczorek z orzechami.

KOLACJA: KREM Z BROKUŁA Z SEZAMEM

SKŁADNIKI

brokuł - 250 g (½ sztuki)
mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 80 g (pół średniej pojedynczej piersi)
czosnek - 5 g (1 ząbek)
sezam - 5 g (½ łyżki)
oliwa z oliwek - 5 ml (1 łyżeczka)
pieprz - 1 g (szczypta)
zioła prowansalskie - 1 g (szczypta)
chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso pokrój i podsmaż na oliwie, zalej wodą. Wsyp przyprawy.
Dodaj brokuł i czosnek przeciśnięty przez prasę.
Gotuj do momentu, aż mięso nie będzie surowe, a brokuł stanie się miękki.
Dopraw do smaku. Wyjmij mięso.
Zmiksuj zupę na krem, z powrotem dodaj mięso.
Zupę podawaj z grzankami z pieczywa i sezamem.

CZWARTEK

Energia: 1802 kcal
Białko: 88 g
Tłuszcz: 68 g
Węglowodany: 189 g
Błonnik pokarmowy: 42 g
Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g
Cholesterol: 265 mg

PIĄTEK

ŚNIADANIE: KASZA JAGLANA Z DUSZONYM RABARBAREM I NERKOWCAMI

SKŁADNIKI

kasza jaglana - 50 g (5 łyżek)
rabarbar - 220 g (2 łodygi)
orzechy nerkowca - 15 g (1 łyżka)
nasiona chia - 5 g (1 łyżeczka)
mleczko kokosowe light - 160 g (¾ szklanki)
miód pszczeni - 10 g (½ łyżki)
woda - 80 ml (⅓ szklanki)
cynamon - 1 g (szczypta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rabarbar obierz i pokrój na kawałki, przełóż do garnka lub na patelnię, posyp cynamonem, podlej wodą i praż przez 10-15 minut.

Na sam koniec dodaj miód, poczekaj, aż się rozpuści, wymieszaj.

Kaszę ugotuj na wodzie do miękkości, pod koniec gotowania dodaj mleczko kokosowe razem z chia i podgrzewaj jeszcze kilka minut do połączenia się składników.

Przełóż do miseczki, dodaj duszony rabarbar.

Posyp pokrojonymi orzechami.

DRUGIE ŚNIADANIE: SEREK WIEJSKI Z CZARNUSZKĄ

SKŁADNIKI

serek wiejski light - 200 g (1 opakowanie)
chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)
ogórek - 40 g (1 sztuka)
szczypiorek - 10 g (1 łyżka posiekanego)
pestki dyni - 20 g (2 łyżki)
czarnuszka - 1 g (szczypta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ogórka pokrój w kosteczkę, szczypiorek posiekaj.

Do serka dodaj pestki dyni i czarnuszkę, połącz z pozostałymi składnikami.

Podawaj z pieczywem.

OBIAD: INDYK Z POREM I SAŁATKĄ Z POMIDORA I KOLENDRY

SKŁADNIKI

mięso z piersi indyka, bez skóry – 80 g (½ pojedynczej piersi)

ziemniaki – 210 g (3 sztuki)

por – 70 g (½ sztuki)

pomidorki koktajlowe – 100 g (5 sztuk)

kolendra (świeża) – 10 g (10 listków)

oliwa z oliwek – 10 ml (1 łyżka)

czosnek – 5 g (1 ząbek)

sok z cytryny – 5 ml (1 łyżeczka)

pieprz – 1 g (szczypta)

sól – 1 g (szczypta)

tymianek – 1 g (szczypta)

mielona słodka papryka – 1 g (szczypta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Czosnek posiekaj, wymieszaj z oliwą i przyprawami.

W tak przygotowanej marynacie obtocz mięso.

Pora pokrój i ułóż na blaszce do pieczenia.

Na wierzchu ułóż mięso.

Obrane, pokrojone w plastry ziemniaki połóż obok i obsyp je tymiankiem i pieprzem.

Całość piecz do miękkości ok. 30 minut w temperaturze 180°C.

Mięso z porem wyłóż na talerz, obok połóż ziemniaki.

Podawaj z sałatką z pokrojonych pomidorków i posiekanej kolendry doprawioną sokiem z cytryny lub limonki, solą i pieprzem.

PODWIECZOREK: JOGURT Z BORÓWKAMI

SKŁADNIKI

jogurt naturalny – 80 ml (4 łyżki)

borówki amerykańskie – 100 g (2 garści)

masło orzechowe – 7 g (½ łyżeczki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jogurt wymieszaj z borówkami i masłem orzechowym.

KOLACJA: ZUPA KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU

SKŁADNIKI

groszek zielony mrożony - 150 g (15 łyżek)

cebula - 50 g (½ sztuki)

czosnek - 5 g (1 ząbek)

mleczko kokosowe light - 40 g (4 łyżki)

woda - 125 ml (½ szklanki)

oliwa z oliwek - 5 ml (1 łyżeczka)

migdały w płatkach - 10 g (1 łyżka)

chleb żytni razowy - 30 g (1 kromka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę pokrój i podsmaż na oleju.

Dodaj groszek i czosnek, smaż razem przez chwilę.

Dodaj wodę, a następnie mleczko kokosowe.

Gotuj ok. 20 minut, po czym zblenduj.

Zupę przelej do miseczki, podawaj z płatkami migdałów i chlebem w formie grzanek.

PIĄTEK

Energia: 1807 kcal

Białko: 93 g

Tłuszcz: 47 g

Węglowodany: 188 g

Błonnik pokarmowy: 47 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Cholesterol: 84 mg

SOBOTA

ŚNIADANIE: SAŁATKA Z CIECIORKĄ, POMARAŃCZĄ I KASZĄ KUSKUS

SKŁADNIKI

kuskus – 40 g (3 łyżki)
ciecierzyca (ugotowana) – 60 g (3 łyżki)
pomarańcza – 100 g (½ sztuki)
ogórek – 40 g (1 sztuka)
sałata rzymska – 100 g (3 liście)
suszony pomidor z oleju – 15 g (1 sztuka)
pestki dyni – 5 g (1 łyżeczka)
oliwa z oliwek – 10 ml (1 łyżka)
sok z limonki – 15 ml (3 łyżeczki)
curry – 1 g (szczypta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę dopraw curry i przygotuj według instrukcji na opakowaniu.

Liście sałaty porwij, wrzuć do miski, dodaj cieciorkę, pokrojonego ogórka i pomidora oraz pokrojoną pomarańczę. Wymieszaj.

Polej sosem z oliwy i soku z limonki.

Posyp pestkami dyni.

DRUGIE ŚNIADANIE: ORZEŹWIAJĄCE SMOOTHIE Z MIĘTĄ

SKŁADNIKI

banan – 60 g (½ sztuki)
limonka – 60 g (1 sztuka)
szpinak – 25 g (1 garść)
mięta (świeża) – 20 g (20 listków)
sok pomarańczowy (świeży) – 125 ml (½ szklanki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sok pomarańczowy zmiksuj z sokiem i skórką z limonki, szpinakiem, bananem i miętą.

OBIAD: ŁOSOŚ NA PARZE Z KASZĄ KOLENDROWĄ

SKŁADNIKI

świeży łosoś - 120 g (1 kawałek)
brokuł - 100 g (1 sztuka)
komosa ryżowa (quinoa) - 60 g (6 łyżek)
kolendra (świeża) - 10 g (10 listków)
sok z limonki - 40 ml (4 łyżki)
pieprz - 1 g (szczypta)
zioła prowansalskie - 1 g (szczypta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Łososia skrop sokiem z limonki i posyp ziołami. Ugotuj na parze do miękkości razem z różyczkami brokułu. Kaszę ugotuj do miękkości, wymieszaj z liśćmi kolendry. Kaszę podawaj z ugotowanym na parze łososiem i brokułem.

PODWIECZOREK: ORZECHY NERKOWCA I CZEKOLADA

SKŁADNIKI

czekolada gorzka - 18 g (3 kostki)
orzechy nerkowca - 15 g (1 łyżka)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Czekoladę i orzechy podawaj jako przekąskę.

KOLACJA: SAŁATKA CAPRESE

SKŁADNIKI

mozzarella light - 60 g (4 plastry)
pomidor - 120 g (1 sztuka)
bazylia (świeża) - 10 g (10 listków)
oliwa z oliwek - 10 ml (1 łyżka)
krem z octu balsamicznego - 3 ml (1 łyżeczka)
oregano - 1 g (szczypta)
pieprz - 1 g (szczypta)
chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mozzarellę i pomidora pokrój w plastry o grubości pół centymetra.

Pomidora ułóż naprzemiennie z serem i listkami bazylii.

Oliwę z oliwek wymieszaj z octem balsamicznym, oregano i pieprzem. Powstałym sosem polej sałatkę.

Podawaj z pieczywem.

SOBOTA

Energia: 1807 kcal

Białko: 77 g

Tłuszcz: 79 g

Węglowodany: 183 g

Błonnik pokarmowy: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 224 mg

NIEDZIELA

ŚNIADANIE: ORZECHOWA OWSIANKA Z MORELAMI I BORÓWKAMI

SKŁADNIKI

jogurt naturalny - 150 ml (7½ łyżki)

morela - 45 g (1 sztuka)

borówki amerykańskie - 50 g (1 garść)

płatki owsiane - 50 g (5 łyżek)

masło orzechowe - 20 g (1 łyżeczka)

cynamon - 1 g (szczypta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Płatki ugotuj na wodzie z cynamonem lub zalej wodą, dodaj cynamon i poczekaj, aż namiękną.

Płatki przełóż do miseczki, dodaj masło orzechowe i wymieszaj.

Dodaj jogurt, na wierzchu ułóż pokrojone morele oraz borówki.

DRUGIE ŚNIADANIE: KOKTAJL MALINOWY Z JARMUŻEM

SKŁADNIKI

jogurt naturalny – 150 ml (7½ łyżki)
jarmuż – 40 g (2 garści)
banan – 120 g (1 sztuka)
maliny – 150 g (2½ garści)
siemię lniane (świeżo mielone) – 10 g (2 łyżeczki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wszystkie składniki zblenduj na gładki koktajl.

OBIAD: SAŁATKA Z BATATAMI, AWOKADO I POMIDORKAMI

SKŁADNIKI

batat – 100 g (½ sztuki)
awokado – 70 g (½ sztuki)
rukola – 20 g (1 garść)
pomidorki koktajlowe – 100 g (5 sztuk)
cebula dymka – 20 g (1 sztuka)
mozzarella light – 80 g (5 plastrów)
miód pszczeni – 10 g (½ łyżki)
musztarda – 10 g (1 łyżeczka)
oliwa z oliwek – 5 ml (1 łyżeczka)
sok z cytryny – 5 ml (1 łyżeczka)
pieprz – 1 g (szczypta)
sól – 1 g (szczypta)
oregano – 1 g (szczypta)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Batata obierz i pokrój w kosteczkę.

Pomidorki pokrój na połówki.

Warzywa dopraw solą, pieprzem i oregano. Wymieszaj z oliwą i ułóż na blaszce do pieczenia. Piecz przez ok. 20 minut w temperaturze 220°C.

5 minut przed końcem pieczenia posyp warzywa pokruszoną mozzarellą.

Awokado obierz i pokrój na kawałki.

Cebulę pokrój na cienkie plasterki.

Batata i pomidorki wyjmij z piekarnika i przełóż do miseczki.

Dodaj rukolę, awokado i cebulę.

Sałatkę polej sosem z miodu, musztardy i soku z cytryny.

PODWIECZOREK: KAWAŁKI MARCHEWKI Z DAKTYLAMAMI

SKŁADNIKI

marchewka – 180 g (4 sztuki)
suszone daktyle – 20 g (4 sztuki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchewkę obierz i pokrój w słupki.
Podawaj na podwieczorek z daktylami.

KOLACJA: RÓŻOWY CHŁODNIK Z BOTWINKI

SKŁADNIKI

kefir – 250 ml (1 szklanka)
jajko – 60 g (1 sztuka)
botwina – 140 g (½ pęczka)
koper – 5 g (1 łyżeczka posiekanego)
szczypiorek – 5 g (1 łyżeczka posiekanego)
pieprz – 1 g (szczypta)
sól – 1 g (szczypta)
chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Botwinę, szczypiorek i koper dokładnie umyj i pokrój.
Botwinę sparz we wrzątku lub krótko ugotuj.
W międzyczasie ugotuj jajko na twardo.
Botwinę, szczypiorek i koper przełóż do miseczki, dodaj kefir.
Całość dopraw solą i pieprzem, wymieszaj.
Na wierzchu ułóż obrane i pokrojone jajko.
Podawaj z pieczywem.

NIEDZIELA

Energia: 1764 kcal
Białko: 80 g
Tłuszcz: 59 g
Węglowodany: 201 g
Błonnik pokarmowy: 53 g
Nasycone kwasy tłuszczowe:

12 g

Cholesterol: 158 mg

Wartość odżywcza oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z bazy danych produktów i potraw Instytutu Żywności i Żywienia.