

► Zasady prawidłowego żywienia



pacjentów
chorych
na cukrzycę

Konsultacja merytoryczna:
dietetyk mgr Monika Miszelska
Zespół Oddziałów Chorób Wewnętrznych i Diabetologii,
Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie

Żywienie pacjentów chorych na cukrzycę powinno bazować na zasadach zdrowego żywienia, opracowanych przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie. Codzienne stosowanie się do obowiązujących zasad racjonalnego żywienia umożliwia wyrównanie cukrzycy (uzyskanie normoglikemii), a także zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości, co minimalizuje wystąpienie późnych powikłań cukrzycy. Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego zadaniem leczenia dietetycznego chorych na cukrzycę jest utrzymanie:

- prawidłowego (bliskiego normy) stężenia glukozy w surowicy krwi w celu prewencji powikłań cukrzycy;
- optymalnego profilu lipidowego (cholesterol, trójglicerydy);
- optymalnych wartości ciśnienia tętniczego krwi;
- uzyskanie pożądanej masy ciała.

▶ ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zasady racjonalnego żywienia zostały obrazowo przedstawione w postaci piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Przedstawia ona 5 pięter produktów spożywczych. Uzupełnieniem piramidy żywieniowej jest aktywność fizyczna.

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób z cukrzycą



Źródło: na podstawie piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, 2016.

▶ PIĘTRO 1 – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Podstawa piramidy żywieniowej to aktywność fizyczna, która obok racjonalnego żywienia jest kluczowym elementem leczenia cukrzycy oraz zapobiegania jej powikłaniom. Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna (ok. 30 minut/dobę) powinna być stałym elementem życia pacjentów. Uzupełnieniem aktywności podstawowej może być trening średnio zaawansowany (np. 2–3 razy/tydzień), powinni być jednak skonsultowani z diabetologiem, dostosowany do poziomu glikemii (poziom glikemii nie powinien być wyższy niż 250 mg/dl, optymalnie 140–180 mg/dl) oraz uwzględniać występujące powikłania cukrzycy.



Jakie korzyści daje

regularna aktywność fizyczna?

- Pozytywnie wpływa na układ krążenia, układ ruchu, przemianę materii, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko wystąpienia późnych powikłań cukrzycy;
- wpływa korzystnie na wrażliwość na insulinę i wyrównanie glikemii;
- zapobiega nadwadze i otyłości oraz ułatwia redukcję masy ciała;
- obniża stężenie cholesterolu frakcji LDL, jednocześnie podnosząc stężenie cholesterolu frakcji HDL;
- ułatwia normalizację ciśnienia tętniczego krwi;
- zwiększa odporność na zakażenia;
- poprawia nastrój oraz samopoczucie.

▶ PIĘTRO 2 – WARZYWA I OWOCE

Warzywa powinny stanowić podstawę każdego posiłku pacjentów (dodatek do kanapek np. na śniadanie czy kolację, surówka do głównego posiłku w ciągu dnia). Stanowią istotny składnik codziennego jadłospisu ze względu na zawartość witamin (m.in. witaminy C), beta-karotenu, folianów, składników mineralnych (K, Mg, Fe, Ca), błonnika pokarmowego oraz substancji biologicznie czynnych (np. luteina, likopen).

Ze względu na duże straty witamin i składników mineralnych podczas obróbki cieplnej większość warzyw należy spożywać w formie surowej (jeżeli nie ma przeciwwskazań w postaci stanów zapalnych wątroby, trzustki itp.), najkorzystniejszym sposobem przetwarzania warzyw jest gotowanie na parze. Codzienne spożycie warzyw przez chorych na cukrzycę nie powinno być kontrolowane z wyjątkiem warzyw charakteryzujących się wysokim indeksem glikemicznym (**gotowana marchew, gotowane buraki i ziemniaki, gotowany seler, kukurydza oraz bób**).



Owoce, podobnie jak warzywa, są głównym źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego oraz substancji biologicznie czynnych. Ze względu na zawartość cukru prostego (fruktozy) spożycie owoców powinno być dokładnie zaplanowane. Owoce są wskazane tylko u pacjentów z wyrównaną cukrzycą. Mogą oni sobie pozwolić na umiarkowane spożycie owoców, czyli porcję ok. 300 g owoców w ciągu dnia. Owoce powinny być spożywane w 2 oddzielnych porcjach po ok. 150 g (np. szklanka truskawek, małe jabłko, pół małej pomarańczy). Chorzy na cukrzycę powinni spożywać owoce w pierwszej połowie dnia i zrezygnować ze spożycia owoców w godzinach wieczornych (po godzinie 17.00). Najwyższy indeks glikemiczny wśród owoców mają **banan, melon** oraz **arbuz** – osoby z cukrzycą powinny ich unikać.

▶ PIĘTRO 3 – PRODUKTY ZBOŻOWE

(MĄKI, KASZE, RYŻ, PŁATKI, PIECZYWO
I MAKARONY)

Produkty zbożowe są głównym źródłem energii w codziennym pożywieniu. Dostarczają 5–16% białka, 40–80% węglowodanów w postaci skrobi. Są źródłem witamin z grupy B, składników mineralnych, takich jak żelazo, magnez, cynk, miedź, oraz błonnika pokarmowego.

Produkty zbożowe dzieli się na dwie grupy:



- **produkty pełnoziarniste**, do których zalicza się m.in.: otręby, pieczywo pełnoziarniste (żytnie, razowe), mąki pełnoziarniste (np. żytnie, razowe), płatki (np. owsiane, żytnie), grube kasze (kasza gryczana, kasza bulgur, kasza jęczmienna pęczak), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste. Pełnoziarniste produkty zbożowe charakteryzują się dużą zawartością błonnika pokarmowego oraz niskim indeksem glikemicznym. **Powinny być wybierane przez pacjentów z cukrzycą;**
- **produkty zbożowe przetworzone**, czyli takie, z których usunięto otręby i zarodek. Zalicza się do nich białe mąki, białe pieczywo (pieczywo pszenne, bułka kajzerka), płatki zbożowe ekstrudowane (np. smakowe kuleczki, gwiazdki, muszelki czy kółeczka), biały ryż i makarony białe pszenne. Produkty zbożowe przetworzone charakteryzują się znikomą zawartością składników odżywczych oraz wysokim indeksem glikemicznym, dlatego powinny być unikane w codziennej diecie osób z cukrzycą.

▶ PIĘTRO 4 – PRODUKTY MLECZNE

(MLEKO, KEFIRY, MAŚLANKI, JOGURTY, SERY)

Codziennie spożycie nabiału gwarantuje dostarczenie najlepiej przyswajalnego wapnia (wchłanianość 80%), wysokowartościowego białka oraz witamin, głównie A, D i B2. Obok wapnia produkty mleczne dostarczają również innych składników mineralnych (magnez, cynk, potas, fluor, żelazo). Osoby chore na cukrzycę powinny pamiętać, iż produkty mleczne są źródłem cukru mlecznego, czyli laktozy, oraz cholesterolu (nadmierne spożycie zwiększa ryzyko chorób układu krążenia). Produkty mleczne cha-

rakteryzują się zawartością laktozy od ok. 3,3 g/100 g produktu (ser biały półtłusty) do ok. 4,9 g/100 g produktu (mleko 2%). Produkty mleczne charakteryzują się również różnym sposobem wchłaniania laktozy w zależności od procesu produkcji. Zdecydowanie szybciej przyswaja się laktozę z mleka, co powoduje szybsze wzrosty glikemii u pacjentów niż z produktów fermentowanych (np. jogurt, kefir).

Mniejsza zawartość laktozy występuje w serach typu feta (ok. 1 g/100 g), mozzarella (ok. 0,07 g/100 g), ale trzeba pamiętać o dużo większej kaloryczności tej grupy produktów. Pacjenci z cukrzycą – ze względu na ryzyko wystąpienia nadwagi lub otyłości oraz późnych powikłań cukrzycy – powinni wybierać nabiał o zawartości tłuszczu ok. 2%/100 g produktu, unikać produktów mlecznych owocowych (np. jogurt owocowy, kefir owocowy, maślanka owocowa) ze względu na dużą zawartość cukru, a także produktów mlecznych wysokotłuszczowych (sery żółte, pleśniowe i topione).

► PIĘTRO 5 – PRODUKTY MIĘSNE ORAZ ICH ZAMIENNIKI

(JAJA, RYBY, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH)

Ta grupa produktów jest przede wszystkim bardzo dobrym źródłem wysokowartościowego białka, dobrze przyswajalnego żelaza, cynku oraz witamin A, D i witamin z grupy B (głównie B1, B3, B12). Przy wyborze produktów z tej grupy należy zwrócić uwagę na zawartość w nich tłuszczu, częściej zatem sięgać po chude mięso oraz przetwory mięsne, np. wędliny (mięso drobiowe, wołowe oraz chude mięso wieprzowe: szynka, schab, polędwica). Niezwykle istotną rolę w diecie odgrywają też ryby oraz nasiona roślin strączkowych, które mogą stanowić doskonały zamiennik mięsa pod względem wartości odżywczych. Składniki te są źródłem cennego tłuszczu (omega-3), niezbędnego m.in. dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania mózgu, stanowiące doskonałą profilaktykę chorób układu krążenia. Chorzy na cukrzycę powinni spożywać tłuste ryby morskie w ilości ok. 300 g/tydzień (2 porcje po 150 g/tydzień). Przynajmniej raz w tygodniu spożycie porcji mięsa powinno być zastąpione porcją suchych nasion roślin strączkowych (soja, groch, fasola, soczewica). Należy jednak pamiętać, że jest to grupa produktów ciężkostrawnych i należy ich unikać u pacjentów z powikłaniami, takimi jak stany zapalne wątroby czy trzustki.



▶ PIĘTRO 6 – TŁUSZCZE

Tłuszcze można podzielić na dwie grupy: **tłuszcze zwierzęce** (masło, smalec) oraz **tłuszcze roślinne** (oleje, np. rzepakowy, sojowy, oliwa, margaryna).

Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych, ze względu na znaczną zawartość cholesterolu oraz niekorzystnych kwasów tłuszczowych nasyconych, zwiększa ryzyko wystąpienia późnych powikłań cukrzycy (np. chorób układu sercowo-naczyniowego) oraz nadwagi i otyłości.

Z kolei spożycie tłuszczów roślinnych, ze względu na bogactwo i różnorodność kwasów tłuszczowych jedno- lub wielonienasyconych, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, w tym miażdżycy, niedokrwiennej choroby serca i udaru mózgu.

Pod pojęciem tłuszczów rozumiemy zarówno składniki pokarmowe (tłuszcze roślinne i zwierzęce), jak i produkty spożywcze. Dlatego też ważny jest również podział na:

- **tłuszcze widoczne** (masło, smalec, oleje roślinne, oliwę z oliwek, margaryny i mieszanki masła z margaryną);
- **tłuszcze niewidoczne** (ukryte w żywności, np. w orzechach, słodczykach czy serach, mięsie i wędlinach), będące naturalnymi składnikami produktów spożywczych.

▶ INDEKS GLIKEMICZNY PRODUKTÓW

Indeks glikemiczny (IG) produktów wskazuje, jak szybko po spożyciu określonego produktu spożywczego wzrośnie poziom glukozy we krwi. Ze względu na IG produkty spożywcze (owoce, warzywa, produkty zbożowe, produkty mleczne) można podzielić na trzy grupy:

- produkty o niskim IG (< 55);
- produkty o średnim IG (55–70);
- produkty o wysokim IG (> 70).

Osoby z cukrzycą powinny bazować w swoim codziennym jadłospisie na produktach o niskim IG, charakteryzujących się wolnym procesem wchłaniania, niepowodujących szybkiego wzrostu poziomu glukozy we krwi. Są to produkty, które zawierają znaczne ilości błonnika pokarmowego, czyli składnika:

- umożliwiającego wyrównanie cukrzycy;
- obniżającego zawartość cholesterolu we krwi (zmniejszone ryzyko chorób układu krążenia);
- regulującego perystaltykę i florę przewodu pokarmowego;
- dającego uczucie sytości (lepsza kontrola masy ciała oraz rezultaty podczas stosowania diet redukcyjnych).



Piramida diety o niskim indeksie glikemicznym

- Przetworzone produkty
- zbożowe, białe pieczywo,
- wyroby cukiernicze, słodczyce,
- ziemniaki, banany, słodka
- kukurydza



Niskoprzetworzone
produkty zbożowe,
makaron, kasza, ryż

- Niskotłuszczowe
- produkty mleczne,
- chude mięso, ryby,
- rośliny strączkowe,
- orzechy



Owoce, warzywa
z dodatkiem
olejów roślinnych



Odpowiedź glikemiczna organizmu jest cechą indywidualną każdego człowieka. Zależy m.in.: od wrażliwości komórek na insulinę, funkcjonowania trzustki, czynności trawiennej przewodu pokarmowego, aktywności fizycznej oraz codziennego zróżnicowania tempa metabolizmu.

Wartość IG produktów spożywczych zależy również od:

- stopnia dojrzałości np. owoców (im bardziej dojrzały owoc, tym ma wyższy IG);
- metody zastosowanej do przetwarzania czy obróbki kulinarnej produktu (produkty rozgotowane i rozdrobnione będą miały wyższy IG);
- zawartości innych składników odżywczych mogących spowalniać działanie enzymów trawiennych czy opróżnianie żołądka (np. zawartość białka, tłuszczu, błonnika pokarmowego, pektyn, kwasu fitynowego i kwasów organicznych);
- ilości i formy skrobi obecnej w danym produkcie (zwłaszcza stosunku amylozy do amylopektyny; im większy stosunek amylozy–amylopektyna, tym wyższy IG);
- wielkości spożywanej porcji.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach 1–2/tydzień	Przeciwwskazane/produkty, które powinny być spożywane okazjonalnie
Produkty zbożowe	Piecząco pełnoziarniste razowe, pieczywo żytnie, pieczywo orkiszowe, pieczywo graham, bułki grahamki Platki owsiane, otręby pszenne Kasze gruboziarniste (np. kasza gryczana), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty (brązowy)	Chleb pszenno-żytni, bułeczki pszenne (np. kajzerka, bułka wrocławska), pumpnikiel	Chleb razowy na miodzie, pieczywo delikatowe z dodatkiem karmelu, pieczywo półfrancuskie, wypieki z dodatkiem cukru, ciasta, bułki maślane, babki drożdżowe, biszkopty, rogale, strucle, chałki
Mięsa	Drób (kurczak, indyk), cielęcina, młoda wołowina, jagnięcina, królik Wędliny drobiowe Potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	Wołowina, wieprzowina (szynka, schab, polędwica) – 2 razy/tydzień	Podroby, gęsi, kaczk, wieprzowina, salami, kiełbasy, pasztety, dania typu fast-food
Ryby	Ryby, filety bez skóry (ryba tłusta morska do 300 g/tydzień)	Ryby wędzone	
Jaja		Jaja na miękko lub na twardo, jajecznicą (na parze lub niewielkiej ilości oleju)	
Nabiał	Mleko 2%, kefir, jogurt, maślanka, ser twarogowy chudy, półtłusty, serek homogenizowany naturalny	Sery pleśniowe typu camembert, brie	Pełnotłuste produkty mleczne (mleko pełne skondensowane, mleko w proszku), sery twarogowe tłuste, sery żółte, sery topione, śmietana
Zupy i sosy gorące	Tzw. czyste zupy warzywne: koperkowa, jarzynowa, kalafiorowa, brokułowa, zupy podprawiane jogurtem, kefirem, sosy na wywarach z warzyw	Chudy rosół	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem, zawiesiste tłuste słodkie sosy
Dodatki do zup	Ryż pełnoziarnisty (brązowy), grzanki z pieczywa pełnoziarnistego, kasze gruboziarniste, makaron pełnoziarnisty	Ziemniaki	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptyśowy, kłuski francuskie

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach 1–2/tydzień	Przeciwwskazane/produkty, które powinny być spożywane okazjonalnie
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Warzywa faszerowane mięsem (np. papryka, cukinia z mięsnym farszem)		Potrawy z dodatkiem cukru: knedle, naleśniki, pierogi, potrawy smażone
Tłuszcze	Oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy Oliwa z oliwek	Masło, margaryna zawierająca sterole roślinne	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (stosowane do wypieków), olej palmowy
Warzywa	O zawartości węglowodanów od 0–6%: endywia, rzodkiewka, sałata, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, boczwiną, brokuły, cebula, kabałek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka	O zawartości węglowodanów od 6–10% i więcej – brukiew, brokuśka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka – korzeń, por, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki	Surówki z dodatkiem cukru, majonezu, musztardy Warzywa konserwowe
Ziemniaki		Gotowane w całości, pieczone	Smażone, chipsy, frytki
Owoce		Owoce o niskim indeksie glikemicznym, np.: grejpfruty, czarna porzeczka, borówka, maliny, jeżyny, truskawki, wiśnie, czerwona porzeczka, gruszka, jabłko, owoce cytrusowe (pomarańcze, kiwi, mandarynki), brzoskwinie, nektarynki, morele, śliwki, granat	Owoce suszone (rodzynki, morele, daktyle) Owoce konserwowe Owoce ze słodkiej zalewy Kompoty Syrupy owocowe Soki owocowe Dżemy, marmolady, powidła
Napoje	Woda przygotowana, wody mineralne, herbata bez cukru, herbaty ziołowe, kawa zbożowa bez mleka	Kawa, kawa z mlekiem bez cukru, soki z warzyw ubogowęglowodanowych	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, słodzone napoje gazowane, typu cola, oranżada itp.

► SPOSÓB PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW

Należy stosować się do kilku zasad przygotowywania posiłków:

- warzywa i produkty zbożowe poddawane obróbce cieplnej powinny być *al dente* (zmuszamy przewód pokarmowy do pracy);
- dozwolone techniki kulinarne to gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie, grillowanie, duszenie (do wstępnego smażenia używamy olejów rafinowanych), smażenie (bez panerek z mąki czy bułki tartej);
- zupy oraz sosy nie powinny być zabielaone śmietaną oraz zagęszczane mąką (naturalne wywary warzywne lub mięsne).

Chorzy na cukrzycę powinni przestrzegać zasad prawidłowego żywienia skierowanych do osób zdrowych oraz dodatkowo:

- regularnie spożywać posiłki (liczba posiłków warunkuje sposób leczenia cukrzycy, rodzaj stosowanej insuliny);
- kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w ciągu dnia, jak również ilość węglowodanów w poszczególnych posiłkach;
- unikać spożywania węglowodanów prostych (produktów spożywczych o wysokim IG;
- utrzymywać prawidłową masę ciała (liczne badania wskazują, że nawet mały ubytek masy ciała u osób z nadwagą lub otyłością sprzyja osiągnięciu podstawowych celów leczenia cukrzycy).

Planowanie żywienia osoby z cukrzycą musi również uwzględniać:

- płeć i wiek chorego;
- indywidualne preferencje żywieniowe i kulinarne pacjenta;
- poziom aktywności fizycznej;
- status ekonomiczny.

Wszystkie te aspekty pozwalają na lepszą akceptację proponowanych zmian w żywieniu pacjentów z cukrzycą, a w efekcie umożliwiają lepszą kontrolę glikemii.



Jadłospis – 1500 kcal, 3 posiłki

Posiłek	Godzina posiłku
Śniadanie	
Obiad	
Kolacja	

Śniadanie – 520 kcal

3 kromki pieczywa (1 kromka ok. 35 g)

- * • pieczywo żytnie
• pieczywo razowe
• pieczywo orkiszowe
• pieczywo graham

lub 1,5 bułki (1 bułka ok. 50 g)

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlina drobiowa (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlina wieprzowa (szynka lub schab) (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- ser biały chudy 120 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 100 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (ok. 50 g)
- serek ziarnisty 120–150 g
- makrela wędzona 50 g (1/2 średniego fileta z makreli) – nie częściej niż 2 razy/tydzień

+ **warzywa [dowolna ilość, unikamy warzyw o wysokim indeksie glikemicznym (IG), buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabaczek, dynia]**

+ tłuszcz

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)

- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa albo olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ **owoc o niskim IG**

ok. 100–150 g
(z wyjątkiem banana, melona, arbuza)

lub **Płatki śniadaniowe – 3 łyżki stołowe**

- żytnie
- owsiane
- otręby owsiane
- otręby pszenne

lub **Produkt mleczny – 200 ml**

- jogurt naturalny
- kefir
- maślanka
- mleko 2%
- mleko roślinne (np. migdałowe)

+ **owoc o niskim IG ok. 100–150 g**

+ **orzechy, pestki (ok. 1 łyżka stołowa skruszonych orzechów lub pestek 15–20 g)**

Obiad – 600 kcal

Kasza (gryczana, jęczmienna, bulgur, owsiana) – 3 łyżki stołowe, (przed ugotowaniem) ok. 60 g

Podaną porcję kaszy można wymienić na:

- ryż brązowy – 3 łyżki (przed ugotowaniem) ok. 60 g
- makaron razowy, żytni, orkiszowy, graham (przed ugotowaniem) ok. 50 g (1/2 szklanki)
- ziemniaki 200 g (2 średnie ziemniaki)
- mąkę żytnią, razową, orkiszową, graham ok. 60 g – 4 łyżki stołowe
- pieczywo (żytnie, razowe, orkiszowe, graham) – 2 kromki (1 kromka ok. 40 g) lub bułkę (żytnią, graham) – 1,5 bułki (1 bułka 50 g)



* | opcja do wyboru



Produkty mięsne i zamienniki

- 200 g fileta z piersi kurczaka
- 200 g fileta z piersi indyka
- 100 g schabu wieprzowego
- 100 g szynki wieprzowej
- 100 g polędwicy wieprzowej
- 80 g fileta z łososia
- 200 g fileta z dorsza
- 150 g polędwicy wołowej
- 50 g soi, grochu, fasoli lub soczewicy (1 łyżka 15 g)

+ *warzywa – unikamy warzyw o wysokim IG (gotowana marchewka, gotowane buraki, kukurydza, bób)*

+ *owoc o niskim IG – 1 porcja ok. 100–150 g*

+ *tłuszcz – 10 g (1 łyżka stołowa) oleju z pierwszego tłoczenia lub rafinowanego*

lub Zupa

Produkty mięsne

- udko z piersi kurczaka lub indyka bez skóry 150 g
- podudzie z kurczaka bez skóry 1 szt. 150 g

+ *dowolne warzywa (w małych ilościach marchewka, buraki, seler, dynia)*

Kasza (gryczana, jęczmienna, bulgur, owsiana) – 3 łyżki stołowe (przed ugotowaniem) ok. 60 g

Podaną porcję kaszy można wymienić na:

- ryż brązowy – 3 łyżki (przed ugotowaniem) ok. 60 g

- makaron razowy, żytni, orkiszowy, graham (przed ugotowaniem) ok. 50 g (1/2 szklanki)
- ziemniaki 200 g (2 średnie ziemniaki)
- mąkę żytnią, razową, orkiszową, graham ok. 60 g – 4 łyżki stołowe
- pieczywo (żytnie, razowe, orkiszowe, graham) – 2 kromki (1 kromka ok. 40 g) lub bułkę (żytnią, graham) – 1,5 bułki (1 bułka 50 g)

Kolacja – 380 kcal

2,5 kromki pieczywa (1 kromka ok. 40 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub 1 bułka (1 bułka ok. 50 g)

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlna drobiowa (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlna wieprzowa (szynka lub schab) (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- ser biały chudy 120 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 100 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (ok. 50 g)
- serek ziarnisty 120–150 g

+ *warzywa [dowolna ilość, unikamy warzyw o wysokim IG (buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabaczek, dynia)]*

+ tłuszcz

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

lub Sałatka

- 100 g fileta z piersi kurczaka
- 100 g fileta z piersi indyka
- 50 g schabu wieprzowego
- 50 g szynki wieprzowej



- 50 g polędwicy wieprzowej
- 50 g fileta z łosia
- 100 g fileta z dorsza
- 100 g polędwicy wołowej
- 50 g jaja (1 szt.)
- 50 g sera feta (1/4 kostki sera feta 200 g)
- 60 g sera mozzarella (1/2 kuli 120 g)
- 50 g sera białego chudego
- 60 g sera białego półtłustego
- 25 g soi, grochu, fasoli lub soczewicy

+ **warzywa** (dowolna ilość, unikamy warzyw o wysokim IG)

+ **tłuszcz**

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ **pieczywo**

1 kromka pieczywa (1 kromka ok. 40 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub 1/2 bułki (1 bułka ok. 50 g)

- bułka żytnia
- grahamka

Przykładowe przepisy – dieta 1500 kcal, 3 posiłki

Obiad 600 kcal

(+ owoc o niskim IG ok. 150 g)

*Duszona ryba po meksykańsku, kasza
jęczmienna, rukola z pomidorkami
koktajlowymi*

Składniki

- filet rybny (dorsz, sola, mintaj, tilapia) 200 g
- sok z cytryny
- kolorowa papryka 1/2 sztuki
- groszek zielony mrożony – kilka łyżek
- bakłażan 1/3 sztuki
- zielone oliwki w plasterkach (2 szt.)
- szczypta czosnku
- pomidory z puszki ok. 150 g
- odrobina koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oleju rafinowanego, np. rzepakowego
- 3 łyżki kaszy jęczmiennej pęczak przed ugotowaniem ok. 60 g

Sposób przygotowania

Rybę skropić sokiem z cytryny, doprawić i upiec w piekarniku w temperaturze 180°C. Warzywa podduśić na patelni na łyżce oleju rafinowanego, dodać pomidory z puszki. Warzywa położyć na upieczonej rybie. Podawać z kaszą.

Rukola z pomidorkami koktajlowymi

Składniki

- 1 garść liści rukoli
- sok z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- kilka pomidorków koktajlowych
- sól, pieprz, bazyli

Sposób przygotowania

Składniki wymieszać, doprawić, dodać oliwę z oliwek.

Filet z piersi kurczaka z warzywami, kaszą gryczaną i mizerią

Składniki

- filet z piersi kurczaka 200 g
- 1/4 małej cukinii
- 1/4 czerwonej papryki
- 1/4 żółtej papryki
- kawałek cebuli, odrobina czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek rafinowanej
- 1 łyżeczka masła (82–86% zawartości tłuszczu)
- szczypta oregano
- szczypta chili
- 1 szklanka bulionu warzywnego domowego
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- pomidorki koktajlowe
- 3 łyżki kaszy gryczanej przed ugotowaniem ok. 60 g

Sposób przygotowania

Filety oczyścić z kostek i błonek, pokroić wzdłuż na mniejsze porcje (każdy filet na 3 części). Doprawić solą i pieprzem. Cukinię i paprykę pokroić w kostkę. Cebulę w piórka. Czosnek obrać i zetrzeć. W większym garnku na łyżce oliwy podduśać cebulę, następnie dodać cukinię i paprykę. Smażyć, co chwilę mieszając, przez ok. 5 minut. Odłożyć na talerz. Do tego samego garnka wlać dodatkową łyżkę oliwy i obsmażyć kurczaka z każdej strony, w sumie przez ok. 8 minut. Dodać masło, starty czosnek oraz warzywa z talerza. Doprawić solą, pieprzem, oregano i ostrą papryczką. Wymieszać i podgrzać. Wlać gorący bulion i zagotować. Przykryć i dusić przez ok. 15 minut, aż mięso będzie miękkie. Pod koniec dodać pokrojone pomidorki koktajlowe, jeśli ich używamy, oraz natkę pietruszkę i koncentrat pomidorowy.

Mizeria

- kawałek zielonego ogórka
- szczypta koperku
- 1/2 małego kubka jogurtu naturalnego
- odrobina octu winnego lub soku z cytryny
- szczypta soli i pieprzu

Kolacja 380 kcal

Makaronowa sałatka warstwowa

Składniki

- 30 g makaronu pełnoziarnistego (świderki)
- 2–3 suszone pomidory





- 60 g sera mozzarella (1 kula 125 g)
- 2–3 oliwki
- 1 garść pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka suszonego oregano
- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1/2 cebuli (białej lub czerwonej)
- kilka listków bazylii

Sposób przygotowania

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, włożyć na dno szklanej salaterki. Dodać posiekane suszone pomidory, następnie odcedzone kulki mozzarelli i oliwki. Pomidorki koktajlowe pokroić na połówki, włożyć do miski, dodać suszone oregano, sól i pieprz oraz oliwę, wymieszać i całość wyłożyć na wierzch salaterki. Cebulę obrać, przekroić na pół, a następnie pokroić na cienkie plasterki, wyłożyć na wierzch salaterki, przykryć liśćmi bazylii.

Stroganow drobiowy z papryką, pieczywo

Składniki

- kawałek cebuli
- 1 łyżka oliwy z oliwek rafinowanej
- 1 łyżeczka masła
- filet z piersi kurczaka 100 g
- kilka pieczarek
- kawałek papryki
- bulion warzywny domowy
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz, 1 łyżka słodkiej papryki w proszku
- szczypta ostrej papryki
- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego ok. 40 g

Sposób przygotowania

Cebulę obrać i pokroić w piórka. Rozgrzać 1 łyżkę oliwy i 1 łyżkę masła w szerokim garnku. Dodać

cebulę i podsmażyć ją, co chwilę mieszając. Dodać pokrojoną na paski pierś kurczaka, doprawić solą oraz pieprzem i obsmażyć (ok. 5–7 minut). Pieczarki umyć i osuszyć. Pokroić na półplasterki i dodać do garnka. Smażyć jeszcze przez ok. 5–7 minut. Paprykę przekroić na połówki i usunąć nasioną. Pokroić na paski, dodać do garnka, wymieszać. Doprawić solą i pieprzem, dodać paprykę słodką i ostrą. Wlać gorący bulion, dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 7 minut. Na patelni podsmażyć mąkę, mieszając cały czas drewnianą łyżką. Gdy zacznie się brązować, dodać 1 łyżkę masła i wymieszać. Wlać pół szklanki wywaru z potrawy i wymieszać. Przełożyć do garnka z potrawą, wymieszać i zagotować. Podawać z pieczywem, posypać natką pietruszki.

Jadłospis – 1500 kcal, 5 posiłków

Posiłek	Godzina posiłku
Pierwsze śniadanie	
Drugie śniadanie	
Obiad	
Podwieczorek	
Kolacja	

Pierwsze śniadanie – 375 kcal

2 kromki pieczywa (1 kromka ok. 35 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub 1 bułka (1 bułka ok. 50 g)

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlina drobiowa (2 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlina wieprzowa (szynka lub schab) (2 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- ser biały chudy 120 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 100 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (ok. 50 g)
- serek ziarnisty 120–150 g
- makrela wędzona 50 g (1/2 średniego fileta z makreli) – nie częściej niż 2 razy/tydzień

+ *warzywa [dowolna ilość, unikamy warzyw o wysokim IG (buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabaczek, dynia)]*

+ tłuszcz

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ *owoc o niskim IG ok. 100–150 g*

(z wyjątkiem banana, melona, arbuza)



lub Płatki śniadaniowe – 2 łyżki stołowe

- żytnie
- owsiane
- otręby owsiane
- otręby pszenne

Produkt mleczny – 200 ml

- jogurt naturalny
- kefir
- maślanka
- mleko 2%
- mleko roślinne (np. migdałowe)

+ *owoc o niskim IG ok. 100–150 g*

+ *orzechy, pestki – ok. 1 łyżka stołowa skruszonych orzechów lub pestek 15–20 g*

Drugie śniadanie – 150 kcal

(do wyboru z listy przekąsek na s. 32–39)

Obiad – 525 kcal

Kasza (gryczana, jęczmienna, bulgur, owsiana) – 3 łyżki stołowe (przed ugotowaniem) ok. 50 g

Podaną porcję kaszy można wymienić na:

- ryż brązowy – 3 łyżki (przed ugotowaniem) ok. 50 g
- makaron razowy, żytni, orkiszowy, graham (przed ugotowaniem) ok. 40 g (1/2 szklanki)
- ziemniaki 200 g (2 średnie ziemniaki)
- mąkę żytnią, razową, orkiszową, graham ok. 50 g – 4 łyżki stołowe
- pieczywo (żytnie, razowe, orkiszowe, graham) – 2 kromki (1 kromka ok. 40 g) lub bułkę (żytnią, graham) – 1,5 bułki (1 bułka 50 g)

Produkty mięsne

- 150 g fileta z piersi kurczaka
- 150 g fileta z piersi indyka
- 100 g schabu wieprzowego
- 100 g szynki wieprzowej
- 100 g polędwicy wieprzowej
- 80 g fileta z łososia
- 150 g fileta z dorsza
- 150 g polędwicy wołowej
- 40 g soi, grochu, fasoli lub soczewicy



+ *warzywa [unikamy warzyw o wysokim IG (gotowana marchewka, gotowane buraki, kukurydza, bób)]*

+ *owoc o niskim IG – 1 porcja ok. 100–150 g*

+ *tłuszcz – 10 g (1 łyżka stołowa) oleju z pierwszego tłoczenia lub rafinowanego*

lub *Zupa*

Produkty mięsne

- udko z piersi kurczaka bez skóry 100 g
- podudzie z kurczaka bez skóry 1 szt. 100 g
- udko z piersi indyka bez skóry 100 g

+ *dowolne warzywa (małe ilości marchewki, buraków, selera, dyni)*

Kasza (gryczana, jęczmienna, bulgur, owsiana) – 3 łyżki stołowe (przed ugotowaniem) ok. 50 g

Podaną porcję kaszy można wymienić na:

- ryż brązowy – 3 łyżki (przed ugotowaniem) ok. 50 g
- makaron razowy, żytni, orkiszowy, graham (przed ugotowaniem) ok. 40 g (1/2 szklanki)
- ziemniaki 200 g (2 średnie ziemniaki)
- pieczywo (żytnie, razowe, orkiszowe, graham) – 2 kromki (1 kromka ok. 40 g) lub bułkę (żytnią, graham) – 1,5 bułki (1 bułka 50 g)

Podwieczorek – 150 kcal

(do wyboru z listy przekąsek na s. 32–39)

Kolacja – 300 kcal

2 kromki pieczywa (1 kromka ok. 40 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub *1 bułka (1 bułka ok. 50 g)*

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlina drobiowa (2 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlina wieprzowa (szynka lub schab) (2 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- ser biały chudy 120 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 100 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (1 szt. ok. 50 g)
- serek ziarnisty (120–150 g)

+ *warzywa [ilość dowolna, unikamy warzyw o wysokim IG (buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabaczek, dynia)]*

+ *tłuszcz*

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)

- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

lub *Salatka*

- 100 g fileta z piersi kurczaka
- 100 g fileta z piersi indyka
- 50 g schabu wieprzowego
- 50 g szynki wieprzowej
- 50 g polędwicy wieprzowej
- 50 g fileta z łososa
- 100 g fileta z dorsza
- 100 g polędwicy wołowej
- 50 g jaja (1 szt.)
- 50 g sera feta (1/4 kostki sera feta 200 g)
- 60 g sera mozzarella (1/2 kuli 120 g)
- 50 g sera białego chudego
- 60 g sera białego półtłustego
- 25 g soi, grochu, fasoli lub soczewicy

+ *warzywa (ilość dowolna, unikamy warzyw o wysokim IG)*

+ *tłuszcz*

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ *pieczywo*

1 kromka pieczywa (1 kromka ok. 40 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub *1/2 bułki (1 bułka ok. 50 g)*

- bułka żytnia
- grahamka

Przykładowe przepisy – dieta 1500 kcal, 5 posiłków

Obiad – 525 kcal

(+ owoc ok. 150 g o niskim IG)

Indyk z warzywami, kaszą jęczmienną i surówką z papryką

Składniki

- 150 g fileta z piersi indyka
- 5–6 różyczek kalafiora
- kawałek cebuli
- średni pomidor lub pomidory z puszeki
- 1 łyżeczka oleju, np. rzepakowego rafinowanego
- odrobina czosnku
- 3 łyżki kaszy jęczmiennej/pęczak przed ugotowaniem (ok. 60 g)
- sól, pieprz, zioła

Sposób przygotowania

Na oleju poddusić cebulę i czosnek, dodać pokrojone w kostkę mięso z indyka, następnie sparzonego i obranego ze skórki pomidora oraz ugotowanego na parze kalafiora. Doprawić. Kaszę ugotować *al dente* i połączyć z pozostałymi składnikami.

Surówka z papryką

- kilka kawałków kolorowej papryki
- garść dowolnej sałaty
- łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- zioła

Łosoś pieczony z ziołami, ryżem brązowym i surówką z kiszzonej kapusty

Składniki

- 100 g fileta z łososa
- łyżeczka oliwy z oliwek, oleju rafinowanego lub innego
- łyżeczka masła
- pieprz, bazylia, natka pietruszki
- 3 łyżki ryżu brązowego przed ugotowaniem (ok. 60 g)

Sposób przygotowania

Łosoś skropić oliwą z oliwek, masło wymieszać z ziołami, położyć na łososa i upiec w piekarniku w 180°C.

Surówka z kiszonej kapusty

- garść kiszonej kapusty
- szczypta startej marchewki
- odrobina jabłka
- odrobina cebuli
- łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

Kolacja – 300 kcal

Salatka z mozzarellą, papryką, szpinakiem i pieczywem

Składniki

- pomidor 1 szt. lub pomidorki koktajlowe 5–6 szt.
- 60 g sera mozzarella (1 kula mozzarelli ok. 125 g)
- garść liści szpinaku
- kawałek czerwonej papryki
- szczypta kiełków warzywnych ok. 50 g

Składniki sosu

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- zioła
- 1 kromka pieczywa (razowego, graham, żytniego z ziarnami) ok. 40 g

Sposób przygotowania

Pomidora pokroić w kostkę, dodać szpinak, paprykę pokrojoną w paski, ser pokrojony w kostkę, kiełki warzywne, doprawić. Przygotować sos i dodać do salatkę. Podawać z pieczywem.

Warzywne leczo z cukinią i kawałkami szynki z pieczywem

Składniki

- kawałek cukinii
- 1 papryka różnokolorowa
- szynka drobiowa ok. 100 g (ok. 6–7 cienkich plastrów szynki drobiowej)
- kilka pieczarek
- kawałek cebuli
- 2–3 pomidory lub pomidory z puszki ok. 100 g



- 1 łyżka pestek słonecznika
- sól, pieprz, papryka słodka i ostra
- 1 kromka pieczywa (razowego, graham lub żytniego z ziarnami) ok. 40 g

Sposób przygotowania

Składniki pokroić w kostkę, wrzucić do garnka, zalać niewielką ilością wody. Dusić do miękkości, doprawić. Gdy warzywa będą już ugotowane *al dente*, dodać szynkę pokrojoną w grube paski. Posypać pestkami słonecznika. Podawać z pieczywem.

Jadłospis – 1800 kcal, 3 posiłki

Posiłek	Godzina posiłku
Śniadanie	
Obiad	
Kolacja	

Śniadanie – 540 kcal

3 kromki pieczywa (1 kromka ok. 35 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub 1,5 bułki (1 bułka ok. 50 g)

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlna drobiowa (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlna wieprzowa (szynka lub schab) (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- ser biały chudy 120 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 100 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (ok. 50 g)
- serek ziarnisty 120–150 g
- makrela wędzona 50 g (1/2 średniego fileta z makreli) – nie częściej niż 2 razy/tydzień

+ warzywa [ilość dowolna, unikamy warzyw o wysokim IG (buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabaczek, dynia)]

+ tłuszcz

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ owoc o niskim IG ok. 100–150 g (z wyjątkiem banana, melona, arbuza)

lub Płatki śniadaniowe – 3 łyżki stołowe

- żytnie
- owsiane
- otręby owsiane
- otręby pszenne

Produkt mleczny – 200 ml

- jogurt naturalny
- kefir
- maślanka
- mleko 2%
- mleko roślinne (np. migdałowe)

+ owoc o niskim IG ok. 100–150 g

+ orzechy, pestki – ok. 1 łyżka stołowa skruszonych orzechów lub pestek 15–20 g

Obiad – 720 kcal

Kasza (gryczana, jęczmienna, bulgur, owsiana) – 5 łyżek stołowych (przed ugotowaniem) 80 g

Podaną porcję kaszy można wymienić na:

- ryż brązowy – 5 łyżek (przed ugotowaniem) ok. 80 g
- makaron razowy, żytni, orkiszowy, graham (przed ugotowaniem) ok. 80 g
- ziemniaki 300 g (3 średnie ziemniaki)
- mąkę żytnią, razową, orkiszową, graham ok. 80 g – 5 łyżek
- pieczywo (żytnie, razowe, orkiszowe, graham) – 3 kromki (1 kromka ok. 40 g) lub bułkę (żytnią, graham) – 2 bułki (1 bułka 50 g)

Produkty mięsne

- 200 g fileta z piersi kurczaka
- 200 g fileta z piersi indyka
- 100 g schabu wieprzowego
- 100 g szynki wieprzowej
- 100 g polędwicy wieprzowej
- 80 g fileta z łososia
- 200 g fileta z dorsza
- 150 g polędwicy wołowej
- 50 g soi, grochu, fasoli lub soczewicy

+ warzywa [unikamy warzyw o wysokim IG (gotowana marchewka, gotowane buraki, kukurydza, bób)]

+ owoc o niskim IG – 1 porcja ok. 100–150 g

+ tłuszcz – 10 g (1 łyżka stołowa) oleju z pierwszego tłoczenia lub rafinowanego

lub Zupa

Produkty mięsne

- udko z piersi kurczaka bez skóry 150 g
- podudzie z kurczaka bez skóry 1 szt. 150 g
- udko z piersi indyka bez skóry 150 g

+ dowolne warzywa (małe ilości marchewki, buraków, selera, dyni)

Kasza (gryczana, jęczmienna, bulgur, owsiana) – 5 łyżek stołowych (przed ugotowaniem) ok. 80 g

Podaną porcję kaszy można wymienić na:

- ryż brązowy – 5 łyżek (przed ugotowaniem) ok. 80 g
- makaron razowy, żytni, orkiszowy, graham (przed ugotowaniem) ok. 80 g
- ziemniaki 300 g (3 średnie ziemniaki)
- pieczywo (żytnie, razowe, orkiszowe, graham) – 2 kromki (1 kromka ok. 40 g) lub bułkę (żytnią, graham) – 2 bułki (1 bułka 50 g)

Kolacja – 540 kcal

3 kromki pieczywa (1 kromka ok. 40 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub 1,5 bułki (1 bułka ok. 50 g)

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlina drobiowa (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlina wieprzowa (szynka lub schab) (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- ser biały chudy 120 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 100 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (1 szt. ok. 50 g)
- serek ziarnisty (120–150 g)

+ **warzywa** [ilość dowolna, unikamy warzyw o wysokim IG (buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabaczek, dynia)]

+ tłuszcz

- masło do smarowania pieczywa 10 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 10 g (1 mała łyżeczka)

- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany np. olej rzepakowy (1 łyżka 10 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 łyżka 10 g)

lub **Salatka**

- 150 g fileta z piersi kurczaka
- 150 g fileta z piersi indyka
- 80 g schabu wieprzowego
- 80 g szynki wieprzowej
- 80 g polędwicy wieprzowej
- 80 g fileta z łososia
- 150 g fileta z dorsza
- 150 g polędwicy wołowej
- 100 g jaja (2 szt.)
- 80 g sera feta (kostka sera feta 200 g)
- 90 g sera mozzarella (1 kula 120 g)
- 80 g sera białego chudego
- 90 g sera białego półtłustego
- 40 g soi, grochu, fasoli lub soczewicy

+ **warzywa** (ilość dowolna, unikamy warzyw o wysokim IG)

+ tłuszcz

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ pieczywo

1,5 kromki pieczywa (1 kromka ok. 40 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe



- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub **1 bułka (1 bułka ok. 50 g)**

- bułka żytnia
- grahamka

Przykładowe przepisy – dieta 1800 kcal, 3 posiłki

Obiad 720 kcal (+ owoc ok. 150 g o niskim IG)

*Pieczone udka z kurczaka z duszonymi
warzywami, makaronem razowym, miksem
sałat z pomidorkami koktajlowymi
i marchewką*

Składniki

- 150 g pałek (podudzia) z kurczaka bez skóry, 2 szt.
- łyżeczka oliwy z oliwek rafinowanej
- sól, pieprz, zioła

Farsz:

- kawałek cukinii
- pomidor
- kawałek marchewki
- 1–2 pieczarki

- łyżeczka rafinowanej oliwy z oliwek
- 5 łyżek makaronu pełnoziarnistego przed ugotowaniem (np. kokardki, wstążki, muszelki, penne) ok. 80 g

Miks sałat z pomidorkami koktajlowymi i marchewką:

- garść miks sałat
- kilka pomidorków koktajlowych
- 1/2 marchewki startej na tarce
- kilka łyżek jogurtu naturalnego 2% ok. 50 g

Sposób przygotowania

Udka z kurczaka skropić oliwą, posypać ziołami, upiec w piekarniku w 180°C. Warzywa podduśić na oliwie, wyłożyć na upieczonych udkach z kurczaka. Podawać z makaronem pełnoziarnistym.

Chili con carne, brązowy ryż, cząstki zielonego ogórka z koperkiem i prażonymi pestkami słonecznika

Składniki

- mielone mięso drobiowe 200 g (3/4 szklanki) (mięso z piersi kurczaka lub indyka)
- kawałek cebuli
- ząbek czosnku
- 1 łyżka czerwonej fasoli (wcześniej ugotowanej)



- 1 łyżka groszku zielonego (wcześniej ugotowanego)
- ok. 1/2 szklanki pomidorów z puszki
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- odrobina papryki chili
- łyżeczka rafinowanej oliwy z oliwek
- pieprz, liść laurowy, szczypta soli lub estragonu
- 5 łyżek ryżu brązowego przed ugotowaniem (ok. 80 g)

Sposób przygotowania

W dużym garnku na oliwie podsmażyć posiekaną cebulę, czosnek i mięso mielone. Po kilku minutach dorzucić posiekaną papryczkę chili, pokrojoną w małą kostkę paprykę, przecier pomidorowy, pieprz i dusić przez 5 minut. Następnie dodać pomidory z puszki, listki laurowe i gotować przez 15–20 minut pod przykryciem. Pod sam koniec dodać fasolę, kukurydzę, doprawić do smaku pieprzem oraz solą.

Kolacja – 540 kcal

Orientalna sałatka z ziołowym kurczakiem z pieczywem

Składniki

- garść kapusty pekińskiej
- pomidor
- 1/2 papryki
- 1 łyżka oliwek
- ok. 150 g piersi z kurczaka
- 3–4 orzeszki ziemne
- łyżeczka sezamu

Sos:

- 1 łyżka sosu sojowego
- łyżeczka octu winnego
- szczypta startego imbiru
- 1,5 kromki pieczywa (np. razowego, graham, żytniego z ziarnami)

Sposób przygotowania

Piersz z kurczaka posolić, obsypać ziołami i upiec w piekarniku w 180°C. Po upieczeniu pokroić w kostkę. Kapustę oczyścić i posiekać w paski. Pomidorki umyć i przekroić na ćwiartki. Paprykę umyć i pokroić w kostkę. Wszystko wrzucić do mi-



ski. Dodać oliwki i posypać orzeszkami ziemnymi. Przygotować sos: sos sojowy wymieszać z octem winnym. Imbir obrać ze skórki i zetrzeć na tarce z drobnymi oczkami. Dodać starty imbir do sosu sojowego z octem i dobrze wymieszać. Na suchej, rozgrzanej patelni podprażyć sezam (przez ok. 1/2 minuty). Uprażonym sezamem posypać sałatkę.

Sałatka z mozzarellą, suszonymi pomidorami i szpinakiem, pieczywo

Składniki

- ok. 90 g sera mozzarella (1 kula 125 g)
- pomidor
- garść szpinaku
- szczypta kiełków warzywnych
- 2–3 szt. suszonych pomidorów
- zioła, pieprz

Sos:

- łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- odrobina czosnku
- sól, pieprz, zioła
- 1,5 kromki pieczywa (razowego, graham, żytniego z ziarnami)

Sposób przygotowania

Ser pokroić w kostkę, wymieszać z warzywami, pomidory posiekać, wymieszać z przygotowanym sosem.

Jadłospis – 1800 kcal, 5 posiłków

Posiłek	Godzina posiłku
Pierwsze śniadanie	
Drugie śniadanie	
Obiad	
Podwieczorek	
Kolacja	

Pierwsze śniadanie – 450 kcal

2,5 kromki pieczywa (1 kromka ok. 40 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub 1 bułka (1 bułka ok. 50 g)

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlina drobiowa (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlina wieprzowa (szynka lub schab) (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- ser biały chudy 120 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 100 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (ok. 50 g)
- serek ziarnisty 120–150 g
- makrela wędzona 50 g (1/2 średniego fileta z makreli) – nie częściej niż 2 razy/tydzień

+ warzywa [ilość dowolna, unikamy warzyw o wysokim IG (buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabaczek, dynia)]

+ tłuszcz

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)

- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ owoc o niskim IG ok. 100–150 g (z wyjątkiem banana, melona, arbuza)

lub Płatki śniadaniowe – 2 łyżki stołowe

- żytnie
- owsiane
- otręby owsiane
- otręby pszenne

Produkt mleczny – 200 ml

- jogurt naturalny
- kefir
- maślanka
- mleko 2%
- mleko roślinne (np. migdałowe)

+ owoc o niskim IG ok. 100–150 g

+ orzechy, pestki – ok. 1 łyżka stołowa skruszonych orzechów lub pestek 15–20 g

Drugie śniadanie – 150 kcal

(do wyboru z listy przekąsek na s. 36–39)

Obiad – 630 kcal

Kasza (gryczana, jęczmienna, bulgur, owsiana) – 3 łyżki stołowe (przed ugotowaniem) ok. 60 g

Podaną porcję kaszy można wymienić na:

- ryż brązowy – 3 łyżki (przed ugotowaniem) ok. 60 g
- makaron razowy, żytni, orkiszowy, graham (przed ugotowaniem) ok. 50 g (1/2 szklanki)
- ziemniaki 200 g (2 średnie ziemniaki)
- mąkę żytnią, razową, orkiszową, graham ok. 60 g – 4 łyżki stołowe
- pieczywo (żytnie, razowe, orkiszowe, graham) – 2 kromki (1 kromka ok. 40 g) lub bułkę (żytnią, graham) – 1,5 bułki (1 bułka 50 g)

Produkty mięsne

- 200 g fileta z piersi kurczaka
- 200 g fileta z piersi indyka
- 100 g schabu wieprzowego
- 100 g szynki wieprzowej
- 100 g polędwicy wieprzowej

- 80 g fileta z łososia
- 200 g fileta z dorsza
- 150 g polędwicy wołowej
- 50 g soi, grochu, fasoli lub soczewicy

+ *warzywa [unikamy warzyw o wysokim IG (gotowana marchewka, gotowane buraki, kukurydza, bób)]*

+ *owoc o niskim IG – 1 porcja ok. 100–150 g*

+ *tłuszcz – 10 g (1 łyżka stołowa) oleju z pierwszego tłoczenia lub rafinowanego*

lub Zupa

Produkty mięsne

- udko z piersi kurczaka lub indyka bez skóry 150 g
- podudzie z kurczaka bez skóry 1 szt. 150 g

+ *dowolne warzywa (małe ilości marchewki, buraków, selera, dyni)*

Kasza (gryczana, jęczmienna, bulgur, owsiana) – 3 łyżki stołowe (przed ugotowaniem) ok. 60 g

Podaną porcję kaszy można wymienić na:

- ryż brązowy – 3 łyżki (przed ugotowaniem) ok. 60 g
- makaron razowy, żytni, orkiszowy, graham (przed ugotowaniem) ok. 50 g (1/2 szklanki)
- ziemniaki 200 g (2 średnie ziemniaki)
- pieczywo (żytnie, razowe, orkiszowe, graham) – 2 kromki (1 kromka ok. 40 g) lub bułkę (żytnią, graham) – 1,5 bułki (1 bułka 50 g)



Podwieczorek – 150 kcal
(do wyboru z listy przekąsek na s. 36–39)

Kolacja – 360 kcal

2,5 kromki pieczywa (1 kromka ok. 40 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub 1 bułka (1 bułka ok. 50 g)

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlina drobiowa (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlina wieprzowa (szynka lub schab) (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- ser biały chudy 120 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 100 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (1 szt. ok. 50 g)
- serek ziarnisty (120–150 g)

+ *warzywa [ilość dowolna, unikamy warzyw o wysokim IG (buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabaczek, dynia)]*

+ *tłuszcz*

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany np. olej rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

lub Sałatka

- 100 g fileta z piersi kurczaka
- 100 g fileta z piersi indyka
- 50 g schabu wieprzowego
- 50 g szynki wieprzowej
- 50 g polędwicy wieprzowej
- 50 g fileta z łososia
- 100 g fileta z dorsza
- 100 g polędwicy wołowej
- 50 g jaja (1 szt.)



- 50 g sera feta (1/4 kostki sera feta 200 g)
- 60 g sera mozzarella (1/2 kuli 120 g)
- 50 g sera białego chudego
- 60 g sera białego półtłustego
- 25 g soi, grochu, fasoli lub soczewicy

+ *warzywa (ilość dowolna, unikamy warzyw o wysokim IG)*

+ *tłuszcz*

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)

- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany np. olej rzepakowy (1 mała łyżeczka 5g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ *pieczywo*

1 kromka pieczywa (1 kromka ok. 40 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub *1/2 bułki (1 bułka ok. 50 g)*

- bułka żytnia
- grahamka

Przykładowe przepisy – dieta 1800 kcal, 5 posiłków

Obiad – 630 kcal

(+ owoc ok. 150 g o niskim IG)

Gulasz wołowy z kolorową papryką, kaszą gryczaną, sałatką z pomidorów i kiszonych ogórków

Składniki

- mięso wołowe bez kości ok. 150 g
- cebula
- 1 łyżeczka rafinowanego oleju rzepakowego



- kawałek papryki czerwonej
- kawałek papryki żółtej
- kawałek papryki zielonej
- bulion warzywny (marchew, pietruszka, seler, por)
- sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 3 łyżki kaszy gryczanej przed ugotowaniem ok. 60 g

Salatka z pomidorów i kiszonych ogórków:

- pomidor
- ogórek kwaszony
- odrobina cebuli
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

Sposób przygotowania

Umyte mięso podsmażyć na rozgrzanym oleju przez 30 minut na średnim ogniu. Cebulę pokroić w kostkę, dodać do mięsa. Kiedy cebula będzie zeszkłona, wlać bulion i dodać przyprawę. Całość dusić przez około 1 godziny na wolnym ogniu. Pod koniec duszenia dodać pokrojoną w kostkę paprykę.

Indyk z warzywami, kasza pęczak, miks sałat z rzodkiewką i pestkami słonecznika

Składniki

- 200 g fileta z piersi indyka
- 5–6 różyczek kalafiora
- kawałek cebuli
- średni pomidor lub pomidory z puszki
- łyżeczka rafinowanej oliwy z oliwek
- ząbek czosnku
- 3 łyżki kaszy jęczmiennej pęczak przed ugotowaniem ok. 60 g
- sól, pieprz, zioła

Miks sałat z rzodkiewką:

- 1 łyżeczka pestek słonecznika
- garść dowolnej sałaty
- łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- zioła

Sposób przygotowania

Na oliwie poddusić cebulę i czosnek, dodać pokrojone w kostkę mięso z indyka, następnie sparzonego i obranego ze skórki pomidora oraz

ugotowanego na parze kalafiora. Doprawić. Kaszę ugotować i połączyć z pozostałymi składnikami.

Kolacja – 360 kcal

Salatka z awokado i żółtą fasolką, pieczywo

Składniki

- garść żółtej fasolki szparagowej
- garść sałaty kruchej
- 1 czerwona papryka
- 1 łyżeczka oleju lnianego
- awokado 50 g (1 średnio ok. 140 g)
- sól, pieprz, zioła prowansalskie
- orzechy włoskie 20 g (ok. 4 szt.)
- sok z cytryny
- 1 kromka pieczywa graham, żytniego lub razowego

Sposób przygotowania

Fasolkę szparagową ugotować. Odsączyć, ostudzić. Sałatę porwać na mniejsze kawałki i przełożyć do naczynia. Paprykę umyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w kostkę. Awokado pokroić w kostkę. Orzechy włoskie posiekać. Wszystkie składniki sałatki wymieszać. Przygotować sos. Sok z cytryny zmieszać z solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Dodać oliwę i mieszać, aż powstanie aksamitny sos. Połączyć sałatkę, delikatnie wymieszać.

Salatka z tuńczykiem i brązowym ryżem

Składniki

- 2 łyżki ryżu brązowego przed ugotowaniem (ok. 30 g)
- 1 łyżka oliwek czarnych lub zielonych
- garść dowolnej sałaty
- tuńczyk w sosie własnym ok. 100 g
- natka pietruszki
- łyżka zielonego mrożonego groszku
- kawałek czerwonej papryki
- 1 łyżeczka oleju, np. rzepakowego z pierwszego tłoczenia
- zioła

Sposób przygotowania

Ugotowany *al dente* ryż przełożyć do miski. Dodać poszarpaną sałatę, oliwki, tuńczyka, czerwoną paprykę pokrojoną w kostkę. Ugotować groszek.

Przygotować sos z oliwy i ziół, polać sałatkę. Przed podaniem posypać zieloną pietruszką.

Jadłospis – 2200 kcal, 5 posiłków

Posiłek	Godzina posiłku
Pierwsze śniadanie	
Drugie śniadanie	
Obiad	
Podwieczorek	
Kolacja	

Pierwsze śniadanie – 550 kcal

3 kromki pieczywa (1 kromka ok. 35 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub *1,5 bułki (1 bułka ok. 50 g)*

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlina drobiowa (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlina wieprzowa (szynka lub schab) (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- ser biały chudy 180 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 160 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (ok. 50 g)
- serek ziarnisty 180 g
- makrela wędzona 80 g (3/4 średniego fileta z makreli) – nie częściej niż 2 razy/tydzień

+ warzywa [ilość dowolna, unikamy warzyw o wysokim IG (buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabaczek, dynia)]

+ tłuszcz

- masło do smarowania pieczywa 10 g (1 łyżka stołowa)



- margaryna 5 g (1 łyżka stołowa)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ owoc o niskim IG, ok. 100–150 g (z wyjątkiem banana, melona, arbuza)

lub Płatki śniadaniowe – 4 łyżki stołowe

- żytnie
- owsiane
- otręby owsiane
- otręby pszenne

Produkt mleczny – 250 ml

- jogurt naturalny
- kefir
- maślanka
- mleko 2%
- mleko roślinne (np. migdałowe)

+ owoc o niskim IG ok. 100–150 g

+ orzechy, pestki – ok. 1 łyżka stołowa skruszonych orzechów lub pestek 20 g

Drugie śniadanie – 220 kcal (do wyboru z listy przekąsek na s. 40–43)

Obiad – 770 kcal

Kasza (gryczana, jęczmienna, bulgur, owsiana) – 1 torebka (przed ugotowaniem) ok. 100 g

Podaną porcję kaszy można wymienić na:

- ryż brązowy – 1 torebka (przed ugotowaniem) ok. 100 g
- makaron razowy, żytni, orkiszowy, graham (przed ugotowaniem) ok. 40 g (1/2 szklanki)
- ziemniaki 400 g (4 średnie ziemniaki)
- mąkę żytnią, razową, orkiszową, graham ok. 100 g
- pieczywo (żytnie, razowe, orkiszowe, graham) – 3 kromki (1 kromka ok. 40 g) lub bułkę (żytnią, graham) – 2 bułki (1 bułka 50 g)

Produkty mięsne

- 250 g fileta z piersi kurczaka
- 250 g fileta z piersi indyka
- 180 g schabu wieprzowego
- 180 g szynki wieprzowej
- 180 g polędwicy wieprzowej
- 120 g fileta z łososia
- 250 g fileta z dorsza
- 180 g polędwicy wołowej
- 60 g soi, grochu, fasoli lub soczewicy

+ warzywa [ilość dowolna, unikamy warzyw o wysokim IG (buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabaczek, dynia)]

+ owoc o niskim IG – 1 porcja ok. 100–150 g

+ tłuszcz – 10 g (1 łyżka stołowa) oleju z pierwszego tłoczenia lub rafinowanego

lub Zupa

Produkty mięsne

- udko z piersi kurczaka lub indyka bez skóry 150 g
- podudzie z kurczaka bez skóry 1 szt. 150 g

+ dowolne warzywa (małe ilości marchewki, buraków, selera, dyni)

Kasza (gryczana, jęczmienna, bulgur, owsiana) – 1 torebka (przed ugotowaniem) ok. 100 g

Podaną porcję kaszy można wymienić na:

- ryż brązowy – 1 torebka (przed ugotowaniem) ok. 100 g
- makaron razowy, żytni, orkiszowy, graham (przed ugotowaniem) ok. 90 g (1 szklanka)
- ziemniaki 400 g (4 średnie ziemniaki)
- pieczywo (żytnie, razowe, orkiszowe, graham) – 3 kromki (1 kromka ok. 40 g) lub bułkę (żytnią, graham) – 2 bułki (1 bułka 50 g)

Podwieczorek – 220 kcal (do wyboru z listy przekąsek na s. 40–43)

Kolacja – 440 kcal

3 kromki pieczywa (1 kromka ok. 40 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub 1,5 bułki (1 bułka ok. 50 g)

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlina drobiowa (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlina wieprzowa (szynka lub schab) (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)



- ser biały chudy 180 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 160 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (1 szt. ok. 50 g)
- serek ziarnisty (180 g)

+ **warzywa** *[ilość dowolna, unikamy warzyw o wysokim IG (buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabaczek, dynia)]*

+ **tłuszcz**

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

lub **Salatka**

- 150 g fileta z piersi kurczaka
- 150 g fileta z piersi indyka
- 100 g schabu wieprzowego
- 100 g szynki wieprzowej
- 100 g polędwicy wieprzowej
- 70 g fileta z łososia
- 150 g fileta z dorsza
- 100 g polędwicy wołowej
- 100 g jaja (1 szt.)

- 60 g sera feta (1/4 kostki sera feta 200 g)
- 70 g sera mozzarella (1/2 kuli 120 g)
- 120 g sera białego chudego
- 100 g sera białego półtłustego
- 40 g soi, grochu, fasoli lub soczewicy

+ **warzywa** *(ilość dowolna, unikamy warzyw o wysokim IG)*

+ **tłuszcz**

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany np. olej rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ **pieczywo**

2 kromki pieczywa (1 kromka ok. 40 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub **1 bułka (1 bułka ok. 50 g)**

- bułka żytnia
- grahamka



Przykładowe przepisy – dieta 2200 kcal, 5 posiłków

Obiad – 770 kcal + owoc o niskim IG

Paski indyka w marynacie sezamowej, ryż brązowy, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

Składniki

- filet z piersi indyka (220 g)
- sól, biały pieprz
- 1 łyżka sezamu
- 1 łyżka oliwy z oliwek rafinowanej
- 100 g ryżu brązowego przed ugotowaniem + curry (1 łyżka 15 g) – 1 torebka

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

- 2 garści kapusty pekińskiej
- 1 marchewka starta na tarce
- sól, pieprz
- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

Sposób przygotowania

Pierś z indyka obtoczyć w marynacie z sezamu, doprawić. Piec w piekarniku przez ok. 30 minut w 180°C.

Duszony schab w sosie warzywnym, kasza gryczana, zielona sałata z pomidorkami i marchewką w sosie jogurtowym

Składniki

- chudy schab wieprzowy ok. 180 g
- kilka listków szalwii, rozmarynu
- 1 łyżka oliwy z oliwek rafinowanej
- świeżo zmielony pieprz
- sól
- 1/2 cukinii
- papryka w proszku
- 1 torebka kaszy gryczanej 100 g (przed ugotowaniem)

Zielona sałata z pomidorkami i marchewką w sosie jogurtowym

- 1–2 garści sałaty karbowanej
- 1 pomidor
- 1 marchew tarta na grubych oczkach
- 2–3 łyżki jogurtu naturalnego
- sól, pieprz, zioła

Sposób przygotowania

Mięso lekko podsmażyć na oliwie, zalać wodą i dusić. Doprawić. Cukinię ugotować, dodać zioła przyprawy, zmiksować. Mięso polać sosem.

Kolacja – 440 kcal

Salatka z mozzarellą i brokułami, pieczywo

Składniki

- garść różyczek brokuła
- garść dowolnych sałat
- pomidor
- mozzarella ok. 70 g (1 kula ok. 125 g)
- łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- sól, pieprz, zioła
- garść kiełków warzywnych (brokuł, jarmuż, słonecznik)
- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (graham, żytniego)

Sposób przygotowania

Brokuły ugotować *al dente* w lekko osolonej wodzie. Odcedzić, dokładnie osączyć, odstawić do wystygnięcia. Mozzarellę wyjąć z zalewy. Pokroić w drobną kulkę. Pomidora pokroić w kostkę. Składniki wymieszać, polać sosem, doprawić, posypać kiełkami warzywnymi.

Salatka z pieczonym kurczakiem, pieczywo

Składniki

- garść sałat czerwonej i zielonej
- 150 g piersi z kurczaka
- tymianek, sól
- pomidor
- papryka czerwona
- papryka zielona
- 1 łyżeczka sezamu
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 2 kromki pieczywa (orkiszowego, graham, żytniego)

Sposób przygotowania

Filet oprószyć solą i ziołami, upiec w kawałku, pokroić w plastry. Układać na przemian z plasterkami pomidora i papryką, oprószyć sezamem.

Przekąski do wyboru na drugie śniadania i podwieczorki (1–2 WW)

Jogurt naturalny, kefir lub maślanka naturalna + kromka pieczywa chrupkiego pełnoziarnistego

Składniki:

kubek jogurtu naturalnego (150 g) lub kubek kefiru (150 g) lub kubek maślanki naturalnej (150 g)
pieczywo chrupkie pełnoziarniste (1 kromka)

Jogurt naturalny, kefir lub maślanka naturalna + pestki

Składniki:

kubek jogurtu naturalnego (200 g) lub kubek kefiru (200 g) lub kubek maślanki naturalnej (200 g)
pestki dyni lub słonecznika (1 łyżeczka)

Jogurt naturalny, kefir lub maślanka naturalna + owoc, np.:

Składniki:

mały kubeczek jogurtu naturalnego (150 g) lub mały kefir (150 g) lub szklanka maślanki naturalnej (150 g), owoc (ok. 1 WW)

Chrupiący jogurt

Składniki:

płatki żytnie (1 łyżeczka)
otręby pszenne (1 łyżeczka)
owoc np. jabłko do 1 WW
jogurt naturalny (100 g)

Płatki owsiane i otręby pszenne zalać wodą, żeby napęczniały. Do jogurtu naturalnego dodać płatki, pokrojone jabłko, wymieszać.

Maślanka/jogurt/kefir z orzechami

Składniki:

maślanka naturalna/jogurt/kefir (150 g)
płatki owsiane (1 łyżka)
orzechy (dowolne, posiekane 1 łyżeczka)

Maślanke, jogurt lub kefir wymieszać z płatkami i orzechami.

Maślanka/jogurt/kefir z otrębami i owocem

Składniki:

maślanka naturalna (150 g)
otręby pszenne (1 łyżeczka)
brzoskwinia/pomarańcza (do 1 WW)

Maślanke/jogurt lub kefir wymieszać z otrębami i brzoskwinia/pomarańczą.

Serek wiejski z pomidorami i rukolą

Składniki:

serek wiejski (180–200 g)
suszone pomidory (2 szt.)
rukola (kilka listków), pieprz, zioła
pieczywo razowe, żytnie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)

Suszone pomidory pokroić w paseczki, rukolę porwać. Wymieszać z serkiem wiejskim, doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

Włoski serek z pomidorami, oliwkami i bazylią

Składniki:
serek wiejski (180–200 g)
kawałek pomidora
oliwki (2 szt.)
pieprz, bazylia
pieczywo razowe, żytnie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)

Pomidora pokroić w drobną kostkę, wymieszać z serkiem. Doprawić solą, pieprzem, ziołami.

Serek wiejski z papryką

Składniki:
serek wiejski (180–200 g)
papryka (kawałek), sól, pieprz, zioła
pieczywo razowe, żytnie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)

Paprykę wymieszać z serkiem wiejskim, doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

Serek wiejski z pestkami granatu i ziołami

Składniki:
serek wiejski (180–200 g)
granat (1 łyżka ziarenek)
pieprz, zioła
pieczywo razowe, żytnie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)

Serek wiejski wymieszać z ziarenkami granatu, można doprawić do smaku pieprzem i ziołami.

Salatka z serem feta

Składniki:
sałata lodowa (1 garść)
kawałek pomidora
ogórek zielony (kilka plasterków)
ser feta light (5 kostek)
oliwki czarne (2 szt.)
odrobina oliwy z oliwek, zioła: bazylia, koperek
pieczywo razowe, żytnie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)

Sałatę umyć, pokruszyć. Pomidora pokroić na ósemki, ogórka i oliwki na plasterki. Warzywa wymieszać z serem feta i oliwkami. Z oliwy z oliwek i ziół zrobić sos, połączyć warzywa.

Salatka z mozzarellą

Składniki:
sałata lodowa (1 garść)
kawałek pomidora
ogórek zielony (kilka plasterków)
mozzarella (1 plaster ok. 20 g)
oliwki czarne (2 szt.)
odrobina oliwy z oliwek
zioła: bazylia, koperek
pieczywo razowe, żytnie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)

Sałatę umyć, pokruszyć. Pomidora pokroić na ósemki, ogórka i oliwki na plasterki. Warzywa wymieszać z pokrojoną mozzarellą i oliwkami. Z oliwy z oliwek i ziół zrobić sos, połączyć warzywa.

Pieczycwo razowe z pastą z sera twarogowego, rzodkiewki i szczypiorku

Składniki:
piezycwo razowe, żytynie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)
ser twarogowy chudy lub półtłusty (40 g)
rzodkiewka (2 szt.), szczypiorek (1 łyżeczka)

Przygotować pastę z sera twarogowego, startej rzodkiewki i szczypiorku. Ułożyć na pieczywie.

Pieczycwo razowe z wędliną i warzywami

Składniki:
piezycwo razowe, żytynie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)
wędlina drobiowa (1 plasterek)
pomidor, ogórek lub inne warzywa

Przygotować kanapkę z podanych składników.

Kanapki z pastą jajeczną, bukiet warzyw

Składniki:
ser biały półtłusty (ok. 20 g) – 1 łyżka
1/2 jaja ugotowanego na twardo
odrobina musztardy
szczypta soli, pieprzu, szczypta koperku
piezycwo razowe, żytynie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)
dowolne warzywa

Jajko rozgnieść z twarogiem, dodać warzywa.

Kanapki z pastą z wędzonego kurczaka i jajka, bukiet warzyw

Składniki:
piezycwo razowe, żytynie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)
wędzony kurczak bez skóry 20 g
1/2 jaja ugotowanego na twardo
1 łyżka sera naturalnego lub 1 łyżka jogurtu greckiego
1 suszony pomidor, szczypiorek
1/2 kiszzonego ogórka
szczypta czerwonej papryki w proszku

Mięso zmielić lub zmiksować za pomocą blendera. Pomidory i ogórki pokroić w drobną kosteczkę, szczypiorek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki razem z serkiem i suszoną papryką.

Salatka z pieczonym łososiem

Składniki:
rukola (1 garść)
pomidorki koktajlowe kilka sztuk
kawałek łosia pieczonego (30 g)
oliwki czarne (2 szt.), odrobina oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia + zioła: bazylia
piezycwo razowe, żytynie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)

Rukolę umyć, pokruszyć. Łosia pokroić na cząstki, pomidora na ósemki, oliwki na plasterki. Wszystko wymieszać, dodać przyprawę.

Pieczywo żytnie z pastą z tuńczyka i warzyw

Składniki:
pieczywo razowe, żytnie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)
tuńczyk w sosie własnym (1/2 puszki)
rzodkiewka (2 szt.)
odrobina czerwonej papryki
zioła, pieprz do smaku

Rybę wyjąć z puszki, rozgnieść widelcem.
Dodać posiekaną paprykę, przyprawić solą
i pieprzem, dokładnie wymieszać. Pastę uło-
żyć na pieczywie, ew. przyozdobić plasterka-
mi rzodkiewki.

Salatka z fasolką szparagową i słonecznikiem

Składniki:
1 garść fasolki szparagowej
1 łyżeczka nasion słonecznika
1 łyżeczka nasion dyni
kilka różyczek brokuła
odrobina oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
kilka liści rukoli
sól, pieprz, zioła
pieczywo razowe, żytnie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)

Fasolkę i brokuły ugotować w lekko osolonej
wodzie. Wymieszać z sałatą i nasionami dyni
i słonecznika. Doprawić, połączyć oliwą
z oliwek.

Salatka z brązowym ryżem, czarnym sezamem i mozzarellą

Składniki:
2 łyżki brązowego ryżu (przed ugotowaniem
ok. 20 g) – 1,2 WW
1/4 kuli sera mozzarella (1 kula 125 g)
1 łyżeczka czarnego sezamu
1/4 czerwonej papryki
1 łyżka zielonego mrożonego groszku
kawałek czerwonej cebuli
bazylia świeża lub suszona
oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia (odrobina)
sok z cytryny do smaku
sól, pieprz

Ryż ugotować w delikatnie osolonej wodzie.
Ser i paprykę posiekać w kostkę, cebulę
w piórka. Groszek ugotować w wodzie
(chwila od zagotowania wody). Wymieszać
wszystkie składniki i doprawić do smaku.

Salatka z granatem i pomarańczą

Składniki:
1 garść rukoli
1/3 pomarańczy
1/2 kiwi
1 łyżeczka ziaren granatu
orzechy nerkowca – 1 łyżka
pieczywo razowe, żytnie, orkiszowe – 1 kromka
30 g (1,3 WW)

Kiwi i pomarańcze kroimy w plastry – rozkła-
damy na sałacie. Sałatkę oprószyć ziarnami
granatu i orzechami. Podczas krojenia
pomarańczy wyciska się część soku – warto
połączyć nim sałatkę.

Przekąski do wyboru na drugie śniadania i podwieczorek (150–180 kcal)

Jogurt naturalny, kefir lub maślanka naturalna + kromka pieczywa chrupkiego pełnoziarnistego

Składniki:

kubek jogurtu naturalnego (150 g) lub kubek kefiru (150 g) lub kubek maślanki naturalnej (150 g)
pieczywo chrupkie pełnoziarniste (1 kromka)

Jogurt naturalny, kefir lub maślanka naturalna + pestki

Składniki:

kubek jogurtu naturalnego (200 g) lub kubek kefiru (200 g) lub kubek maślanki naturalnej (200 g)
pestki dyni lub słonecznika (1 łyżeczka)

Jogurt naturalny, kefir lub maślanka naturalna + owoc

Składniki:

mały kubeczek jogurtu naturalnego (150 g) lub mały kefir (150 g)
lub szklanka maślanki naturalnej (150 g)
owoc, np.:
śliwki (2 szt.), nektarynka (1/2 szt.), brzoskwinia (1/2 szt.), gruszka (1/2 szt.)
1 garść czereśni, 1 szklanka jagód, 1 szklanka porzeczek
kiwi (1 szt.), jabłko (1/2 szt.), mandarynka (1 szt.),
jagody (1 szklanka), maliny (1 szklanka), truskawki (1 szklanka)

Chrupiący jogurt

Składniki:

płatki żytnie (1 łyżeczka),
otręby pszenne (1 łyżeczka)
owoc np. 1/2 małego jabłka
jogurt naturalny (100 g)

Płatki owsiane i otręby pszenne zalać wodą, żeby napęczniały. Do jogurtu naturalnego dodać płatki, pokrojone jabłko, wymieszać.

Maślanka/jogurt/kefir z orzechami

Składniki:

maślanka naturalna/jogurt/kefir (150 g)
płatki owsiane (1 łyżka)
orzechy (dowolne, posiekane 1 łyżeczka)

Maślanke, jogurt lub kefir wymieszać z płatkami i orzechami.

Maślanka/jogurt/kefir z otrębami i owocem

Składniki:

maślanka naturalna (150 g)
otręby pszenne (1 łyżeczka)
brzoskwinia/pomarańcza (1/2 małej szt., ok. 70 g)

Maślanke/jogurt lub kefir wymieszać z otrębami i brzoskwinia/pomarańczą.

Serek wiejski z pomidorami i rukolą

Składniki:
serek wiejski (180–200 g)
suszone pomidory (2 szt.)
rukola (kilka listków)
pieprz, zioła
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Suszone pomidory pokroić w paseczki, rukolę porwać. Wymieszać z serem wiejskim, doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

Serek wiejski z pomidorami, oliwkami i bazylią

Składniki:
serek wiejski (180–200 g)
kawałek pomidora
oliwki (2 szt.)
pieprz, bazylia
pieczywo razowe, żytnie, orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Pomidora pokroić w drobną kostkę, wymieszać z serem. Doprawić solą, pieprzem, ziołami.

Serek wiejski z papryką

Składniki:
serek wiejski (180–200g)
papryka (kawałek)
sól, pieprz, zioła
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Paprykę wymieszać z serem wiejskim, doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

Serek wiejski z pestkami granatu i ziołami

Składniki:
serek wiejski (180–200 g)
granat (1 łyżka ziarenek)
pieprz, zioła
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Serek wiejski wymieszać z ziarenkami granatu, można doprawić do smaku pieprzem i ziołami.

Salatka z serem feta

Składniki:
sałata lodowa (1 garść)
kawałek pomidora
ogórek zielony (kilka plasterków)
ser feta light (5 kostek)
oliwki czarne (2 szt.)
odrobina oliwy z oliwek
zioła: bazylia, koperek
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Salatę umyć, pokruszyć. Pomidora pokroić na ósemki, ogórka i oliwki na plasterki. Warzywa wymieszać z serem feta i oliwkami. Z oliwy z oliwek i ziół zrobić sos, połączyć warzywa.

Salatka z mozzarellą

Składniki:

sałata lodowa (1 garść)
kawałek pomidora, ogórek zielony (kilka plasterków)
mozzarella (1 plaster ok. 20 g)
oliwki czarne (2 szt.), odrobina oliwy z oliwek
zioła: bazylia, koperek
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki ok. 20 g

Salatę umyć, pokruszyć. Pomidora pokroić na ósemki, ogórka i oliwki na plasterki. Warzywa wymieszać z pokrojoną mozzarellą i oliwkami. Z oliwy z oliwek i ziół zrobić sos, połać warzywa.

Pieczycwo razowe z pastą z sera twarogowego, rzodkiewki i szczypiorku

Składniki:

pieczywo razowe – 1 kromka ok. 40 g
ser twarogowy chudy lub półtłusty (40 g)
rzodkiewka (2 szt.), szczypiorek (1 łyżeczka)

Przygotować pastę z sera twarogowego, startej rzodkiewki i szczypiorku. Ułożyć na pieczywie.

Pieczycwo razowe z wędliną i warzywami

Składniki:

pieczywo razowe – 1 kromka 40 g
wędlina drobiowa (1 plasterek)
pomidor, ogórek lub inne warzywa

Przygotować kanapkę z podanych składników.

Kanapki z pastą jajeczną, bukiet warzyw

Składniki:

ser biały półtłusty (ok. 20 g) – 1 łyżka
1/2 jaja ugotowanego na twardo
odrobina musztardy
szczypta soli, pieprzu
szczypta koperku
1 kromka pieczywa (razowego, żytniego, orkiszowego – 1 kromka 40 g
dowolne warzywa

Jajko rozgnieść z twarogiem, dodać warzywa.

Kanapki z pastą z wędzonego kurczaka i jajka, bukiet warzyw

Składniki:

1 kromka pieczywa (razowego, graham, żytniego z ziarnami
wędzony kurczak bez skóry 20 g
1/2 jaja ugotowanego na twardo
1 łyżka sera naturalnego lub 1 łyżka jogurtu greckiego
1 suszony pomidor
szczypiorek
1/2 kiszzonego ogórka
szczypta czerwonej papryki w proszku

Mięso zmielić lub zmiksować za pomocą blendera. Pomidory i ogórki pokroić w drobną kosteczkę, szczypiorek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki razem z serkiem i suszoną papryką.

Salatka z pieczonym łososiem

Składniki:
rukola (1 garść)
pomidorki koktajlowe (kilka sztuk)
kawałek łososia pieczonego (30 g)
oliwki czarne (2 szt.)
odrobina oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
+ zioła: bazylia
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Rukolę umyć, pokruszyć. Łososia pokroić na części, pomidora na ósemki, oliwki na plasterki. Wszystko wymieszać, dodać przyprawy.

Pieczewo żytnie z pastą z tuńczyka i warzyw

Składniki:
pieczewo żytnie – 1 kromka 40 g
tuńczyk w sosie własnym (1/2 puszki)
rzodkiewka (2 szt.)
odrobina czerwonej papryki
zioła, pieprz do smaku

Rybę wyjąć z puszki, rozgnieść widelcem. Dodać posiekaną paprykę, przyprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Pastę ułożyć na pieczewie, ew. przyozdobić plasterkami rzodkiewki.

Salatka z fasolką szparagową i słonecznikiem

Składniki:
1 garść fasolki szparagowej
1 łyżeczka nasion słonecznika
1 łyżeczka nasion dyni
kilka różyczek brokuła
odrobina oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
kilka liści rukoli
sól, pieprz, zioła
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Fasolkę i brokuły ugotować w lekko osolonej wodzie. Wymieszać z sałatą i nasionami dyni i słonecznika. Doprawić, połączyć oliwą z oliwek.

Salatka z brązowym ryżem, czarnym sezamem i mozzarellą

Składniki:
1 łyżka brązowego ryżu (przed ugotowaniem ok. 10–15 g)
1/4 kuli sera mozzarella (1 kula 125 g)
1 łyżeczka czarnego sezamu
1/4 czerwonej papryki
1 łyżka zielonego mrożonego groszku
kawałek czerwonej cebuli
bazylia świeża lub suszona
odrobina oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
sok z cytryny do smaku
sól, pieprz

Ryż ugotować w delikatnie osolonej wodzie. Ser i paprykę posiekać w kostkę, cebulę w piórka. Groszek ugotować w wodzie (chwila od zagotowania wody). Wymieszać wszystkie składniki i doprawić do smaku.

Przekąski do wyboru na drugie śniadania i podwieczorek (220 kcal)

Jogurt naturalny, kefir lub maślanka naturalna + kromka pieczywa chrupkiego pełnoziarnistego

Składniki:

kubek jogurtu naturalnego (200 g) lub kubek kefiru (200 g) lub kubek maślanki naturalnej (200 g)
pieczywo chrupkie pełnoziarniste (2 kromki)

Jogurt naturalny, kefir lub maślanka naturalna + pestki

Składniki:

kubek jogurtu naturalnego (200 g) lub kubek kefiru (200 g) lub kubek maślanki naturalnej (200 g)
pestki dyni lub słonecznika (1 łyżeczka – 15 g)

Jogurt naturalny, kefir lub maślanka naturalna + owoc

Składniki:

mały kubeczek jogurtu naturalnego (150 g) lub mały kefir (150 g) lub szklanka maślanki naturalnej (150 g)

owoc, np.:

śliwki (2 szt.), nektarynka (1/2 szt.), brzoskwinia (1/2 szt.), gruszka (1/2 szt.)

1 garść czereśni, 1 szklanka jagód, 1 szklanka porzeczek

kiwi (1 szt.), jabłko (1/2 szt.), mandarynka (1 szt.)

jagody (1 szklanka), maliny (1 szklanka), truskawki (1 szklanka)

+ 1 łyżka płatków pełnoziarnistych (10 g), np. płatki owsiane, żytnie, orkiszowe

Maślanka/jogurt/kefir z orzechami

Składniki:

maślanka naturalna/jogurt/kefir (200 g)

płatki owsiane (1 łyżka)

orzechy (dowolne, posiekane, 1 łyżeczka)

Maślanke, jogurt lub kefir wymieszać z płatkami i orzechami.

Maślanka/jogurt/kefir z otrębami i owocem

Składniki:

maślanka naturalna (200 g)

otręby pszenne (1 łyżeczka)

brzoskwinia/pomarańcza (1/2 małej szt., ok. 70 g)

Maślanke/jogurt lub kefir wymieszać z otrębami i brzoskwinią/pomarańczą.

Serek wiejski z pomidorami i rukolą

Składniki:

serek wiejski (180–200 g)

suszone pomidory (2 szt.)

rukola (kilka listków)

pieprz, zioła

pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Suszone pomidory pokroić w paseczki, rukolę porwać. Wymieszać z serkiem wiejskim, doprawić do smaku solą, pieprzem, ziołami i ew. czosnkiem.

Serek wiejski z pomidorami, oliwkami i bazylią

Składniki:
serek wiejski (180–200 g)
kawałek pomidora
oliwki (2 szt.), pieprz, bazylia
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Pomidora pokroić w drobną kostkę, wymieszać z serkiem. Doprawić solą, pieprzem, ziołami.

Serek wiejski z papryką

Składniki:
serek wiejski (180–200 g)
kawałek papryki, sól, pieprz, zioła
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Paprykę wymieszać z serkiem wiejskim, doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

Serek wiejski z pestkami granatu i ziołami

Składniki:
serek wiejski (180–200 g)
granat (1 łyżka ziarenek)
pieprz, zioła
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Serek wiejski wymieszać z ziarenkami granatu, można doprawić do smaku pieprzem i ziołami.

Salatka z serem feta

Składniki:
sałata lodowa (1 garść)
kawałek pomidora
ogórek zielony (kilka plasterków)
ser feta 50 g (1 kostka 200 g)
oliwki czarne (2 szt.)
odrobina oliwy z oliwek
zioła: bazylia, koperek
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Salatę umyć, pokruszyć. Pomidora pokroić na ósemki, ogórka i oliwki na plasterki. Warzywa wymieszać z serem feta i oliwkami. Z oliwy z oliwek i ziół zrobić sos, połączyć warzywa.

Salatka z mozzarellą

Składniki:
sałata lodowa (1 garść)
kawałek pomidora
ogórek zielony (kilka plasterków)
mozzarella 50 g (1 kula 125 g)
oliwki czarne (2 szt.)
odrobina oliwy z oliwek
zioła: bazylia, koperek
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Salatę umyć, pokruszyć. Pomidora pokroić na ósemki, ogórka i oliwki na plasterki. Warzywa wymieszać z pokrojoną mozzarellą i oliwkami. Z oliwy z oliwek i ziół zrobić sos, połączyć warzywa.

Pieczywo razowe z pastą z sera twarogowego, rzodkiewki i szczypiorku

Składniki:
pieczywo razowe – 1 kromka ok. 40 g
ser twarogowy chudy lub półtłusty (80 g)
rzodkiewka (kilka szt.)
szczypiorek (1 łyżeczka)

Przygotować pastę z sera twarogowego, startej rzodkiewki i szczypiorku. Ułożyć na pieczywie.

Pieczywo razowe z wędliną i warzywami

Składniki:
pieczywo razowe – 1 kromka 40 g
wędlina drobiowa (1 plasterek)
pomidor, ogórek lub inne warzywa

Przygotować kanapkę z podanych składników.

Kanapki z pastą jajeczną, bukiet warzyw

Składniki:
ser biały półtłusty (ok. 20 g) – 1 łyżka
1/2 jaja ugotowanego na twardo
odrobina musztardy, szczypta soli, pieprzu
szczypta koperku
1 kromka pieczywa (razowego, żytniego, orkiszowego) – 1 kromka 40 g
dowolne warzywa

Jajko rozgnieść z twarogiem, dodać warzywa.

Kanapki z pastą z wędzonego kurczaka i jajka, bukiet warzyw

Składniki:
1 kromka pieczywa (razowego, graham, żytniego z ziarnami)
wędzony kurczak bez skóry 20 g
1/2 jaja ugotowanego na twardo
1 łyżka sera naturalnego lub 1 łyżka jogurtu greckiego
1 suszony pomidor
szczypiorek
1/2 kiszonego ogórka
szczypta czerwonej papryki w proszku

Mięso zmielić lub zmiksować za pomocą blendera. Pomidory i ogórki pokroić w drobną kosteczkę, szczypiorek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki razem z serkiem i suszoną papryką.



Salatka z pieczonym łososiem

Składniki:
rukola (1 garść)
pomidorki koktajlowe (kilka sztuk)
kawałek łososia pieczonego (60 g)
oliwki czarne (2 szt.)
odrobina oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia +
ziola: bazylia
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Rukolę umyć, pokruszyć. Łososia pokroić na cząstki, pomidora na ósemki, oliwki na plasterki. Wszystko wymieszać, dodać przyprawę.

Pieczewo żytnie z pastą z tuńczyka i warzyw

Składniki:
pieczewo żytnie – 1 kromka 40 g
tuńczyk w sosie własnym (1/2 puszki)
rzodkiewka (2 szt.)
odrobina czerwonej papryki
ziola, pieprz do smaku

Rybę wyjąć z puszki, roznieść widelcem. Dodać posiekaną paprykę, przyprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Pastę ułożyć na pieczywie, ew. przyozdobić plasterkami rzodkiewki.

Salatka z fasolką szparagową i słonecznikiem

Składniki:
1 garść fasolki szparagowej
1 łyżeczka nasion słonecznika
1 łyżeczka nasion dyni
kilka różyczek brokuła
odrobina oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
kilka liści rukoli
sól, pieprz, ziola
pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki
ok. 20 g

Fasolkę i brokuły ugotować w lekko osolonej wodzie. Wymieszać z sałatą i nasionami dyni i słonecznika. Doprawić, połać oliwą z oliwek.

Salatka z brązowym ryżem, czarnym sezamem i mozzarellą

Składniki:
1 łyżka brązowego ryżu (przed ugotowaniem ok. 10–15 g)
1/4 kuli sera mozzarella (1 kula 125 g)
1 łyżeczka czarnego sezamu
1/4 czerwonej papryki
1 łyżka zielonego mrożonego groszku
kawałek czerwonej cebuli
bazylia świeża lub suszona
odrobina oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
sok z cytryny do smaku
sól, pieprz

Ryż ugotować w delikatnie osolonej wodzie. Ser i paprykę posiekać w kostkę, cebulę w piórka. Groszek ugotować w wodzie (chwila od zagotowania wody). Wymieszać wszystkie składniki i doprawić do smaku.

