



Nadciśnienie tętnicze

i zalecenia żywieniowe w nadciśnieniu tętniczym

Ciśnienie tętnicze krwi jest jednym z głównych wskaźników stanu zdrowia serca. Nielezione nadciśnienie może prowadzić do ataku serca, udaru mózgu, czy chorób nerek.

Czym jest ciśnienie tętnicze krwi?

Ciśnienie tętnicze krwi to nacisk, jaki wywiera krew na ścianę tętnicy, przepływając przez naczynia. Krew wypełnia tętnice do pewnej objętości, a zbyt wysokie ciśnienie krwi zagraża zdrowym tętnicom.

Jak odczytać wynik pomiaru ciśnienia tętniczego krwi?

Wynik pomiaru ciśnienia tętniczego krwi składa się z dwóch liczb. Pierwsza – większa – wyraża ciśnienie skurczowe, czyli największą siłę, z jaką serce tłoczy krew. Druga – mniejsza – oznacza ciśnienie rozkurczowe, czyli ciśnienie panujące w tętnicach podczas napełniania serca krwią przed następnym skurczem.

Jakie jest prawidłowe ciśnienie krwi?

Prawidłowe ciśnienie krwi w ciągu życia stale się zwiększa – od około 90/60 po urodzeniu do około 120/80 u osoby dorosłej. Ciśnienie przekraczające wartość 140/90 podczas co najmniej dwóch pomiarów uważa się za nieprawidłowo wysokie i określane jest jako nadciśnienie. Osoby z nadciśnieniem wynoszącym 200/120 wymagają bezwzględnego leczenia.

Prawidłowe ciśnienie: 120-139 i/lub 80-89 mmHg

Optymalne ciśnienie: <120 i <80 mmHg

Nadciśnienie tętnicze: ≥ 140 i/lub ≥ 90 mmHg



Jak wykonać prawidłowo pomiar ciśnienia krwi?

- pomiar ciśnienia powinien być wykonywany w pozycji siedzącej.
- przed pomiarem odpocznij przynajmniej 5 minut, pomiar nie może być poprzedzony wysiłkiem, zjedzeniem posiłku lub wypaleniem papierosa
- przed założeniem mankietu uwolnij ramię z krępującej odzieży
- ramię w czasie pomiaru powinno się znajdować na poziomie serca
- mierz ciśnienie w pozycji nieruchomej, nie rozmawiaj w czasie trwania pomiaru
- regularny pomiar ciśnienia pomoże Ci ocenić skuteczność przyjmowanych leków obniżających ciśnienie, jeżeli poczujesz się gorzej skontroluj swoje ciśnienie, pomoże Ci to ustalić czy wysokie lub niskie ciśnienie ma związek z Twoim samopoczuciem
- domowy pomiar ciśnienia jest pomocny w rozpoznaniu tzw: nadciśnienia białego fartucha – czyli podwyższenie ciśnienia związane ze stresem w związku z wizytą u lekarza, pomiar jest wtedy znacznie wyższy w przeciwieństwie do pomiarów wykonywanych samodzielnie w domu

Jak pilnować pomiarów?

Dobrym sposobem jest założenie notesu z wynikami codziennego pomiaru ciśnienia (sama zobaczysz swoje postępy, ale i pomożesz ocenić je lekarzowi).



Rola żywienia

w nadciśnieniu tętniczym- ogólne zalecenia żywieniowe

Nadciśnienie to ciężka choroba, na której rozwój wpływ mają dieta i tryb życia. Co robić, aby zapobiegać nadciśnieniu i jak nie dopuścić do pogorszenia się stanu zdrowia, gdy już mamy problem z tą dolegliwością?

Prawidłowy sposób odżywiania to jeden z najważniejszych czynników, które mogą ochronić człowieka przed rozwojem nadciśnienia tętniczego. To także jedna z najbardziej skutecznych metod leczenia tej choroby. Ważne jest, aby dieta składała się z dużej ilości warzyw, owoców, tłustych ryb morskich, produktów zbożowych oraz orzechów i nasion. Ponadto jak wykazano w licznych badaniach naukowych, aby obniżyć ciśnienie krwi należy zwiększyć spożycie pokarmów bogatych w potas, a ograniczyć te z wysoką zawartością sodu

Główne zasady diety mającej na celu obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, to:

- W przypadku istnienia nadwagi lub otyłości konieczna dieta niskokaloryczna (1000-1500kcal). Nie może ona polegać jednak na byle jakim ograniczeniu pokarmów. Musi być to dieta dobrze zbilansowana
- Ograniczyć spożycie tłuszczów, zwłaszcza nasyconych, czyli pochodzących z produktów zwierzęcych. Zatem nie należy umieszczać w jadłospisie tłustych mięs (baranina, wołowina, słonina, boczek, karkówka itp.), masła, tłustej śmietany, tłustych sosów, majonezów, przetworów mięsnych typu kielbasy, kaszanki, parówki czy pasztety
- Jedz więcej owoców i warzyw, takich jak: seler, zielona sałata, szparagi, biała kapusta, rzodkiewki, fasolka szparagowa, brukselka, ogórek, szpinak, kabaczki, brokuły, rzepa, cebula, arбуz, gruszka, jabłko.
- Węglowodany powinny zapewniać 50-60% energii z diety. Zwiększenie podaży węglowodanów połączone ze zmniejszeniem podaży tłuszczów skutkuje obniżeniem ciśnienia tętniczego krwi. Kwestię tą należy ustalić ze specjalistą. Zamiast cukrów prostych (słodycze, owoce) należy przyjmować cukry złożone (pełnoziarniste produkty zbożowe).
- Dieta powinna być niskobiałkowa, ponieważ produkty metabolizmu białka mogą obciążać i uszkadzać nerki.
- Konieczne jest wyłączenie z diety produktów podnoszących ciśnienie krwi takich jak kawa, mocna herbata oraz alkohol.
- Zaleca się pokarmy łatwostrawne
- Jako techniki kulinarne poleca się gotowanie, pieczenie w folii, pieczenie w pergaminie lub duszenie – dzięki tym technikom posiłki nie zalegają długo w żołądku



- Konieczne jest obniżenie do minimum spożycia soli kuchennej, najlepiej sól spożywać ok. 3 g dziennie
- Sól sodową można zastąpić jej potasowymi substytutami, jednak sprawę tą należy indywidualnie skonsultować z lekarzem lub dietetykiem, szczególnie w przypadku stosowania farmakoterapii.
- Sól można zastąpić innymi przyprawami, takimi jak czosnek, majeranek czy bazylią, które urozmaicą smak dań.
- Poleca się zwiększenie podaży witamin, szczególnie witamin o właściwościach przeciwutleniających, czyli witaminy C, E i A. Zwiększ w diecie ilość produktów zawierających witaminę C, np.: pomidory, papryka, koper, dzika róża, agrest, truskawki, maliny, morele, kiwi, czarne porzeczki, pomarańcze.
- Należy wystrzegać się produktów bogatych w sód i sól kuchenną, takich jak słone paluszki, chipsy, orzeszki solone, chrupki, krakersy, wędliny gotowe, produkty marynowane, kiszzone, konserwy, produkty typu fast-food, zapiekanki oraz pizza
- Powinniśmy pamiętać o przyjmowaniu produktów bogatych w potas, który jako antagonistą sodu pomaga obniżyć ciśnienie, a dodatkowo może być tracony podczas farmakoterapii przeciw-nadciśnieniowej. Produkty bogate w potas to: zielone warzywa liściaste (natka pietruszki, brukselka), pomidory, ziemniaki, warzywa strączkowe (groch, fasola, soja) oraz owoce (banany, brzoskwinie, czarne porzeczki, morele, winogrona).
- Znaczne ilości potasu zawarte są także w otrębach pszennych, które także należy włączyć do diety.
- Zaleca się także spożycie orzechów włoskich, winogron i grapefruitów, które mają działanie przeciwmiażdżycowe.
- Powinno się spożywać 5 – 6 niewielkich posiłków dziennie, o stałych porach.
- Konieczna w diecie jest odpowiednia ilość płynów - 1,5-2,5 litra na dzień. Wskazane są: niegazowana woda mineralna, świeżo wyciskane soki owocowe i warzywne, słabo parzona herbata, herbata zielona.

Dieta ubogosodowa - ogranicz sól!

Sód poprzez wiązanie wody ma właściwości hipertensyjne. Nadmiar sodu w organizmie prowadzi do zatrzymywania wody, wzrostu objętości krwi krążącej i powstania nadciśnienia. Dlatego nadciśnieniowcom zaleca się ograniczenie ilości spożywanej soli do 3-6g/dobę. Głównym pokarmowym źródłem sodu jest sól kuchenna (NaCl). Przeciętnie stosujemy dziennie, aż do 20 g sodu. w drugiej kolejności po soli kuchennej, za dostarczanie sodu w diecie odpowiadają produkty naturalnie bogate w ten pierwiastek oraz wzbogacane w niego podczas obróbki technicznej i konserwacji.



Zalecenia w diecie niskosodowej

- Nie solić potraw przed spróbowaniem. Najlepiej jest nie solić potraw jeszcze w trakcie gotowania, a dopiero ewentualnie dosalać w razie potrzeby przed jedzeniem.
- Należy koniecznie zrezygnować ze stosowania soli kuchennej. Z powodzeniem można ją zastąpić świeżymi lub suszonymi ziołami, np.: bazylią, tymiankiem, estragonem, koperkiem, zieloną pietruszką, majerankiem. Niektóre z tych warzyw jak np. czosnek, także mogą spełniać rolę przypraw, a jednocześnie posiadają właściwości obniżające ciśnienie krwi.
- Powinniśmy unikać produktów wysoko przetworzonych, takich jak gotowe potrawy, sosy, zupy w proszku, które ze względu na wysoki stopień obróbki i ilość konserwantów zostały wzbogacone w dodatkową ilość soli.
- Należy unikać pokarmów zawierających dużo sodu: śledzi, wysoko przetworzonych wędlin i konserw mięsnych, serów żółtych, topionych i typu Feta, wędzonego mięsa i ryb, produktów marynowanych i konserwowych, fast food'ów, słonego pieczywa, chipsów, krakersów, słonych przekąsek typu paluszków.
- Starszym osobom może być bardzo ciężko zrezygnować z całodziennego przyzwyczajenia, w aptekach mogą znaleźć substytut soli kuchennej w postaci soli sodowo-potasowej. Nie jest to jednak produkt dla każdego. Potas w nadmiarze jest szkodliwy, szczególnie dla pacjentów z chorobami towarzyszącymi, takimi jak: cukrzyca, czy choroby nerek.
- Bardzo ważne jest wczesne, profilaktyczne odzwyczajanie od soli już małych dzieci. Wiele ogólnościowych badań potwierdziło, że nasze powszechne używanie soli jest kwestią przyzwyczajenia, a nie wyboru opartego na smaku. Dzieci, które nie znają smaku solonych potraw, są tak samo zadowolone ze smaku potraw niesolonych. Zwyczaju solenia uczą się jednak od rodziców.

Dieta na Lato

Lato to czas, kiedy pod dostatkiem mamy tanich, świeżych warzyw i owoców, które dojrzewały w naturalnych warunkach, są bogate w przeciwutleniacze, witaminy i składniki mineralne.

Po warzywa powinniśmy sięgać jak najczęściej.

Warzywa i owoce dostarczają niewiele kalorii, są przy tym świetnym źródłem błonnika, który dba o prawidłową pracę jelit i rytm wypróżnień. Zawarte w nich witaminy i sole mineralne pomagają uzupełnić straty tych ważnych składników, które wydalane są z organizmu wraz z potem.

Latem jedzmy koniecznie: fasolkę, kiełki, orzechy, nasiona i ziola. Latem również mamy najlepszy dostęp do wspaniale przyswajalnego wapnia np: kalafior, brokuł, kalarepa, rzodkiewka, sałata, ziola. Dzienna racja pokarmowa powinna być podzielona na minimum 4 posiłki, rozłożone w regularnych odstępach czasu w ciągu dnia

Owoce

W okresie wakacyjnym jest ich pod dostatkiem, są one niezwykle ważnym elementem zbilansowanej diety. Deser w postaci kilku brzoskwiń (wit. A, C, PP), miseczek truskawek (wit. C) czy malin (wit. B12, D, K) lub kiści winogron (wit. A, B, E) będzie nie tylko cudownie smakuwał, ale dostarczy nam także wielu niezbędnych dla zdrowia składników. Pamiętajmy jednak, aby owoce wybierać nieco ostrożniej (2–3 porcje dziennie), ponieważ oprócz cennych składników zawierają też sporo cukru.

Warzywa

Podstawę naszego letniego jadłospisu powinny stanowić warzywa. Upały nie sprzyjają jedzeniu tłustych, ciężkich potraw, po których stajemy się tylko bardziej zmęczeni i senni. Powinniśmy skłaniać się raczej ku kilku (optymalnie pięciu) lekkim posiłkom w ciągu dnia. Doskonałym daniem lub uzupełnieniem posiłku będą różnego rodzaju sałatki. Zalecana jest na przykład taka z pomidorów i kapusty pekińskiej zawierających witaminy B1, B2 i B6, z cukinii bogatej w witaminę A, a także z młodego groszku, który jest kopalnią witaminy E. Ciekawym urozmaicheniem letniego menu będą również zupy w postaci chłodników oraz gotowane na parze brokuły, kalafior i fasolka szparagowa (wit. A i C). Upał i silne pocenie szkodzą sercu. Dlatego właściwe jest spożywanie lekkich zup krótko gotowanych tylko na wywarach warzywnych i dodawanie dopiero na końcu łyżki masła lub oleju tłoczonego na zimno.

Sól

Nie należy też nadużywać soli, która zatrzymuje wodę w organizmie i nie jest wskazana w chorobach układu krążenia i nerek. Dania doprawiać można oryginalnym sosem sojowym shoyu (bez drożdży) oraz dużą ilością przypraw, np. estragon, który nadaje potrawom słony smak.

Woda

Należy pić powoli (przy nadciśnieniu powinna być to woda niskosodowa). Podczas upałów tracimy nawet do 5 litrów wody. Dlatego ważne jest uzupełnianie tych niedoborów, by nie doszło do odwodnienia. Gdy jest gorąco, trzeba dostarczyć około 3 litrów wody dziennie, z tego 1,5–2 litrów w formie płynów. Jeśli wypicie w ciągu dnia 2 litrów płynów sprawia Ci trudność, jedz zupy, świeże owoce czy warzywa, które w swoim składzie zawierają dużo wody. Picie jednorazowo większej ilości wody powoduje zwiększone wydalanie jej z moczem. Powstaje wówczas efekt odwrotny do zamierzonego. Najlepiej jest więc pić wodę często, powoli, małymi łykami.



I Śniadanie

ok. 450 kcal

Płatki domowej roboty

- 4 łyżki płatków domowej roboty (40 g)
- 1 szklanka gorącego mleka (250 g)
- 1 jabłko (180 g)

Płatki zalać gorącym mlekiem. Jabłko można zetrzeć do płatków.

II Śniadanie

ok. 150 kcal

Kanapka

- ½ kromki pieczywa pełnoziarnistego (20 g)
- chudy twaróg do posmarowania (2 g)
- 1 plaster pomidora (20 g)
- szczypiorek
- cebulka (5 g)



Przepis na Musli domowej roboty:

- 100 g płatków jęczmiennych
- 100 g płatków żytnich
- 150 g płatków owsianych błyskawicznych
- 2 łyżki otrąb pszennych
- 2 łyżki nasion chia
- 2 łyżki nasion słonecznika
- 2 łyżki pestek dyni
- 125 g suszonych owoców (żurawiny, śliwek, jabłek, owoców goji)
- 100 g dowolnych orzechów (ja użyłam brazylijskich i migdałów), 2 łyżki cynamonu

Przygotowanie

Piekarnik nastawić na temperaturę 180 °C z funkcją grzania góra -dół. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Wszystkie rodzaje płatków wymieszać wraz z otrębami i przełożyć na przygotowaną blachę. Piec w piekarniku przez około 10 minut od czasu do czasu mieszając, aż nabiorą złotego koloru. Wyjąć z pieca i ostudzić. Wystudzone płatki wymieszać z pozostałymi składnikami. Orzechy można posiekać na mniejsze kawałki. Przesypać do słoika

Pomidory, ziemniaki, szpinak są bogatym źródłem potasu stabilizującego ciśnienie krwi, dlatego też korzystnie jest je spożywać łącznie, można też przyrządzać z nich soki.

1

dzień

Obiad

ok. 450 kcal

Zupa krem z cukinii i selera naciowego

porcja (600 g) + 1/2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (60 g)

Przepis na zupę

- 1 średnia cukinia ok. (600 g)
- 1 cebula
- 3-4 łodygi selera naciowego (może być cały pęczek)
- 2 marchewki (90 g)
- sól, pieprz najlepiej świeżo mielony
- 100 g serka topionego np.: śmietankowego, gouda
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- szczypta ulubionych suszonych ziół (może być np. lubczyk)
- szczypta gałki muszkatołowej mielonej

Surówka

- surówka 200 g: z marchwi, pora i jabłka, proporcje dowolne. Połąć 1 porcję takiej surówki 1 łyżeczką oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek.

Deser

- maliny (150 g)

Przygotowanie

Cukinię umyć, obrać i usunąć pestki (jeżeli są) a następnie pokroić w kostkę. Łodygi selera opłukać, cebulę obrać i drobno pokroić razem z selerem. Wrzucić do cukinii i zalać wodą tak by zakrywała warzywa. Marchewki oskrobać, pokroić na mniejsze kawałki i dodać do warzyw. Całość porządnie doprawić, solą, pieprzem. Gotować na małym ogniu do miękkości wszystkich warzyw.

Serek topiony, pokroić na kawałki i dodać do garnka. Całość dobrze zmiksować na aksamitny krem. Dodać jogurt i wymieszać. Na koniec doprawić gałką, solą oraz pieprzem.

Podwieczorek

ok. 150 kcal

Salatka

- sałata lub rukola (50 g)
- pomidor średni (180 g)
- cebula (15 g)
- 1 łyżka prażonych nasion słonecznika
- Sos

¼ łyżeczki miodu, 1 łyżeczka oleju rzepakowego, 2 łyki wody, 1 łyżka soku z cytryny

Kolacja

Salatka

ok. 350 kcal

- świeży szpinak (100 g)
 - 2 pomidory (400 g)
 - 1 czerwona papryka (100 g)
 - 1 mała czerwona cebula
 - mozzarella (65 g)
 - zioła, oliwa z oliwek 1 łyżka + 2 łyżki wody + sok z cytryny 1 łyżka + ½ łyżeczki miodu.
- Składniki zmieszać

Szpinak myjemy i osuszamy ręcznikiem papierowym. Wszystkie warzywa myjemy. Pomidory kroimy w kostkę, paprykę w paski, cebulę siekamy. Mozzarellę odcedzamy, dodajemy do pokrojonych warzyw. Wszystko doprawiamy ziołami. Polewamy sosem.

2

dzień



I Śniadanie

ok. 350 kcal

Kanapki

- 1 ½ kromki pieczywa pełnoziarnistego (60 g)
- 1 plaster chudego twarogu (40 g)
- 1 plater szynki drobiowej (20 g)
- sałatka z 1 pomidora pokrojonego i sałaty (50 g) z odrobiną cebulki, skorpioną octem balsamicznym i ½ łyżeczki oleju lnianego

Obiad

porcja ok. 450 kcal

Cytrynowy dorsz przygotowany na parze lub upieczony

- filet z dorsza (150 g)
+ ryż brązowy (60 g suchego produktu)
+ surówka (150 g)
- sól - do smaku
- pieprz cytrynowy - do smaku
- 3 plastry cytryny

Surówka z kapusty, marchewki i kiszonych ogórków

Składniki na 4 porcje:

- kapusta (1/4 małej główki)
- 2 marchewki (90 g)
- 2 ogórki kiszone (140 g)
- ½ małej cebuli
- olej lniany 1 łyżka
- sól i pieprz

II Śniadanie

ok. 150 kcal

- 2/3 szklanki maślanki (200 g)
- truskawki (200 g)

Przygotowanie

Filet z dorsza (całkowicie rozmrożony, najlepiej świeży) układamy w parowarze lub pieczemy w folii, oprószamy delikatnie solą z jednej strony oraz pieprzem cytrynowym również z jednej strony. Na wierzchu ryby układamy plastry cytryny. Pojemnik przykrywamy i gotujemy na parze przez 20 minut. Podajemy tuż po przygotowaniu.

Przygotowanie

Białą kapustę drobno siekamy. Ogórki wraz ze skórką ścieramy na niedużych oczkach, podobnie robimy z obraną marchewką. Cebulę kroimy w niewielką kostkę. Do posiekanej kapusty dodaj pozostałe warzywa, sól oraz pieprz do smaku i odrobinę dobrego oleju. Całość dokładnie wymieszaj.

2

dzień

Podwieczorek

ok. 150 kcal

Koktajl

przygotowany ze szklanki mleka (2% tłuszczu) zmiksowanego z brzoskwinia i plasterkiem ananasa

Kolacja

ok. 350 kcal

Salata +1 ½ pieczywa pełnoziarnistego (60 g)

- kilka rodzajów sałaty (100 g)

sos vinegrette:

- łyżka oleju lnianego lub oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
- 2 łyżki wody mineralnej
- sok z ćwiartki cytryny
- 2 łyżki octu balsamicznego - opcjonalnie
- ¼ łyżeczki musztardy francuskiej
- ¼ łyżeczki cukru
- 3 ząbki czosnku
- szczypta dowolnych ziół (szczypiorek, koperek, bazylia, kolendra) - opcjonalnie
- 3 orzechy włoskie (12 g)



Przygotowanie

Salaty dokładnie myjemy i jeszcze dokładnie suszymy (nie powinno być na liściach żadnych kropelek wody).

Liście duże rwiemy na niezbyt małe kawałki, zaś małe pozostawiamy w całości.

Wrzucam je do dużej miski.

Salatę posypać 4 pokruszonymi orzechami włoskimi, polać sosem i wymieszać poprzez podrzucanie.

W zależności od dodanych ziół sos może mieć różny smak.



I Śniadanie

ok. 350 kcal

Placki domowej roboty

- 5 łyżek platków domowej roboty (50 g)
- 1 szklanka gorącego mleka 1,5% (240 g)
- maliny (150 g)

Placki zalać gorącym mlekiem

Obiad

ok. 450 kcal

Placki z cukinii

(300 g) z sosem czosnkowo-ogórkowym + kasza pęczak (50 g suchego produktu) + surówka z młodej marchwi (200 g)

- 140 g utartej cukinii
- 2 jajka
- 1 łyżka otrębów pszennych
- ½ łyżeczki curry
- ¼ łyżeczki soli
- szczypta pieprzu

Sos

- 100 ml jogurtu naturalnego
- około 30 g zielonego ogórka
- czosnek granulowany
- 1 ząbek czosnku
- świeżo mielony pieprz do posypania

II Śniadanie

ok. 150 kcal

Salatka + ½ kromki pieczywa żytniego 20g

- garść sałaty ok. 10 porwanych liści (50 g)
- odrobina cebuli (15 g)
- 1 pomidor mały (100 g)
- papryka (15 g),
- 1 łyżeczka prażonych ziaren łuskanego słonecznika prażonego na suchej patelni

Sos:

1 łyżeczka oliwy, 2 łyżki wody, ¼ wyciśniętej cytryny, sól
Warzywa odpowiednio pokroić. Salatę polać sosem.

Przygotowanie

Cukinię obieramy i ucieramy na dużych oczkach tarki. Żółtka jaj dodajemy do cukinii, a białka ubijamy w osobnym naczyniu na sztywną pianę. Przyprawy, otręby oraz ubitą pianę dodajemy do reszty i dokładnie mieszamy. Gotowe ciasto dzielimy na cztery części i smażymy dość grube placuszki.

W między czasie przygotowujemy sos. Obranego ogórka siekamy w drobną kostkę, dodajemy do jogurtu, wciskamy czosnek, dodajemy przyprawy i całość mieszamy.

Sos i placki posypujemy świeżo zmielonym pieprzem.

3

dzień



Podwieczorek

ok. 150 kcal

Kanapka

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- margaryna (2 g)
- 2 plastry jajka (40 g)
- liść cykorii
- 1 ogórek gruntowy (65 g)
- koperek

Kolacja

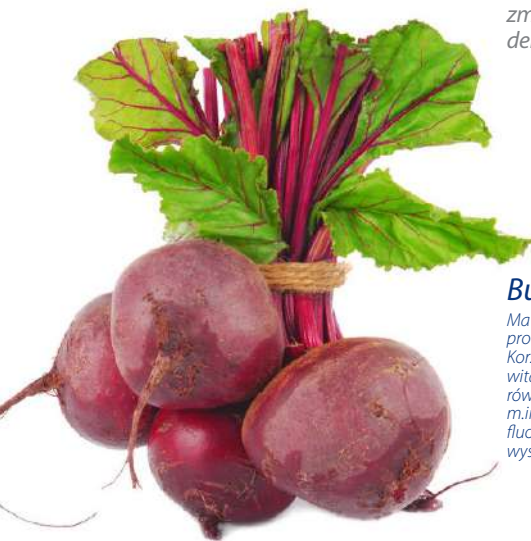
ok. 350 kcal

Salatka z makrelą i porem

- kilka liści sałaty
- pół małej wędzonej makreli (80 g) (waga po obraniu z ości)
- 2 ogórki konserwowe (120 g)
- łyżka kukurydzy (15 g)
- biała część pora (50 g)
- 1 łyżka majonezu light zmieszanego z 1 łyżką jogurtu naturalnego
- pieprz
- koperek do posypania sałatki

Przygotowanie

Pora pokrój w cienkie talarki, dodaj poszarpane liście sałaty. Ogórki pokrój w dużą kostkę. Połącz wszystkie składniki z kukurydzą, dodaj majonez zmieszany z jogurtem i wymieszaj delikatnie. Dopraw solą i pieprzem.



Burak

Ma bardzo mało kalorii – tylko 38 kcal w 100 g produktu. Jest za to bogaty w witaminy i minerały. Korzeń buraka zawiera witaminy C, B1, kwas foliowy, witaminę A oraz beta-karoten. Znajdziemy w nim również bardzo dużo różnych składników mineralnych, m.in. żelazo, wapń, potas, mangan, magnez, miedź, fluor oraz sód. Zawiera również dwa rzadko występujące składniki: rubid i cez.



I Śniadanie

ok. 350 kcal

Kanapki

- 2 kromki Grahama (80 g)
- wędzony indyk lub kurczak (70 g)
- 2 liście sałaty
- ogórek gruntowy (60 g)
- pomidor (180 g)
- ¼ cebuli (20 g)



Przygotowanie

Chleb posmaruj cienko dietetycznym majonezem i połóż na nim plastry indyka. Z warzyw zrób sałatkę: pomidora pokrój na kawałki, cebulę i ogórka w drobną kosteczkę. Wymieszaj z sałatą i dopraw solą i pieprzem.

II Śniadanie

ok. 150 kcal

Mus

- 1 jabłko (180 g)
- maliny (150 g)
- ¼ szklanki wody

Składniki zmiksować

Obiad

ok. 450 kcal

Łosoś z ziemniakami (140 g) + fasolka szparagowa (200 g)

- filet z łososia (300 g)
- 4 pomidorki koktajlowe (80 g)
- 1 cytryna
- 2 małe cebulki
- 3 ząbki czosnku
- kilka gałązek rozmarynu

Przygotowanie

Łososia umyj i przekrój na połowę. Rozłóż dwa podwójne kawałki folii aluminiowej i połóż na nich kawałki łososia. Rybę oprósz solą i pieprzem i posyp listkami rozmarynu. Cytrynę dokładnie umyj i pokrój w plastry razem ze skórką. Obłóż łososia plasterkami cytryny. Cebulę przekrój na połówki, a ząbki czosnku razem z łupinkami lekko rozgnieć nożem i wszystko dodaj do łososia. Na folię połóż także pomidorki koktajlowe. Zwiń w "paczuski" i piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 20 minut.

Podwieczerek

ok. 150 kcal

Kanapka z pomidorem

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- 2 plastry jajka na twardo
- 1 pomidor średni (180 g)
- parę liści rukoli

Kolacja

ok. 350 kcal

Pieczyno z łososiem i warzywami

- 2 kromki pieczywa razowego (80 g)
- margaryna roślinna (2 g)
- pieczony łosoś z koperkiem i cytryną (70 g)
- liście sałaty, kawałek papryki i ogórka świeżego

Seler

Wykazuje szereg właściwości zdrowotnych. Warzywo to zawiera cenne substancje, które wpływają na ścianę tętnic, rozluźniając je i w efekcie obniżając ciśnienie krwi. Zaleca się zjadanie około 4 łydąg dziennie w celu uzyskania najlepszego efektu.



5
dzień



I Śniadanie

ok. 350 kcal

Owsianka z jabłkiem i migdałami

- 150 ml chudego mleka
- 5 łyżek płatków owsianych błyskawicznych (50 g)
- 1 jabłko (100 g)
- łyżeczka migdałów w płatkach (10 g)
- cynamon

Obiad

ok. 450 kcal

Zupa letnia porcja to (600 g) + 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego

- 1 kalafior (500 g)
- 2 marchewki (200 g)
- 2 pietruszki korzeniowe (200 g)
- mały seler (200 g)
- papryka czerwona (200 g)
- 1 duża cebula (150 g)
- 2 filety z kurczaka (400 g)
- 4 duże ząbki czosnku (15 g)
- 4 łyżki octu jabłkowego (60 g)
- pęczek natki pietruszki
- pęczek lubczyku
- około 3 litrów zimnej wody
- sól, pieprz do smaku

Deser

- maliny (250 g)

II Śniadanie

ok. 150 kcal

Koktajl

- 1 jogurt naturalny mały (150 g)
- maliny (200 g)
- ½ łyżeczki miodu (6 g)

Składniki zmiksować

Przygotowanie

Mleko podgrzej i zalej nim płatki w miseczce. Dodaj pokrojone jabłko, migdały i dopraw do smaku cynamonem

Przygotowanie

Filety z kurczaka umyj i włóż do garnka. Marchewki, pietruszki i selera obierz i zetrzyj na tarce z grubymi oczkami. Kalafiora umyj i podziel na małe różyczki. Paprykę oczyść z gniazda nasiennego i pokrój w małą kostkę, cebulę również posiekaj w małą kosteczkę. Wszystkie warzywa włóż do garnka. Zalej warzywa i kurczaka zimną wodą tak, aby przykryć wszystkie produkty w garnku. Dodaj również przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Gotuj 30 minut, następnie dodaj zieloną pietruszkę (zostaw trochę do przybrania) oraz lubczyk. Gotuj kolejne 15 minut. Wyjmij zieloną pietruszkę i lubczyk z zupy. Dodaj ocet jabłkowy, sól i pierg do smaku. Jeśli zupa okaże się zbyt słodka lub mdła dodaj więcej octu – to nie zmieni tak bardzo kaloryczności zupy. Jeśli lubisz czosnek możesz doprawić zupę dodatkowym ząbkiem czosnku.

5

dzień

Podwieczerek

ok. 150 kcal

Kanapka

- ½ kromki pieczywa pełnoziarnistego
- 1 jajko na miękko (50 g)
- 1 średni pomidor (180 g)

Kolacja

ok. 350 kcal

Omlet z brokulem

- 2 jajka rozmiar L
- 3 różyczki brokuła (100 g)
- łyżeczka przyprawy naturalnej
- sól, pieprz do smaku
- dodatkowo 1 szklanka maślanki (230 g)

Przygotowanie

Brokuł zblanszuj (zanurz na chwilę we wrzątku) pokrój drobno. Białka jaja zmiksuj na sztywno – przed miksowaniem dodaj trochę soli. Dodaj żółtka, brokuł, przyprawę warzywną, trochę soli i pieprzu kolorowego. Wylej na nieprzywierającą patelnię masę jajeczną i smaż na bardzo małym ogniu, aż góra omleta się zetnie. Wyłącz gaz i poczekaj chwilę tak, aby omlet dużo łatwiej można będzie zdjąć z patelni.

Jajka

Jajko zawiera w sobie dużo składników: wody (prawie 75%), białka (ok. 13%), tłuszczu (w tym prawie 4% cennych tłuszczów nienasyconych) oraz węglowodanów. W jajkach znaleźć też można niektóre witaminy – A, D, E, K oraz B2 i B12. Najcenniejszym składnikiem jajka jest białko. To białko pełnowartościowe, które zawiera wszystkie niezbędne dla funkcjonowania organizmu aminokwasy (także te, których nie potrafimy sami wyprodukować). Spożywając jajka, dostarczamy organizmowi także wapnia, żelaza, magnezu, fosforu i potasu – składników mineralnych, bez których wiele narządów wewnętrznych, kości i stawy nie pracowałyby tak wydajnie. Szczególnie istotne dla ochrony przed szkodliwymi czynnikami wewnętrznymi i zewnętrznymi substancje zawiera żółtko. Jest źródłem lecytyny, która nie pozwala, by cholesterol odkładał się na ścianach naczyń krwionośnych, a także luteiny, stanowiącej ochronę przed zgubnym promieniowaniem słonecznym i korzystnie wpływającej na wzrok.



6 dzień



I Śniadanie

ok. 350 kcal

Kanapki

- 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa (80 g)
- margaryna (2 g)
- 2 plasterki szynki z indyka (40 g)
- 2 liście sałaty (10 g)
- 2 plastry pomidora (40 g)
- natka pietruszki
- 1 jabłko małe (120 g)

Obiad

ok. 450 kcal

Zupa krem z zielonych i białych warzyw

- rzepa czarna - 1 szt
- por cały - 1 szt
- seler naciowy - 2 łodygi
- cukinia młoda - 1 szt
- cebula - 1 szt
- masło (40 g)
- śmietana jogurtowa 9% (150 ml)
- sól i pieprz do smaku
- natka pietruszki 1/2 pęczka.

Deser

- maliny (170 g)



II Śniadanie

ok. 150 kcal

Kanapki

- ½ kromki pieczywa pełnoziarnistego (20 g)
- twarożek 1/3 kostki (rozgnieść widelcem, dodać posiekaną cebulkę lub szczypiorek)
- 2 plasterki pomidora (40 g)

Przygotowanie

Oskrobać rzepę i zetrzeć na tarce. Pokroić umyte łodygi selera. Umyć i pokroić w plastry por. Obrąć i pokroić na ćwiartki cebulę. Wlać do garnka wodę ok 2,5 l. Dodać warzywa, masło i posolić. Gotować na małym ogniu, po kilku minutach dodać pokrojoną w plastry cukinię. Gotować do miękkości warzyw a następnie zmiksować.

Zabielić śmietaną jogurtową i doprawić pieprzem do smaku. Podawać z natką pietruszki.



Podwieczerek

ok. 150 kcal

Kanapka

- 1 marchewka do schrupania (45 g)
- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- chudy twaróg do posmarowania (2 g)
- 2 plastry pomidora (40 g)
- koperek

Kolacja

ok. 150 kcal

Salatka + ½ kromki pieczywa pełnoziarnistego (20 g)

- 2 garści rukoli
- 2 garści sałaty lodowej
- 5 orzechów włoskich
- 2 pomidory (360 g)
- 3 oliwki (15 g)
- 1 mała czerwona cebula
- kilka listków bazylii
- olej z orzechów włoskich lub oliwa z oliwek (ok. 1 łyżki)

Przygotowanie

Salaty umyć, porwać na mniejsze kawałki i wsypać do miski. Pomidory pokroić w ćwiartki, cebulę, oliwki pokroić w cienkie paski, dodać do sałat razem z bazylią. Orzechy włoskie lekko posiekać i uprzyżyć na suchej patelni, aż się ładnie zarumienią, ostudzić i posypać nimi салатkę. Salatkę połączyć oliwą z oliwek.



Twaróg

Tradycyjny twaróg zawiera ok 0,8–0,9 % składników mineralnych (tzw. popiół). Królują wśród nich wapń oraz fosfor stanowiąc ok. 40% zawartości popiołu. Efektywność wykorzystania tych makroelementów zależy od ich ilości w diecie oraz obecności w niej witaminy D, która jest prekursorem we wchłanianiu ich do ustroju człowieka. Ponadto w twarogu znajdziemy ok. 1 mg cynku na 100 g produktu oraz w mniejszych ilościach sód, jod, potas i magnez. Spożycie 100 g twarogu półtłustego pokrywa dzienne zalecane spożycie dla dorosłej osoby na witaminę B2 w ok. 37%, a na witaminę B12 w ok. 33%. Znajdziemy w nim również witaminy B1, B6, PP, A, D i E.



Orzechy

W orzechach znajdziemy cały arsenał prozdrowotnych jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które pomagają obniżyć poziom złego cholesterolu, a dodatkowo przyczyniają się do zmniejszenia poziomu lipidów we krwi, podczas gdy ilość kwasów nasyconych jest stosunkowo niewielka.

7

dzień



I Śniadanie

ok 350 kcal

Płatki domowej roboty

- 4 łyżki płatków domowej roboty (40 g)
- 1 szklanka gorącego mleka 1,5% (250 g)
- ½ jabłka średniego (120 g)
- 3 śliwki węgierki

Obiad

ok 450 kcal

Chłodnik z rzodkiewką i ogórkiem

- 1 łyżka oliwy
- szczypta pieprzu
- sól
- jogurt 400 ml
- ½ pęczka koperku
- ½ łyżeczki cukru
- 2 pokrojone ogórki
- 4 pokrojone rzodkiewki (60 g)
- ¼ pęczka szczypiorku

Wymieszaj wszystkie składniki.

Deser

- truskawki (150 g)

II Śniadanie

ok 150 kcal

- maliny (250 g)
- maślanka ¾ szklanki (200 g)



Jogurt

W jogurcie drobnoustroje rozłożyły większość lub całość laktozy, przez co jest on dobrze tolerowany przez osoby z nietolerancją laktozy. Ma on również więcej wapnia, aminokwasów i witamin z grupy B, niż surowe mleko. Jogurt również wspomaga trawienie i zapobiega zaparciom, a także zmniejsza ilość tzw. złego cholesterolu i chroni przed miażdżycą. Wzmacnia on również układ odpornościowy i ma działanie przeciwnowotworowe (rak pęcherza moczowego). Jeżeli zjada się go 3–4 szklanki dziennie podczas kuracji antybiotykowej działa on osłonowo.

Podwieczerek

ok. 150 kcal

Salátka

- ½ opakowania sera twarogowego ziarnistego (100 g)
- 1 pomidor średni 9 180 g)
- cebulka
- koperek
- ziola

Warzywa pokroić dodać do nich serek. Przyprawić ziołami.

Kolacja

ok. 350 kcal

Dorsz gotowany na parze

- dorsz gotowany na parze (120 g)
- 1 łyżeczka oliwy do skropienia ryby
- sok z cytryny do skropienia ryby
- 1 ziemniak gotowany (70 g)
- koperek
- 2 ogórki małosolne (140 g)

Dorsza ugotować na parze. Skropić oliwą i sokiem z cytryny. Podać z ziemniakiem i ogórkiem małosolnym.



Oliwki

Mimo, że są bogatym źródłem kwasów tłuszczowych to produkt niskokaloryczny. 25 g czyli 10 oliwek to zaledwie 37 kcal. w takiej porcji otrzymujemy cały pakiet odżywczych składników. Przede wszystkim kwas oleinowy, który zmniejsza aktywność genu odpowiadającego za występowanie raka piersi oraz chroni serce i naczynia zmniejszając ryzyko chorób krążenia. Do tego oliwki bogate są w witaminy z grupy B ważne dla dobrej kondycji skóry, układu nerwowego i przemiany materii oraz prowitaminy A, witaminy C i E - czyli całego pakietu ochronnego przed działaniem wolnych rodników. Oliwki zawierają też cenne minerały fosfor, potas, żelazo i miedź i sporo błonnika.

Czosnek i cebula

Obniżają i regulują ciśnienie tętnicze, zalecana dawka lecznicza to 2-3 ząbki czosnku lub pół cebuli codziennie wieczorem.



8

dzień



I Śniadanie

ok. 350 kcal

Pasta twarogowa z białego sera, rzodkiewki i ogórka, 1 ½ kromki pieczywa żytniego i masło

- łyżki białego sera chudego (80g)
- 2 łyżki jogurtu
- 3 rzodkiewki
- 1 ogórek gruntowy (70g)
- sól
- pieprz

Obiad

ok. 150 kcal

Młoda kapusta (500 g) + 2 ziemniaki młode

- Przepis na 2 porcje
- mała główka białej kapusty
- pęczek koperku
- mała marchewka
- cebula
- sól, pieprz, przyprawa: jarzynka naturalna
- 2 łyżki oleju rzepakowego



II Śniadanie

ok. 350 kcal

Koktail

- ½ jabłka (80 g)
- maliny (50 g)
- ½ szklanka mleka 1,5%
- 1 łyżeczka miodu

Składniki zmiksować.

Przygotowanie

Ser rozgniatamy i mieszamy z jogurtem. Rzodkiewki i ogórka myjemy - ogórka obieramy i razem z rzodkiewkami drobno kroimy lub ścieramy na tarce jarzynówce. Mieszamy z twarogiem i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Przygotowanie

Kapustę umyć i poszatkować. Dusić do miękkości na małym ogniu w niewielkiej ilości wody i z łyżeczką Vegety naturalnej. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na niewielkiej ilości oleju lub oliwy z oliwek. Dodać do kapusty. Chwilę pogotować, wrzucić posiekany koperek. Małą marchewkę „skrobać” obieraczką do warzyw (powstaną cieniutkie paseczki) bezpośrednio do kapusty. Dodać sól i pieprz do smaku.

Kapusta

Kapusta ma opinię ciężkostrawnej, niezbyt zdrowej i pospolitej jarzyny. Niezasłużenie. Na ten wizerunek wpływają tradycyjne dodatki, te golonki, boczek i kiełbasy. Przez nie kapuściane dania są kaloryczne i ciężkostrawne. A przecież właściwości lecznicze kapusty znane są od lat. Krewni kapusty to brokuły, kalfior, kalarepka, jarmuż oraz brukselka.

Podwieczorek

ok. 150 kcal

Salátka z 2 pomidorów + ¾ kromki pieczywa pełnoziarnistego

- pomidor 2 sztuki (300 g)
- posiekany koperek
- jogurt naturalny 2 łyżki
- pieprz

Pomidory pokroić w plasterki, polać jogurtem. Przyprawić pieprzem

Kolacja

ok. 350 kcal

Filet z kurczaka + kalafior

- kalafior gotowany (400 g)
- 1 łyżka oliwy do polania kalafiora
- filet z kurczaka gotowany na parze z dodatkiem ulubionych ziół (100 g)
- 2 orzechy włoskie (8 g)

Pierś z kurczaka

Zawiera stosunkowo dużo pełnowartościowego białka, bo aż prawie 22 g na 100 g. Jest to białko dostarczające niezbędnych dla organizmu aminokwasów. Także tych aminokwasów egzogennych, których organizm nie jest w stanie sam wyprodukować. Pierś z kurczaka dostarcza witaminy z grupy B, ale również witaminę A i C. Jest doskonałym źródłem cynku, potasu, magnezu i fosforu.





I Śniadanie

ok. 350 kcal

Musli domowe

- 4 łyżki mieszanki śniadaniowej (40 g)
- 1 szklanka ciepłego mleka 1,5 %
- 1 średnie jabłko (180 g)

Płatki zalać ciepłym mlekiem

Obiad

ok. 480 kcal

Zupa krem z brokułów i szpinaku

+ 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (80 g)

Przepis na 2 porcje zupy

- 1 brokuł (500 g)
- świeży szpinak (150 g)
- 1 cebula (100 g)
- 3 ząbki czosnku
- łyżeczka oliwy (5 g)
- 500 ml bulionu (bulion ugotować na piersi z kurczaka)
- sok z cytryny
- migdałów w płatkach (20 g)
- przyprawy oregano, sól, świeżo mielony pieprz

Deser

- brzoskwinia (85 g)

II Śniadanie

ok. 150 kcal

- śliwki węgierki (200 g)
- jogurt naturalny (120 g)

Przygotowanie

Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij w garnku na łyżeczce oliwy, ciągle mieszając, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmaż jeszcze chwilę. Zalej czosnek i cebulę bulionem i dodaj różyczki brokuła. Gotuj około 10-15 minut i dodaj szpinak oraz oregano. Gotuj kilka minut, aż szpinak zwiędnie. Zmiksuj wszystko blenderem, dodaj sok z połowy cytryny i dopraw zupę solą i pieprzem. Płatki migdałowe podpraż na suchej patelni, ciągle mieszając i dodaj do miseczek z zupą





Podwieczerek

ok. 150 kcal

Sałátka

- 10 porwanych liści sałaty,
- ½ pomidora dużego (100 g)
- 1 łyżka prażonych nasion słonecznika
- odrobina cebuli
- posiekany koperek

Sos

- sok z cytryny 1 łyżeczka, oliwa 1 łyżeczka, ¼ łyżeczki miodu

Przygotowanie

Warzywa odpowiednio pokroić.

Zmieszaną sałatkę połączyć sosem i posypać nasionami słonecznika

Kolacja

ok. 350 kcal

Dietetyczna sałátka grecka

- garść liści sałaty lodowej
- 1 jajko na twardo (pokroić na ćwiartki)
- 8 pomidorków koktajlowych (150 g)
- ogórek gruntowy (50 g)
- kawałek papryki (50 g)
- sera feta (40 g)
- 2 pomidorki suszone pokrojone
- 5 oliwek (15 g)
- łyżeczka oliwy 5 g, łyżeczka octu balsamicznego / octowego, trochę wody
- przyprawa grecka (sól, pieprz, oregano, bazylija, rozmaryn, tymianek), czosnek

Przygotowanie

Sałatkę poszarp na kawałki, dodaj przekrojone pomidorki, pokrojonego w półksiężycę ogórka, pokrojone w plasterki oliwki, paprykę i pokrojoną w kostkę fetę. Polej sosem z oliwy, octu, wody i przypraw. Wymieszaj.



Papryka

Papryka to prawdziwa kopalnia zdrowia i nie trzeba się w nią specjalnie zagłębiać, aby otrzymać wszystko, co najlepsze. Oprócz rozmaitych olejków eterycznych nadających charakterystyczny smak i aromat, stanowi także źródło flawonoidów, prowitaminy A, witaminy E, witaminy C oraz potasu, wapnia, magnezu i żelaza. Odmiany czerwone mają większą zawartość barwników, a w tym cennego likopenu. Mówiąc o owocach tej rośliny, nie sposób nie wspomnieć o kapsaicynie, która nadaje im ostrość. Papryki łagodne w smaku mają jej znikome ilości, a te najostrejsze – nawet 35 tys. jednostek.

10
dzień



I Śniadanie

ok. 350 kcal

Koktajl

- 5 łyżek mieszanki śniadaniowej domowej roboty
- jogurt naturalny (170 g)
- 1 łyżeczka miodu (12 g)

Wszystko razem wymieszaj.

Obiad

ok 450 kcal

Dorsz curry z warzywami

+ ryż brązowy (50 g suchego produktu) + fasolka szparagowa (300 g)

przepis na 1 porcję

- filet z dorsza (150 g)
- odrobina curry lub inna przyprawa do ryby
- 1 marchewka (50 g)
- biała kapusta (50 g)
- 1,5 szklanki wody
- połowa brokuła
- połowa czerwonej papryki
- 1 łyżeczka mąki ryżowej rozmieszanej w ½ szklanki i wody

Podwieczerek

ok. 150 kcal

Kanapka

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego
- margaryna roślinna (2 g)
- 1 plaster szynki drobiowej
- liść sałaty (5 g)
- pomidor 2 plastry

II Śniadanie

ok. 150 kcal

- 1 średnie jabłko (180 g)
- brzoskwinia (80 g)

Przygotowanie

Filety z dorsza posyp curry z każdej strony. Wstaw do lodówki na 1-2 godziny, żeby ryba nabrała aromatu. Następnie ułóż w żaroodpornym naczyniu. Wstaw do piekarnika i piecz w temperaturze 200 stopni Celsjusza przez 30 minut. Marchew obierz i pokrój w krążki. Kapustę pokrój w paseczki. Zagotuj 3 szklanki wody i dodaj marchew oraz kapustę. Zagotuj i duś 10 minut. Brokuł podziel na różyczki, z paparyki usuń gniazda nasienne i pokrój w paseczki. Dodaj warzywa do gotującej się marchwii i kapusty. Gotuj jeszcze przez około 3 minut. Przypraw curry i solą. Dodaj mąkę ryżową rozmieszaną z wodą. Wszystko wymieszaj, poczekaj aż zgęstnieje. Przypraw solą i pieprzem. Na talerzach układaj upieczoną rybę z warzywami i ryżem.

Kolacja

ok. 350 kcal

Fasolka szparagowa

- fasolka szparagowa (400 g)
- łyżka oliwy do polania ugotowanej fasolki
- maślanka (220 g)
- orzechy włoskie 2 szt.



I Śniadanie

ok. 350 kcal

Kanapki z jajkiem posypane rukolą i z suszonym pomidorem

- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (80 g)
- 1 jajko na twardo pokrojone na plastry (50 g)
- margaryna (2 g)
- rukola - ilość według uznania
- 1 pomidor suszony pokrojony w kosteczkę (30 g)
- posiekana natka pietruszki do posypania kanapek

Obiad

ok. 450 kcal

Sałatka z młodych ziemniaków podana ze szklanką maślanki

- 4 młode ziemniaki (280 g)
- 3 ogórki małosolne (170 g)
- pęczek rzodkiewki 5 sztuk
- pęczek koperku
- pęczek dymki ze szczypiorkiem

Sos

- 15 ml octu winnego
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1/4 łyżeczki musztardy
- 1/3 łyżeczki miodu
- sól, pieprz

Deser

- czereśnie (90 g)

II Śniadanie

ok. 150 kcal

Koktajl

- maliny (200 g)
- 1 jogurt naturalny (150 g)
- 3/4 łyżeczki miodu

Przygotowanie

Ziemniaki szorujemy ostrą gąbką i płuczemy (nie obieramy), gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Odcedzamy i gdy ostygną kroimy je w ćwiartki. Rzodkiewkę i ogórki kroimy w plasterki, siekamy cebulę, szczypiorek, koperek, dodajemy do ziemniaków. Mieszamy składniki sosu i dodajemy do salatkę. Wszystko razem mieszamy i przyprawiamy solą i pieprzem.



Podwieczerek

ok. 350 kcal

Kanapka

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- margaryna (2 g)
- plaster chudego twarogu (40 g)
- pokrojony 1 pomidor suszony w kosteczkę położyć na twarożku
- warzywa: ogórek (65 g) koperek, cebulka plasterki, pasek papryki
- 1 średni pomidor (180g)

Kolacja

ok. 350 kcal

Leczo w wersji tylko warzywnej

- cukinia (300 g)
- papryka (100 g)
- 5 pieczarek (100 g)
- pomidory krojone z bazylią i oregano w kartoniku
- przyprawy - sól, pieprz (reszta według uznania)
- ryż brązowy (50 g suchego produktu)
- olej lniany 1 łyżka do polania warzyw

Przygotowanie

Wszystkie warzywa kroimy w kostkę i przekładamy do garnka, zalewamy wodą tak aby przykryć warzywa. Dusimy przez około 30 min. Pod koniec duszenia dodajemy pomidory z kartonika, przyprawy i pozostawiamy na małym ogniu przez jakieś 10 min. Podajemy z brązowym ryżem.



W czasie wiosennego przesilenia powinniśmy wypijać odpowiednio ilości wody mineralnej niegazowanej, która oczyści nasz organizm z toksycznych związków i dodatkowo dostarczy nam składników mineralnych takich jak: magnez, wapń. Optymalna ilość wody dla dorosłej osoby to 1,5-2 litrów na dzień. Pamiętaj tylko, że wodę powinno pić się małymi łyżkami, powoli.

ile wody powinniśmy dostarczać organizmowi?

Aby nasz organizm funkcjonował prawidłowo, musimy dostarczać i to w krótkim czasie, tyle wody, ile wydaliliśmy. Wydalamy jej dziennie ok. 2 litrów. Tracimy ją z: moczem (53,6%), potem (21,4%), zależnie od warunków i naszej aktywności, wydychanym powietrzem (19,6%), kałem (5,4%)

12
dzień



I Śniadanie

ok. 350 kcal

Owsiano-jogurtowe śniadanie

- jogurt naturalny (150 g)
- 4 łyżki płatków owsianych (40 g)
- 1 łyżeczka ziaren słonecznika
- miód do smaku 1 łyżeczka
- śliwki węgierki (30 g)

Do miseczki dodajemy płatki owsiane oraz jogurt, dokładnie mieszamy i odstawiamy na chwilę, aby płatki delikatnie zmiękły. Następnie dodajemy ziarna słonecznika i dosładzamy całość miodem. Wszystko jeszcze raz mieszamy i podajemy z kawałkami świeżych śliwek

Obiad

ok. 450 kcal

Kalafior zapiekany pod beszamelem

- 1 kalafior (300 g)
- starty ser mozzarella (60 g)

Sos beszamelowy

- ¾ łyżki masła
- ¾ łyżki mąki pszennej
- 200 ml mleka 0,5%
- gałka muszkatołowa szczypta
- biały pieprz
- sól (1 g)

II Śniadanie

ok. 150 kcal

Koktajl

- 3 morele (135 g)
- 180 ml mleka

Składniki zmiksować

Przygotowanie

Kalafior dzielimy na różyczki i gotujemy je na półtwardo w osolonej wodzie. W czasie gotowania kalafiora nagrzewamy piekarnik i przygotowujemy sos beszamelowy. Na początek, w płaskim garnku rozpuszczamy masło. Następnie dodajemy mąkę pszenną i energicznie mieszamy.

Oba składniki przesmażamy dosłownie przez chwilę, a następnie ściągamy garnek z gazu.

Do przesmażonego z mąką masła wlewamy powoli mleko, pamiętając o ciągłym mieszaniu (najlepiej za pomocą trzepaczki), aby nie pojawiły się grudki. Całość ponownie ustawiamy na gazie i zagotowujemy do zgęstnienia sosu (cały czas mieszamy). Sos beszamelowy doprawiamy solą do smaku, białym pieprzem oraz gałką muszkatołową. Naczynie żaroodporne smarujemy masłem i układamy na dnie przygotowane różyczki kalafiora, które posypujemy serem mozzarella. Następnie całość polewamy sosem beszamelowym i posypujemy wierzch dodatkową ilością sera. Naczynie wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C i zapiekamy około 30 minut. Gotową zapiekanę posypujemy natką pietruszki.

Podwieczerek

ok. 150 kcal

Kanapka

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- margaryna roślinna (2 g)
- 1 plaster chudego twarogu (30 g)
- 2 plastry pomidora
- natka pietruszki

Kolacja

ok. 150 kcal

Salatka z serem, sałatką, rzodkiewką i pomidorem

- $\frac{3}{4}$ kromki chleba żytniego pełnoziarnistego (30 g)
- serek biały ziarnisty opakowanie (200 g)
- garść porwanej sałaty lub mixu sałat (15 g)
- 2 rzodkiewki (30 g)
- 1 pomidor (170 g)
- troszkę papryki (10 g)
- sól

Serek przełożyć do miski. Warzywa pokroić. Wszystko razem połączyć i wymieszać.



Banany, suszone morele

Podobnie jak pomidory czy ziemniaki zawierają duże ilości potasu.



I Śniadanie

ok. 350 kcal

Kanapki

- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (80 g)
- margaryna roślinna (3 g)
- 1 jajko na miękko (50 g)
- 1 plaster chudego twarogu 30 g
- 2 plastry pomidora 40 g
- liść sałaty (5 g)
- 1 jabłko (140 g)

Obiad

ok. 550 kcal

Zupa kalafiorowa

(550 g) + 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (80 g)

- ½ główki kalafiora podzielonego na różyczki (400 g)
- 2 ząbki czosnku obrane i pokrojone na mniejsze kawałki
- 1 marchewka starta na tarce o grubych oczkach (50 g)
- 1 cebula biała pokrojona w kostkę (100 g)
- 2 litry wywaru warzywnego (trzeba ugotować wcześniej)
- ½ łyżeczki majeranku
- ¼ łyżeczki pieprzu czarnego
- makaron ryżowy (60 g suchego produktu)
- garść posiekanej natki pietruszki
- 2 listki laurowe
- 2 ziela angielskie
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki sosu sojowego jasnego

Deser

- maliny (200 g)

II Śniadanie

ok. 150 kcal

- jagody szklanka (130 g)
- 3/4 szklanki maślanki lub jogurtu naturalnego (ok. 200 g)

Przygotowanie

Zagotuj w garnku bulion warzywny (2 marchewki, 1 pietruszka, kawałek selera, ¼ części pora, cebula, 2 liście laurowe, ziele angielskie) zagotować. Dodaj cebulę, czosnek, marchewkę oraz kalafiora. Następnie sól, pieprz, majeranek. Jak zaczną wrzeć dodaj połamany makaron ryżowy i gotuj pod przykryciem 15 – 20 minut. Na koniec dopraw sokiem cytryny, sosem sojowym i solą lub pieprzem jeśli jest za mało. Przed podaniem posyp natką pietruszki. Podaj z chlebem.

Podwieczerek

ok. 150 kcal

Kanapka

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- margaryna (1 g)
- 1 plaster szynki drobiowej (20 g)
- 1 plaster jajka na twardo (20 g)
- 1 pomidor (180 g)
- koperek

Kolacja

ok. 300 kcal

- 1 ½ kromki chleba żytniego pełnoziarnistego (60 g)
- pasta z wędzonej makreli 2 czubate łyżki (60 g)
- 1 pomidor (185 g) + 5 liści porwanej sałaty, 2 oliwki, 2 paski czerwonej cebuli, polać octem balsamicznym

Pastę z makreli

- wędzona makrela ½ średniej sztuki (60 g)
- 1/2 jajka (25 g)
- 1 ogórek kiszony (40 g)
- cebulka (10 g)
- sól, pieprz

Przygotowanie

Jajka gotujemy na twardo - około 10 min. Makrelę obieramy ze skóry i ości. Ogórek i jajko drobno kroimy, dodajemy do ryby. Cebulkę siekamy drobno i zalewamy wrzątkiem na 3 min, po tym czasie wrzątek odlewamy i dodajemy cebulę do miseczki z makrelą. Przyprawiamy i mieszamy rozgniatając rybę widelcem. Można ją przechowywać w lodówce przez 2 dni.

Jabłka

Świeże jabłka są źródłem węglowodanów w tym błonnika. Jak wiele innych owoców, spożywane na surowo jabłka mają niską wartość na indeksie glikemicznym (fruktoza i inne cukry uwalniają się powoli z błonnika, przez co zawartość cukru we krwi rośnie wolno, bez nagłych odchyłań) zatem są zalecane do spożywania przez osoby chorujące na cukrzycę lub hiperglikemię. Nie dotyczy to soku jabłkowego – po oddzieleniu błonnika wartość indeksu glikemicznego ulega sporemu podwyższeniu.





I Śniadanie

ok. 150 kcal

Musli

- musli domowej roboty 5 łyżek (50 g)
- 1 szklanka mleka 1,5%
- jagody szklanka (130 g)

Składniki połączyć ze sobą

Obiad

ok. 450 kcal

Kurczak z kaszą gryczaną

- pierś z kurczaka (150 g)
- kubeczek jogurtu naturalnego (120 g)
- 2 ząbki czosnku
- odrobina świeżej bazylii
- ½ łyżeczki papryki słodkiej
- 1/4 łyżeczki papryki ostrej
- sól, pieprz
- 3 kropelki cytryny
- 1/4 szklanki zimnej wody

Dodatki

- kalafior (200 g)
- oliwa z oliwek 1 łyżka
- kasza gryczana (45 g suchego produktu)

II Śniadanie

ok. 150 kcal

Jogurt owocowy własnej roboty

- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (100 g)
- ½ szklanki jagód (65 g)
- łyżeczka miodu 12 g

Wszystko zmiksować.

Przygotowanie

Pierś z kurczaka myjemy wycinamy co trzeba i kroimy na cienkie paseczki. Czosnek przeciskamy przez praskę i nacieramy nim mięso. Solimy i pieprzymy. Rozgrzewamy patelnię z odrobiną wody. Wrzucamy kurczaka i delikatnie podsmażamy. Zalewamy całość jogurtem, dodajemy słodkiej i ostrej papryki oraz cytrynę. Bazylię siekamy i wrzucamy do kurczaka. Wlewamy do sosu i mieszamy, aż sos zgęstnieje.



Podwieczorek

ok. 150 kcal

Kanapka

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego
- 1 plaster chudego twarogu (35 g)
- natka pietruszki
- 1 pomidor (180 g)

Kolacja

ok. 350 kcal

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- margaryna roślinna (2 g)
- 1 plaster szynki drobiowej
- koperek

Sałatka z sałaty lodowej i szpinaku z pomidorem

- 5 liści sałaty lodowej
- garść szpinaku
- 2 pomidory (360 g)
- kiełki rzodkiewki lub inne

Dressing

olej lniany 1 łyżka, 1/4 łyżeczki musztardy, sok z cytryny 1 łyżka. Dokładnie mieszamy.

Liście sałaty lodowej rwiemy na kawałki, mieszamy ze szpinakiem i dressingiem. Pomidory kroimy na ósemki i układamy je na sałacie. Na wierzch układamy kiełki.

PRODUKTY	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY ZALECANE w UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pszenne o niskiej zawartości sodu, czerstwe. Mąka pszenna, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna łamana, gryczana łamana, ryż, płatki owsiane.	Inne pieczywo o niskiej zawartości sodu. Mąka krupczątka, mąka sojowa, drobne makarony oraz pozostałe kasze przecierane.	Rogaliki francuskie (croissant). Pieczywo mocno solone, pieczywo cukiernicze z dodatkiem proszku do pieczenia. Grube nieprzecierane kasze, grube makarony, płatki kukurydziane, większe ilości produktów z mąki razowej.
NABIAŁ	Mleko chude, sery chude np. chudy twaróg, jogurt chudy, kefir chudy, białka jaj.	Serki twarogowe półtłuste.	Sery żółte i topione, tłuste twarogi, mleko skondensowane
ZUPY	Zupy warzywne. Chude wywary mięsne.		Zupy zagęszczone. Zupy zaprawiane śmietaną.
RYBY	Ryby chude: dorsz, kergulena, płastuga, morszczuk, mintaj.	Ryby smażone na właściwym oleju.	Tłuste ryby wędzone i z konserwy np. makrela (dopuszcza się małe ilości)
MIĘSO	Indyki, kurczaki, cielęcina, króliki, dziczyzna, chuda wołowina. Do kanapek chude gotowane lub pieczone mięso (cielęcina, wołowina, indyk), galaretką z kurcząt.	Jągnięcina, chuda wieprzowina (połędwica, schab).	Mięso z widocznym tłuszczem, kaczki, gęsi, kiełbasy, salami, paszety mięsne i inne.
TŁUSZCZE		Oleje zawierające kwasy wielonienasycone np. słonecznikowy, kukurydziany, sojowy. Oleje zawierające kwasy jednonienasycone np. rzepakowy i oliwa z oliwek. Margaryny miękkie z tych olejów. Margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu.	Masło. Smalec. Słonina. Łój. Tłuszcz spod pieczeni. Margaryny twarde. Olej palmowy.
OWOCE, WARZYWA	Warzywa świeże i mrożone (poza wymienionymi obok). Owoce świeże i suszone. Owoce konserwowane (niesłodzone).	Przy dobrej tolerancji: brokuły, bakłażany, cukinia, kabaczek, kalafior, młoda kalarepka, kapusta włoska, fasolka szparagowa oraz w małych ilościach strączkowe.	Warzywa kiszone, solone i konserwowane. Potrawy warzywne odgrzewane, smażone lub pieczone z tłuszczem. Słodkie przetwory owocowe.
SŁODYCZE		Miód, cukier, niskosłodzone dżemy (w ograniczonych ilościach).	Czekolada, czekoladki, chałwa, ciasta i ciasteczka przemysłowo wytwarzane z dodatkiem proszku do pieczenia.
NAPOJE	Herbatki ziołowe, owocowe, soki warzywne, woda mineralna niegazowana niskosodowa (do 100mg sodu na litr), kawa zbożowa, słaba herbata, słaba kawa naturalna.		Mocna kawa, mocna herbata, mocne kakao, napoje alkoholowe, Napoje gazowane.
PRZYPRAWY	Przyprawy łagodne w smaku: wanilia, cynamon, szafran, goździki, sok z cytryny, nasiona kminku, czarnuszki, liście pietruszki, selera, lubczyku, estragonu, szalwii, majeranku, lebidki.	Niewielkie ilości cebuli, ziela angielskiego, liści lauowych, czosnku.	Sól, pieprz naturalny, ocet , musztarda, keczup, gorczyca, ostra papryka, magii, kostki rosolowe, sos sojowy, zupy w proszku, wszystkie marynaty.