



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 bezzwłocznego 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
- mankiety w czasie pomiaru powinien znajdować się 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 (1000-1500 kcal). 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 kiełbasy, 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, arbuzy, 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

- 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 całościowego 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 ogólnościatowych 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.

PRODUKTY	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY ZALECANE w UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRODUKTY PRZECIWKAZANE
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 krupczatka, 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 półtuste.	Sery żółte i topione, tuste 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), galaretka 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. stonecznikowy, kukurydziany, sojowy. Oleje zawierające kwasy jednonienasycone np. rzepakowy i oliwa z oliwek. Margaryny miękkie z tych olejów. Margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu.	Masto. 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, chatwa, 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, czarnuszek, liście pietruszki, selera, lubczyku, estragonu, szatwii, 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.



Gdy temperatura powietrza spada, potrzebujemy większej dawki energii. Zamiast jednak zwiększać liczbę dostarczanych kalorii, lepiej sięgnąć po potrawy rozgrzewające organizm. Jakie powinno być nasze jesienne menu? Sprawdźmy!

Lekkostrawnie i różnorodnie:

To co jemy musi być zgodne z naszym indywidualnym zapotrzebowaniem, zależnym m.in. od wieku, płci, wykonywanej pracy. Powinno również współgrać z porą roku. Kiedy robi się chłodno, nasz organizm potrzebuje więcej energii. Krótsze dni wpływają niekorzystnie na nastrój, powodują stres, a to z kolei prowadzi do osłabienia. Jesienna dieta powinna przede wszystkim rozgrzewać organizm. Nie chodzi jednak o to, by przyrządzać potrawy bardziej kaloryczne lub jeść więcej, bo to może skutkować dodatkowymi kilogramami. Menu w tym czasie powinno być lekkostrawne, a przy tym bogate w składniki odżywcze i urozmaicone różnorodnymi dodatkami, które korzystnie wpłyną na organizm i nasze samopoczucie.

Menu na chłodne jesienne dni:

Jesienią należy zadbać nie tylko o to, by ogrzać się od zewnątrz, ale również od wewnątrz. Ważne jest, by dzień zacząć od pożywne go śniadania. Zapewni ono energię na cały dzień. w ciągu dnia rozgrzać organizm mogą gorące napoje, do których, zamiast cukru, dodajmy znany z właściwości rozgrzewających i bakteriobójczych miód. Świetnie sprawdzą się również zupy, które warto – jak wszystkie inne dania jesienią – urozmaicić takimi dodatkami jak imbir, cynamon, czosnek czy goździki. Nie tylko wzbogacą smak, ale korzystnie wpłyną na nasze zdrowie. Dieta powinna być bogata w witaminy, których źródłem mogą być sezonowe warzywa. Gdy nie mamy dostępu do świeżych, warto sięgnąć po mrożonki, ponieważ mają takie same wartości odżywcze.

W diecie jesiennej nie może zabraknąć warzyw, wybierz sobie któreś z poniższych i spożywaj je każdego dnia przynajmniej 3 razy dziennie:

Wśród polskich roślin, w okresie jesiennym powinny pojawić się:

bakłażan	dynia	ogórek	czarna rzodkiew
boćwina	kalafior	papryka	seler
brokuły	kalarepa	pasternak	szczaw
brukselka	kapusta	pietruszka	szpinak
buraki	karczochy	por	ziemniaki
cukinia	kukurydza	roszponka	
cykoria	marchewka	rukola	

I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 2 kromki pieczywa razowego pełnoziarnistego (80 g)
- margaryna miękka roślinna 2 g
- 2 cienkie plasterki schabu pieczonego (40 g)
- 2 listki sałaty (10 g)
- 2 oliwki zielone pokrojone na plasterki
- 2 plasterki papryki czerwonej (20 g)
- koperek
- herbata bez cukru

II Śniadanie

ok. 170 kcal

Twarożek z cebulką i jogurtem naturalnym, 1 kromka pieczywa żytniego.

¼ kostki chudego twarogu rozgnieść widelcem, dodać posiekaną cebulkę, 1 łyżkę jogurtu naturalnego, sól i ulubione zioła. Wszystko razem zmieszać

Pieczony schab

Wędlina domowa

Składniki

- 800 g schabu bez kości
- 2 łyżki oliwy
- cebula
- łyżka majeranku
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Schab opłucz, oprósź solą, pieprzem i majerankiem, natrzyj oliwą. Jeśli mamy czas - odstawić do lodówki na kilka godzin albo całą noc, ale nie jest to konieczne.

Nastaw piekarnik na 170 stopni. Cebulę obierz i pokrój na ósemki, wyłóż do brytfanki.

Schab przełóż do brytfanki z cebulą, piecz 1 i 1/2 godziny, podlewając sosem z pieczenia mniej więcej co 20 minut.

Tak przygotowany, wystudzony schab będzie służył zamiast wędliny na pieczywo.

DZIEŃ
1



Obiad

ok. 480 kcal

Kotleciki mielone z piersi z ryżem i sałatką

Porcja to kotlet 90 g, ryż brązowy (80 g suchego produktu) + sałatka

Składniki na 5 porcji kotlecików:

Składniki:

piersz kurczaka 400 g
pęczek szczypiorku
sól prowansalska do smaku
pieprz biały mielony do smaku

Dodatkowo:

rzodkiewka
sałata lodowa
ogórek świeży
pęczek szczypiorku

Sos winegret:

sól prowansalska
1 łyżka dobrej oliwy
z oliwek
pieprz biały mielony
sok z cytryny 2 łyżki
woda 4 łyżki
miód pół łyżeczki

PRZYGOTOWANIE

Wykonanie kotletów:

Piersz kurczaka myjemy i osuszamy. Mielimy pierś i dodajemy do niej sól i pieprz. Szczypiorek myjemy i kroimy drobno, dodajemy do zmielonej piersi, mieszamy. Papier do pieczenia tnjemy w kwadraty i na nich układamy kotleciki z piersi. Przykrywamy drugim kwadratem papieru i smażymy na suchej patelni z obu stron na rumiany kolor.

Wykonanie sałatki:

Sałatkę lodową myjemy i osuszamy, rwiemy na mniejsze kawałki. Szczypiorek myjemy i kroimy drobno. Rzodkiewkę myjemy i kroimy drobno. Ogórek obieramy ze skórki i kroimy w kostkę lub plasterki. Składniki łączymy ze sobą, polewamy sosem winegret.

Wykonanie sosu winegret:

Do szklanki wlewamy wodę i dodajemy sól i pieprz oraz miód mieszamy do rozpuszczenia. Dodajemy sok z cytryny i mieszamy. Na końcu dodajemy oliwę z oliwek, mieszamy i polewamy sałatkę przed podaniem. Całość podana z ryżem obiecująco wygląda i smakuje.

Podwieczorek

ok. 150 kcal

Kanapka

- 1 kromka pieczywa żytniego 40 g
- 1 plaster chudego twarogu 30 g
- 2 plastry pomidora 40 g

Kolacja

ok. 350 kcal

- 1 kromka pieczywa razowego 40 g

Sałatka z rybą

- Garść sałaty
- 50 g pokrojonej upieczonej ryby lub kurczaka pokrojonego w paski (może być grillowany na grillu elektrycznym lub patelni)
- 1 ogórek kiszony 65 g
- 1 jajko na twardo 50 g
- 2 plastry cebuli

PRZYGOTOWANIE

Sos vinegrete

1 łyżka oleju rzepakowego, 1 łyżka octu balsamicznego lub soku z cytryny, 1/2 łyżeczki miodu, sól.



Fasola

Ma także udowodniony wpływ na zmniejszanie ciśnienia tętniczego. Zawiera ona bardzo korzystny stosunek błonnika do białek w swoim składzie. To połączenie niezwykle skutecznie redukuje poziom cukru i obniża poziom cholesterolu. Fasola zawiera także dużą ilość kwasu foliowego, który obniża ciśnienie krwi poprzez rozluźnienie ścian naczyń krwionośnych i poprawę przepływu krwi.



I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 2 kromki pieczywa razowego (90 g)
- margaryna miękka roślinna 2 g
- 2 plastry polędwicy pieczonej ok. 40 g
- 4 plastry pomidora 80 g
- herbata bez cukru

II Śniadanie

ok. 160 kcal

- 1 kromka pieczywa żytniego
- 1 jajko na twardo 50 g
- 2 plasterki ogórka 5 g
- liść sałaty 5 g

Obiad

porcja ok. 550 kcal

Dorsz w sosie koperkowym

Składniki (na 2 porcje)

- cebula 60 g
- oliwa z oliwek 2 łyżki
- 2 filety z dorsza bez skóry 300 g
- pęczek koperku
- 80 ml jogurtu naturalnego
- sól, pieprz
- ryż brązowy 50 g (½ woreczka)
- sałatka z 2 marchewek (90 g), z odrobiną chrzanu, 1 łyżeczką oliwy, sokiem z cytryny (1 łyżeczka)

PRZYGOTOWANIE

Dorsz w sosie koperkowym

Posiekaj cebulkę. Rozgrzej na patelni odrobinę oliwy, wrzuć cebulę i smaż przez chwilę. Na patelni z cebulą połóż filety, dodaj sól. Duś pod przykryciem około 10 minut. Posiekaj koperkę. Kiedy ryba będzie już prawie gotowa, dodaj koperkę, pieprz i jogurt. Duś 2-3 minuty.



Ryby morskie

tj. łosoś, tuńczyk, makrela, dorsz, pstrąg, halibut, śledzie i sardynki, są bogate w kwasy omega-3, czyli niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, których organizm sam nie syntetyzuje. Mają one działanie rozrzedzające krew, dzięki czemu zapobiegają tworzeniu się zakrzepów w żyłach i tętnicach. Tym samym obniżają ciśnienie krwi i zapobiegają zawałom i udarom. Zaleca się spożywanie minimum dwóch 100 g porcji na tydzień.

Podwieczorek

ok. 150 kcal

- Twarożek z pomidorem i jogurtem:
- ½ kostki chudego twarogu rozgnieść widelcem, dodać do twarogu 1 średniego pokrojonego pomidora 170 g i łyżkę jogurtu, posolić.

Kolacja

ok. 300 kcal

- Sałatka + ½ kromki pieczywa żytniego 20 g

Sałatka

- 2 jajka na twardo 100 g
- Garść sałaty lub mixu sałat
- Troszkę czerwonej cebulki pokroić
- 1 łyżka prażonych nasion łuskanych słonecznika (uprażyć na suchej patelni)
- 2 ogórki konserwowe 130 g

Sos do sałatki:

2 łyżki jogurt naturalnego, 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, troszkę soku z cytryny, posiekany koperek, sól, pieprz.



Mniszek lekarski

Roślina ta działa jak naturalny diuretyk – uwalnia nadmiar sodu z komórek, który podwyższa ciśnienie krwi i jednocześnie nie wypłukuje potasu. Mniszek lekarski zawiera także magnez, który ma wpływ na rozszerzenie naczyń krwionośnych i lepsze krążenie krwi. Można go spożywać w postaci sałatki lub naparu.



I Śniadanie

ok. 350 kcal

- Kromka pieczywa żytniego 40 g
- Jajecznica z 2 jajek bez tłuszczu na dobrej patelni teflonowej
- 1 średni pomidor 170 g
- 1 szklanka kefiru 250 g

II Śniadanie

ok. 210 kcal

- 1 jogurt naturalny mały 120 g
- 1 średnie jabłko 180 g
- 2 orzechy włoskie 8 g

Obiad

ok. 500 kcal

Pierś z indyka w jogurtowej marynacie

- + 1/3 woreczka kaszy pęczak (35 g suchego produktu) + Surówka z marchewki. (2 średnie marchewki 90 g, skropić troszkę sokiem z cytryny i 1/2 łyżeczki oleju rzepakowego, przyprawić tak jak lubisz, dodać odrobinę chrzanu do surówki)

Przepis na indyka

Składniki

- pierś z indyka 150 g
- jogurt naturalny 100 g
- 1 łyżka oliwy lub oleju rzepakowego
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- gałka muszkatołowa, imbir, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Pierś z indyka

Pierś z indyka pokrój w plastry o grubości 5 mm. Rozdrobniony czosnek połącz z jogurtem, oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami. Tak przygotowaną marynatą zalej mięso i odstaw do lodówki na kilka godzin. Zamarynowane mięso smaż na patelni grillowej lub na grillu, uprzednio smarując je jeszcze raz marynatą. Duś na małym ogniu około godziny. Papryki opłucz, przekrój na pół, oczyść z pestek, pokrój w dużą kostkę. Dolej szklankę wody do mięsa w połowie duszenia.

Podwieczorek

ok. 155 kcal

- 1 średni pomidor 180 g
- 1 szklanka maślanki 250 g
- 1 orzech włoski 4 g

Kolacja

ok. 300 kcal

- 1 kromka pieczywa żytniego pełnoziarnistego (40 g)
- sałatka grecka (200 g)
- herbata bez cukru

Przepis na sałatkę grecką

Składniki

- garść zielonej sałaty lub mixu sałat (80 g)
- 4 oliwki czarne (12g)
- 1 pomidor (170 g)
- 2 ogórki gruntowe (70 g)
- ¼ małego opakowania sera feta light (30 g)
- ¼ posiekanej cebulki (20 g)

PRZYGOTOWANIE

Sałatka grecka

Sałatę porwać na kawałki. Pomidor, ogórki, cebulę, pokroić w kostkę. Fetę pokroić w dużą kostkę. Wszystko wrzucić do miski dodać oliwki. Następnie dodać sos i wymieszać.

Sos

- 1 łyżka oleju rzepakowego,
- 1 łyżka soku z cytryny, sól.

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.



I Śniadanie

ok. 350 kcal

Owsianka

- 2 szklanki mleka 1,5 % 370 g
- 4 łyżki płatków owsianych 40 g
- 1 mandarynka
- płatki zalać mlekiem i odczekać chwilę żeby spęczniały

II śniadanie

ok. 150 kcal

- 1 kiwi 70 g
- 1 szklanka maślanki 250 g

Obiad

ok. 450 kcal

Pieczona pierś z kurczaka w musztardzie

- z surówką z białej kapusty
+ ¾ szklanki najlepiej kaszy gryczanej
- 100 g mięsa z piersi kurczaka
 - 1 łyżeczka oliwy z oliwek
 - sól, pieprz, ulubione zioła, można dodać curry
 - 1 łyżka musztardy rosyjskiej

Surówka z białej kapusty i marchewki na ostro:

- 1/4 białej kapusty
- 1/2 marchewki
- koperek
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- sól, pieprz
- szczypta cukru
- sok z 1/2 cytryny
- szczypta chilli
- ząbek czosnku

PRZYGOTOWANIE

Pieczona pierś z kurczaka w musztardzie

Do małej miseczki wlać oliwę z oliwek, dodać sól, pieprz, paprykę, dodać musztardę rosyjską, wszystko razem wymieszać, w marynacie obtoczyć pierś z kurczaka, pozostawić na około 30 min w chłodnym miejscu. Zamarynowaną pierś z kurczaka pieczemy w folii aluminiowej około 15 min. Pierś usmażyć bez grillowania (takiej karbowanej) lub upiec w naczyniu żaroodpornym.

PRZYGOTOWANIE

Surówka z białej kapusty

Kapustę drobno posiekać, marchew zetrzeć na tarce, dodać pokrojony koperek, wymieszać wszystko razem w misce, przyprawić solą, pieprzem, cukrem, sokiem z cytryny, chilli, czosnkiem, oliwą z oliwek, pozostawić na kilkanaście minut, aby surówka przeszła smakiem. w razie potrzeby doprawić.

Podwieczorek

ok. 200 kcal

Kanapka

- 1 kromka pieczywa żytniego 40 g
- margaryna miękka roślinna 2 g
- 1 plaster szynki drobiowej
- liść sałaty

Dodatkowo: 1 orzech włoski 4 g

Kolacja

ok. 350 kcal

Porcja warzyw na patelni

- porcja warzyw na patelni 300 g smażyć na dobrej patelni tylko na 1 łyżce oleju
- pół piersi z kurczaka 100 g grillować na patelni. Pierś smażyć zawiniętą w papier do wypieków. Pierś pokroić i dodać do warzyw.
- szklanka wody mineralnej niegazowanej



Pierś z kurczaka bez skóry

jest jednym z najzdrowszych mięs dostępnych w naszych sklepach. Doskonale sprawdza się grillowana, smażona, pieczona czy faszerowana. 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. 390 kcal

Salatka twarogowa:

- 1 opakowanie sera twarogowego 200 g
- 1 średni pomidor 180 g,
- posiekana natka pietruszki
- 1 łyżka nasion słonecznika prażonych na suchej patelni

Składniki połączyć ze sobą w salaterce.

Salatkę zjeść z 1 kromką żytniego pieczywa 40 g.

II śniadanie

ok. 230 kcal

- 1 średnie jabłko 180 g
- 1 jogurt naturalny mały 120 g
- 2 orzechy włoskie 12 g

Obiad

ok. 400 kcal

Zupa jarzynowa

2 talerze zupy jarzynowej (nałożyć sobie warzywa do talerza)+ 2 kromki pieczywa razowego 80 g

Składniki na zupę

- 1 mały kalafior 700 g
- 4 średnie marchewki
- 1/4 selera
- 1 pietruszka
- 3 ziemniaki
- 200 g fasolki szparagowej (może być mrożona)
- 150 g groszku cukrowego (może być mrożony)
- 1 skrzydełko z kurczaka
- 2 l wody
- pieprz, sól do smaku
- sok z 1/2 cytryny



Seler

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

PRZYGOTOWANIE

Zupa jarzynowa

Skrzydełko zalać zimną wodą i gotować 20 minut. w tym czasie wszystkie jarzyny opłukać, obrać i pokroić: marchewkę i pietruszkę w plasterki, ziemniaki i selera w grubszą kostkę. Fasolkę na połowę, kalafior podzielić na różyczki. Do mięsnego wywaru dodać marchewkę i ziemniaki - gotować 5 minut, następnie pietruszkę seler i kalafior. Gotować razem około 15 minut, przyprawić solą i pieprzem. Dodać groszek, fasolkę szparagową - gotować kolejne 5 minut. Przyprawić do smaku i podawać. Można dodać przegotowanej wody jeżeli będzie za gęsta.

Podwieczorek

ok. 120 kcal

Warzywa wyjęte z zupy:

- Kalafor 350 g

Dodatkowo: Maślanka $\frac{3}{4}$ szklanki 200 g

Kolacja

ok. 350 kcal

Salatka + 1 kromka pieczywa żytniego 40 g

Przepis na sałatkę

- sałata masłowa 100 g,
- 4 rzodkiewki 60 g,
- cebulka 20 g,
- 3 ogórki małosolne 105 g
- twaróg chudy pokroić na kostki ok. 60 g,
- koperek posiekany,
- papryka czerwona 60 g

Warzywa i twaróg odpowiednio pokroić, połączyć sosem, wymieszać.

PRZYGOTOWANIE

Sos

$\frac{1}{2}$ łyżeczki musztardy 3 g, 1 łyżeczka oleju rzepakowego 5 g, 1 łyżeczka wody, pół łyżeczki miodu



Soja

(niemodyfikowana genetycznie) - pół szklanki prażonych ziaren spożywane codziennie przez ok. 8 tygodni obniża ciśnienie.



I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego (80 g)
- pasta z twarogu chudego - 3 łyżki czubate (80 g)
- dodatkowo: ½ średniego jabłka 90 g
- herbata bez cukru

Przepis na pastę z twarogu chudego

Składniki:

- twaróg chudy (70 g)
- 1 ogórek (35 g)
- szczypiorek (10 g)
- jogurt naturalny 2 % tłuszczu 1 łyżka (25 g),
- 3 rzodkiewki (45 g)
- cebula (10 g)
- ząbek czosnku
- natka pietruszki (3 g)
- pieprz, szczypta soli

PRZYGOTOWANIE

Pasta z twarogu chudego

Warzywa pokroić, ser rozgnieść widelcem. Składniki połączyć w miseczce. Na koniec dodać jogurt. Przyprawić.

II Śniadanie

ok. 150 kcal

- 1 średnie jabłko 180 g
- 1 jogurt naturalny mały 150 g
- szklanka wody niegazowanej



Soki z aroni i czarnej porzeczki

pół szklanki wypijane 2 razy dziennie przez dłuższy czas może znacznie obniżyć zbyt wysokie ciśnienie.



Obiad

ok 500 kcal

Pierś z kurczaka

- pierś z kurczaka (200 g)
- surówka z buraczków (150 g)
- kasza gryczana 1/3 woreczka (35 g suchego produktu)
- szklanka wody niegazowanej

PRZYGOTOWANIE

Pierś z kurczaka

zawinąć w papier do pieczenia i tak usmażyć na patelni. bez dodatku tłuszczu

Surówka z buraka

Składniki

- pół buraka (60 g)
- pół małego jabłka (40 g)
- 1 łyżeczka chrzanu (4 g)
- jogurt naturalny 1 łyżka (25 g)
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Surówka z buraka

Buraka gotujemy, po ostudzeniu obieramy i ścieramy na tarce. Wlewamy jogurt i chrzan. Mieszamy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem

Podwieczorek

ok. 150 kcal

- ½ kromki pieczywa żytniego 20
- ½ pomidora 90 g
- śledź rolmops 50 g

Kolacja

ok. 350 kcal

Kanapki

- 2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego (80 g)
- margaryna miękka (2,5g)
- 4 plastry polędwicy sopockiej (60 g)
- 1 pomidor pokrojony (170 g)
- 2 liście sałaty lub cykori
- odrobinę cebuli (15 g)
- koperek (3 g)
- herbata owocowa bez cukru



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 czq. 20



I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 1 ½ kromki chleba żytniego pełnoziarnistego (60 g)
- pasta jajeczna 2 łyżki (60 g)
- 1 pomidor (170 g)
- posiekana natka pietruszki (3 g)
- herbata bez cukru

Pasta jajeczna

Składniki

- 2 jajka na twardo
- 1 łyżeczka majonezu light
- szczypiorek
- cebula
- sól

PRZYGOTOWANIE

Jajka rozgnieść widelcem w miseczce i zmieszać razem z majonezem, posiekaną cebulką i szczypiorkiem.

II Śniadanie

ok. 150 kcal

- 1 pomarańcza (240 g po obraniu)
- ½ średniego jabłka 90 g



Banany, suszone morele

podobnie jak pomidory czy ziemniaki zawierają duże ilości potasu.

Obiad

ok. 500 kcal

Schab z warzywami

danie jednogarnkowe przepis na 2 porcje

Składniki

- 350 gram schabu
- 5 dużych pieczarek
- ½ cebuli
- pomidory krojone z puszki lub kartonu
- sól
- pieprz
- czosnek 1 ząbek lub jak wolisz 2
- przyprawa naturalna jarzynka
- przypraw tak, aby Tobie smakowało
- olej 2 łyżki
- natka pietruszki
- makaron (50 g suchego produktu)
- woda

PRZYGOTOWANIE

Schab pokrój w paseczki i przypraw naturalną jarzynką. Pieczarki i cebule pokrój w plasterki. Do naczynia (patelni) wlej odrobinę oleju, wrzuć schab i podsmaż chwilę. Dodaj kolejno pieczarki i cebulę, również podsmaż. Następnie dodaj pomidory z puszki. Duś parę minut pod przykryciem. Do tym czasie wlej ok 500 ml wody, pomieszaj, dopraw do smaku solą, pieprzem, czosnkiem i wrzuć posiekaną natkę pietruszki. Duś jeszcze parę minut pod przykryciem. Do gotującej się potrawy dodaj ok. ¾ szklanki ugotowanego wcześniej ardenie makaronu (rodzaj według uznania np. kokardki). Duś jeszcze chwilę pod przykryciem. Przed podaniem posypujemy posiekaną natką pietruszki.

Podwieczorek

ok. 150 kcal

- ½ kromki pieczywa żytniego 20g

Twarożek

- chudy twaróg 50 g
- cebulka 10g/czosnek
- posiekana natka pietruszki
- do twarogu dodać 1 łyżkę nasion słonecznika

PRZYGOTOWANIE

Twaróg rozgnieść widelcem, dodać potrójną cebulkę ewentualnie czosnek, posypać natką

Kolacja

ok. 350 kcal

- 2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego (80 g)
- pasta z makreli 2 łyżki (70 g)
- sałata 2 liście (10 g)
- 1 pomidor (170 g)
- herbata owocowa bez cukru

Pasta z makreli

Składniki:

- wędzona makrela mała (120 g)
- czerwona cebula 1/4 sztuki (25 g)
- chudy twaróg 1 plaster (35 g)
- białko z ugotowanego 1 jaja (20 g)
- sól, pieprz

Makrelę dokładnie obierz z ości. Połącz z drobno posiekaną cebulą, twarogiem i pokrojonym w kosteczkę białkiem jaja. Wszystko dopraw do smaku i wymieszaj na pastę.

I Śniadanie

ok. 350 kcal

Płatki owsiane

- 1 szklanka mleka 1,5 % 230 g
- 4 łyżki płatków owsianych 40 g

Płatki zalać ciepłym mlekiem.

Odczekać chwilę, aż spęcznieją

- 1 średnie jabłko 180 g.

II Śniadanie

ok. 170 kcal

Kanapka

- ½ kromki chleba żytniego (20 g)
- pasta z sera białego

Obiad

ok. 480 kcal

Pulpety 2 sztuki (razem 180 g)

+ 1/3 woreczka ryżu brązowego (35 g suchego produktu)

Pulpety z brązowym ryżem

Składniki na 3 porcje:

- mięso mielone z indyka - 500 g
- jajko - 1
- zioła ulubione - 1 łyżka
- bazylija świeża - 15 listków
- przyprawa do mięsa mielonego 100% naturalna - 1 łyżka
- czosnek - 1 średni ząbek
- ryż brązowy - 1 torebka
- sól, pieprz kolorowy
- len mielony - 1 łyżka

Owies

to kolejny produkt, który dzięki wysokiej zawartości magnezu i błonnika ma wpływ na ciśnienie krwi. Ponadto substancje w nim zawarte zapobiegają tworzeniu się blaszki miażdżycowej. Płatki owsiane można spożywać razem z mlekiem ryżowym i świeżymi lub suszonymi owocami, a także jako posypka do sałatek i dodatek do zup.

PRZYGOTOWANIE

Pasta z sera białego

½ kostki sera chudego (120 g) rozgniecioną widelcem, dodać 1 łyżkę jogurtu natura-lnego, odrobinę cebulki i posiekanego koperku. Składniki wymieszać w miseczce.

Sos pomidorowy z nutą cynamonu:

- eko-kostki rosółowe - 2
- koncentrat pomidorowy - 4 łyżki
- mąka orkiszowa chlebową jasną - 2 łyżki
- masło - 1 łyżka
- curry 100% naturalne - 1/2 łyżeczki
- cynamon mielony - 1/2 łyżeczki
- sól morską, pieprz czarny

DZIEŃ

8



PRZYGOTOWANIE

Pulpety z brązowym ryżem

Zaczynamy od ugotowania ryżu. w przypadku brązowego musimy zwiększyć nieco czas gotowania a sam ryż i tak będzie nieco twardszy aniżeli biały. Po ugotowaniu odstawiamy ryż do ostygnięcia. w tym czasie przyprawiamy mięso. Dodajemy do niego wszystkie przyprawy, posiekane listki bazylii, wbijamy jako i mieszamy. Do wyrobionego mięsa na koniec dodajemy mielony len i mieszamy dokładnie. Na koniec dodajemy ryż i ponownie wyrabiamy.

Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Pulpeciki formujemy najlepiej zwilżonymi w zimnej wodzie dłońmi. Gotujemy na parze 20 min. Można podłożyć papier do pieczenia/gotowania, by mięso nie przywarło do dna parowaru / garnka.

W tym czasie możemy ugotować sos. Kostki bulionowe rozpuszczamy w ok 0,5 litra wrzącej wody. Dodajemy koncentrat pomidorowy, mieszamy dokładnie. Dodajemy rozproszoną w ok. 1/3 szklanki zimnej wody mąki. Wlewamy cieką strużką do sosu i zagotowujemy.

Zdejmujemy z ognia i dodajemy przyprawy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Dodajemy masło, mieszamy dokładnie by je rozproszyc. Do sosu wrzucamy pulpeciki żeby nabrały koloru.

Podwieczorek

ok. 150 kcal

- kisiel ½ szklanki 110 g
- ½ małego jabłka 90 g

Kolacja

ok. 350 kcal

- 1 kromka chleba żytniego (40 g)
- sałatka z tuńczykiem (300 g)

Przepis na sałatkę z tuńczyka

Składniki:

- garść sałaty masłowej (100 g)
- tuńczyk w sosie własnym 3 łyżki (90 g)
- cebulka dla smaku (10 g)
- ogórek (35g)
- pomidor (170 g)
- koperek (5g)
- 2 łyżki kukurydzy konserwowej (30 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Warzywa pokroić, wrzucić do miseczki, polać sosem, wymieszać.



I Śniadanie

ok. 350 kcal

Owsianka

- 1 jogurt naturalny 200 g
- miód 1 łyżeczka 12 g
- 2 pokruszone orzechy włoskie 8 g
- 1 kiwi 70 g pokrojone na kawałki
- 3 łyżki płatków owsianych

Składniki wymieszać w miseczce.

II Śniadanie

ok. 200 kcal

Kanapka

- 1 kromka chleba żytniego pełnoziarnistego
- 1 plaster chudego twarogu (35 g)
- 2 plastry pomidora bez skóry (40 g)
- posiekana natka pietruszki na kanapkę (2 g)

dodatkowo:

- ½ jabłka (80 g)

Obiad

ok. 450 kcal

Gulasz z kaszą (light)

- gulasz z kaszą i schabem (300 g)
- szklanka wody niegazowanej

Składniki:

- schab pokrojony na kostkę (150 g)
- kasza jaglana ½ szklanki po ugotowaniu (90 g)
- olej 2 łyżki (20 g)
- 1 cebula (100 g)
- ziele angielskie
- listek laurowy
- pieczarek 6 szt. (120 g)
- pół marchewki (30 g)
- 1 pietruszka (60 g)
- sól, pieprz



Miód

- przyspiesza gojenie się ran
- zmniejsza ryzyko powstania bliznowców
- leczy wrzody żołądka (szczególnie nadaje się do tego miód manuka pochodzący z Nowej Zelandii)
- działa przeciwbiegunkowo
- obniża ciśnienie tętnicze krwi
- hamuje procesy miażdżycowe
- leczy schorzenia wątroby i dróg żółciowych
- jest dobry na przeziębienia, kłopoty z gardłem
- koi nerwy, działa nasennie

PRZYGOTOWANIE

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu. Mięso pokrój w małą kostkę lub paski. Obsmaż na oleju. Cebulę pokrój w kostkę, zeszklij na oleju. Pieczarki pokrój w plasterki, usmaż na maśle. Przygotowane składniki wrzuć do rondla. Dodaj pokrojoną marchew, ziele angielskie i listek laurowy. Wlej pół szklanki wody. Gotuj do miękkości. Na koniec przypraw do smaku. Podawaj z kaszą.

Podwieczorek

ok. 200 kcal

Koktajl

- 1 szklanka mleka 1,5 % zmikсовana z połową szklanki malin (mrożonka)

Kolacja

ok. 300 kcal

Sałatka z pomidorów + 1 kromka pieczywa żytniego (60 g)

Sałatka składniki:

- 2 średnie pomidory 360 g
- cebula 40 g
- 2 łyżki jogurtu 30 g
- natka pietruszki posiekana
- sól

Dodatkowo:

- orzechy włoskie 8 g

Składniki połączyć ze sobą w miseczce. Wymieszać.



Jagody, truskawki | maliny

to owoce słynące ze swoich zdolności antyoksydacyjnych. Zawierają dużo błonnika, witaminy C i potasu, czyli tych substancji, które mogą wpływać na ścianę naczyń krwionośnych i ich funkcjonowanie. Owoce te działają przeciwzapalnie i zapobiegają tworzeniu się blaszki miażdżycowej w tętnicach.

Pomidory, ziemniaki, szpinak

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



I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 4 łyżki otrębów owsianych (ok. 28 g)
- siemię lniane mielone – 1 łyżeczka (5 g)
- 1 szklanka mleka 1,5 % (220 g)
- 1 szklanka wody
- 1 małe jabłko (można je zjeść na surowo lub zetrzeć do zupy mlecznej i dodać odrobinę cynamonu)

PRZYGOTOWANIE

Zagotować siemię lniane (15 g) w 200 ml wody, pod koniec gotowania dodać 220 ml mleka i otręby zagotować.

II Śniadanie

ok. 200 kcal

Kanapka

- 1 kromka chleba żytniego (40 g)
- 2 plasterki polędwicy sopockiej (25 g)
- 1 pomidor bez skóry (170 g)

Dodatkowo:

- ½ jabłka 90 g

Obiad

ok. 450 kcal

Kociołek mięsno-warzywny

Składniki na 2 porcje:

- 4 ziemniaki (340 g)
- marchew 2 sztuki (90 g)
- cebula 2 sztuki (170 g)
- 2 papryki kolorowe (200 g)
- pierś z kurczaka (200 g)
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- ćwiartka kapusty włoskiej
- natka pietruszki
- pomidor lub pomidory z puszki
- łyżka koncentratu pomidorowego
- przyprawy: brązowy cukier, sól, świeżo mielony pieprz, papryka słodka, majeranek

PRZYGOTOWANIE

Składniki pokrój w kostkę, kapustę posiekaj. Do dużego rondla na rozgrzany tłuszcz włóż cebulę, na to pierś z kurczaka pokrojona w kostkę. Smaży kilka minut, dodajemy resztę składników i smażymy chwilę. Przekładam do dużego garnka, dodaję przyprawy i mieszam, zalewam 400 ml wody i przykrywam, duszę do miękkości.



Podwieczorek

ok. 150 kcal

- jogurt naturalny mały (150 g)
- 1 łyżka otrąb żytnich (8 g)
- orzech włoski pokruszony (4 g)
- ½ łyżeczki miodu (6 g)

Składniki wymieszać w kubeczku.

Kolacja

350 kcal

Kanapki

- 2 kromki razowego pieczywa (80 g)
- margaryna (2 g)
- szynka drobiowa 2 plastry (40 g)
- pomidor średni 180 g
- 2 liście sałaty 10 g
- natka pietruszki na kanapkę



Orzechy

W orzechach znajdziemy cały arsenał prozdrowotnych jedno- oraz 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. Urozmaicenie codziennej diety orzechami jest zatem zalecane przede wszystkim wtedy, gdy jesteśmy narażeni na wystąpienie chorób serca. Warto podkreślić, że wystarczy zjeść nawet niewielką porcję, by móc cieszyć się z ich niezwykle cennymi właściwościami. Przykładowo w 100 g orzechów laskowych znajdziemy 48,8 g jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, w takiej samej ilości orzechów arachidowych – 22,9 g, natomiast w pistacjach – 32,5 g.

I Śniadanie

ok. 330 kcal

Owsianka z bananem

- 4 łyżki otrębów owsianych 28 g
- siemię lniane mielone – 1 łyżeczka
- 1 szklanka mleka 1,5 %
- 1 szklanka wody
- banan pokrojony ½ sztuki (60 g) w kostki lub na plastry

PRZYGOTOWANIE

Siemię lniane (15 g) rozpuścić w 200 ml wody, zagotować, pod koniec gotowania dodać 200 ml mleka. Po zagotowaniu poczekać chwilę, aż ostygną. Banana pokroić i dodać do otrąb z mlekiem.

II Śniadanie

ok. 180 kcal

- 1 jogurt naturalny mały (150 g)
- 1 mała gruszka (130 g)

Obiad

ok. 480 kcal

- dorsz duszony lub inna ryba z sosem jogurtowo-koperkowym (200 g)
- ryż brązowy ½ woreczka (35 g)
- surówka z białej kapusty polana 1 łyżeczką oliwy z oliwek (150 g)
- szklanka wody niegazowanej

Przepis na dorsza

Składniki:

- 1 filet z dorsza (100 g)
- sok z cytryny 1 łyżka
- ząbek czosnku
- olej rzepakowy 1 łyżka (10 g)
- 3 łyżki jogurtu naturalnego (60 g)
- posiekany koperk (5 g)
- skórka z cytryny (otarta)
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Filet z dorsza umyj, osusz, posól, oprósz pieprzem, natrzyj czosnkiem, skrop sokiem z cytryny. Wstaw do lodówki na 2 godziny. Następnie w garnku rozgrzej olej, włóż filety, smaż ok 2 min, następnie podlej odrobiną wody i duś ok 15 min. W międzyczasie przygotuj sos: Zmieszaj jogurt z posiekanym koperkiem i otartą skórką z cytryny. Rybę przełóż na talerz i polej sosem.

Podwieczorek

ok. 150 kcal

- surówka z 2 marchewek (150 g) + 1 kromka pieczywa żytniego (40 g)

surówka składniki:

- 2 marchewki (90 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku cytryny
- natka pietruszki posiekana

Marchewki zetrzeć na tarce, dodać pozostałe składniki. Przyprawić

Kolacja

ok. 350 kcal

Kanapki

- 2 kromki pieczywa żytniego (80 g)
- margaryna miękka (2 g)
- 1 jajko na twardo (50 g)
- 1 plaster szynki drobiowej (20 g)
- 1 pomidor (180 g)

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 stawów 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.

I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 4 łyżki płatków owsianych (40 g)
- 1,5 szklanki mleka 1,5% (325ml)
- posiekane orzechy włoskie 4 sztuki dodane do płatków (16g)

PRZYGOTOWANIE

Płatki zalać z wodą podgotować na koniec gotowania dodać mleko i jeszcze chwilę gotować. Płatki wystudzić, dodać pokruszone orzechy włoskie.

II Śniadanie

ok. 180 kcal

- Serek z pomidorem + ½ kromki pieczywa żytniego (20 g)

Składniki

- serek twarogowy ½ opakowania (100 g)
- 1 pomidor (180 g)
- posiekana natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Pomidora pokroić, zmieszać z serkiem, dodać natkę.

Obiad

ok. 470 kcal

Dietetyczne leczo z pierśią kurczaka

przepis na 2 porcje. Zjeść 1 porcję z ½ kromki pieczywa żytniego (20 g)

Składniki:

- 1 czerwona papryka (120 g)
- 1 żółta papryka (120 g)
- 1 mała cukinia (600 g)
- 100 g pieczarek
- pierś z kurczaka (300 g)
- 1 cebula (100 g)
- 300 g passaty lub przecieru pomidorowego
- 1/2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz czarny (do smaku)
- 1/2 łyżki słodkiej mielonej papryki
- 1 łyżeczka ostrej mielonej papryki
- liście laurowe, ziela angielskie

PRZYGOTOWANIE

Na oleju podsmażyć posiekaną cebulę ze szczyptą soli i cukru. Dodać pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka i chwilę podsmażyć. Dorzucić pokrojone na plasterki pieczarki. Smażyć do odparowania wody. Papryki pozbawić gniazd nasiennych i razem z cukinią pokroić w grubą kostkę. Dodać do reszty składników. Podlać niewielką ilością wody (ok. 1/2 szklanki), dodać ziele, liść, przeciśnięty przez praskę czosnek i dusić pod przykryciem ok. 15 minut na wolnym ogniu. Kiedy składniki będą lekko miękkie dodać przecier pomidorowy, koncentrat, paprykę słodką i ostrą oraz cukier. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dusić do zgęstnienia sosu i miękkości warzyw.



Podwieczorek

ok. 140 kcal

Koktajl

Składniki:

- 1 szklanka maślanki (230 g)
- ½ łyżeczki miodu (6 g)
- maliny (200 g) wcześniej odmrozić

Składniki razem zmiksować

Kolacja

ok. 350 kcal

Kanapka

- 1 kromka pieczywa żytniego (40 g)
- margaryna miękka (2 g)
- 1 plaster szynki drobiowej (20 g)

Dodatkowo

Surówka z marchwi
i selera z orzechami

Składniki:

- 2 średnie marchewki (90 g)
- ½ średniego jabłka (90 g)
- 1/6 średniego selera
- 3 posiekane orzechy włoskie (12 g)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1/4 łyżeczki cukru (opcjonalnie)



Marchew

Jest bogatym źródłem karotenoidów – związków, które są jednocześnie barwnikami odpowiadającymi za pomarańczowy kolor marchewki i przeciwutleniaczami. W marchewce można znaleźć wszystkie rodzaje karotenoidów - alfa-karoten (0,53-4,96 mg/100 g), luteinę i zeaksantynę (0,30-0,51 mg/100 g) oraz nieznaczne ilości likopenu (0,015 mg/100 g). Jednak najczęściej zawiera beta-karotenu (6,15-9,02 mg/100 g) - prowitaminę A, z której w organizmie człowieka powstaje witamina A. Warto wiedzieć, że marchew jest jednym z bogatszych źródeł beta-karotenu.

PRZYGOTOWANIE

Orzechy podprażyć na suchej patelni. Posiekać. Marchew, seler i jabłko obrać. Z jabłka usunąć gniazda nasienne. Wszystkie składniki zetrzeć na tarce lub w robocie na większych oczkach. Surówkę skropić sokiem z cytryny, dodać orzechy i ewentualnie dosłodzić do smaku. Odstawić na 20 minut, aby składniki się przegryzły.

I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 1 ½ kromki pieczywa żytniego (60 g)
- jajecznica z 2 jajek (100 g) smażona bez tłuszczu
- 1 średni pomidor (180 g)

II Śniadanie

ok. 200 kcal

- maślanka 250 g
- 1 średnie jabłko (180 g)

Obiad

ok. 500 kcal

Gulasz warzywny z kaszą jaglaną

Składniki na 2 porcje:

- kasza jaglana (130 g suchego produktu)
- 1 cukinia (600 g)
- 1 bakłażan (240 g)
- 1 czerwona papryka (120 g)
- 1 marchewka (45 g)
- 1 mała cebula (80 g)
- koncentrat pomidorowy 2 łyżki
- śmietana jogurtowa 8% 2 łyżki
- oliwa 2 łyżki
- sól
- pieprz
- szczypta cukru

PRZYGOTOWANIE

Kaszę wypłucz i ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce na drobnych oczkach, cebulę drobnutko posiekaj. Na dużej patelni rozgrzej niewielką ilość oliwy i przesmaż marchewkę z cebulą, doprawioną szczyptą cukru, aż będzie miękka i złocista, następnie dodaj łyżkę koncentratu pomidorowego, dopraw solą i pieprzem. Cukinię i bakłażana pokrój w grubą kostkę, z papryki usuń gniazdo nasienne i też pokrój w kostkę lub paski. Warzywa dodaj do przygotowanego sosu, podlej odrobiną wody i duś, aż będą miękkie. Dopraw solą i pieprzem, na tym etapie możesz dodać jeszcze koncentratu pomidorowego, jeśli wolisz bardziej zdecydowany pomidorowy smak, i ewentualnie doprawić gulasz śmietaną. Podawaj z ugotowaną kaszą



Podwieczorek

ok. 160 kcal

Kanapka

- 1 kromka pieczywa żytniego (40 g)
- margaryna miękka 2 g
- 1 plaster chudego twarogu (35g)
- liść sałaty (5g)
- pomidor średni (180 g)

Kolacja

ok. 300 kcal

Surówka z kapusty włoskiej (200 g)
+ pierś z kurczaka gotowana na parze (200 g)

Surówka z kapusty włoskiej

Składniki

- 1/2 główki kapusty włoskiej
- 1 por
- 2 średnie marchewki
- 3 ogórki konserwowe
- natka pietruszki
- olej 2 łyżki
- sok z cytryny lub ocet winny
- cukier
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

Kapustę oczyszczamy a następnie drobno szatkujemy, lekko solimy i odstawiamy na kilka minut - następnie odciskamy sok. Por oczyszczamy i cienko kroimy, marchewkę obieramy, myjemy i wraz z ogórkami ścieramy na tarce o grubych oczkach. Wszystkie warzywa mieszamy. Robimy sos: 2 łyżki oleju, 1 łyżka octu winnego lub soku z cytryny, doprawiamy solą, pieprzem i cukrem - mieszamy. Polewamy warzywa i mieszamy, na koniec dodajemy natkę pietruszki.



Czosnek i cebula

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

I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 3 łyżki otrębów żytnich (25 g)
- jogurt naturalny 200 g
- 1 łyżeczka miodu (12 g)

Otręby dodać do jogurtu.

Dodatkowo:

- 1 jabłko średnie (180 g)

II Śniadanie

ok. 180 kcal

- ½ kromki pieczywa żytniego (20 g)
- sałatka z kapusty włoskiej zrobiona dzień wcześniej na kolację (150 g)
- 1 jajko na miękko (50 g)

Obiad

ok. 500 kcal

Pstrąg pieczony z warzywami

składniki na 2 porcje:

- 2 pstrągi (świeże, wypatroszone)
- 400 g (1 paczka) mrożonej mieszanki warzyw (brokuł, kalafior, marchewki)
 - w sezonie oczywiście polecam świeże warzywa
- sól, pieprz, cytryna, czosnek, rozmaryn, oliwa

masło chili:

- 40 g masła
- papryczka chili
- natka pietruszki
- czosnek
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

Warzywa rozmrozić i osuszyć. Piekarnik nagrzać do 250 stopni C. Pstrągi opłukać, osuszyć, skropić sokiem z cytryny. Zrobić kilka nacięć nożem na jednym boku, następnie doprawić solą i pieprzem. Każdego pstrąga posypać szczyptą rozmarynu i natrzeć 1 łyżką oliwy, do środka włożyć po 1 nieobrany ząbek czosnku oraz po 1 plasterku cytryny. Położyć na dużej blaszce do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia ponacinaną stroną do góry. Rozmrożone warzywa włożyć do miski, doprawić solą, pieprzem, łyżką oliwy extra vergine i wymieszać. Wyłożyć na blaszkę obok ryb. w miseczce roztopić masło z dodatkiem posiekanej papryczki chili, 2 łyżek posiekanej natki pietruszki, 1/2 łyżeczki startego czosnku, solą i pieprzem. Powstałą mieszanką posłać pstrągi i warzywa, zostawiając ok. 1/3 mieszanki na koniec, do podania. Wstawić blachę do piekarnika i piec przez 20 minut (duże pstrągi) lub 15 minut (małe).



Brokuły

mają silne działanie antyutleniające i antyzapalne. Ponadto są źródłem błonnika, potasu, wapnia, magnezu i witaminy C, czyli składników mających znaczący wpływ na ciśnienie krwi. Witamina C zwiększa m.in. ilość tlenu azotu w naczyniach i dzięki temu usprawnia ich funkcjonowanie.

DZIEŃ
14



Podwieczorek

ok. 150 kcal

- 1 szklanka maślanki (230 g)
- 2 orzechy włoskie 4 g

Kolacja

ok. 300 kcal

Surówka z selera z orzechami włoskimi (180 g)

+ dorsz gotowany na parze

polany sokiem z cytryny (150 g)

Surówka z selera z orzechami włoskimi przepis:

Składniki

- seler (200 g)
- jabłko średnie (180 g)
- orzechy włoskie 5 sztuk (20 g)
- sok ze świeżej cytryny
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- cukier, sól

PRZYGOTOWANIE

Selera i jabłka obrać i zetrzeć na grubych oczkach tarki. Orzechy pokroić na drobne kawałki. Przyprawić solą i cukrem, dodać sok i jogurt, wymieszać.



Tłuste ryby morskie

(niesolone, niewędzone i niemarynowane)- Spożywane w ilości 100g/dobę minimum 3 razy w tygodniu skutecznie wyrównują ciśnienie; podobne działanie ma tran (olej z wątroby ryb).