



## 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:  $\geq 140$  i/lub  $\geq 90$  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 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, arbuz, 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 (słodczyce, 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 SÓD!

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 całożyciowego 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 PRZECIWWSKAZANE
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, 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)
MIEŚSO	Indyki, kurczaki, cielęcina. króliki, dziczyzna, chuda wołowina. Do kanapek chude gotowane lub pieczone mięso (cielęcina, wołowina, indyki), galaretką z kurcząt.	Jagnięcina, chuda wieprzowina (połędwica, schab).	Mięso z widocznym tłuszczem, kaczki, gęsi, kielbasy, 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. Ślonina. 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, szaławii, majeranku, lebiodki.	Niewielkie ilości cebuli, ziela angielskiego, liści laurowych, czosnku.	Sól, pieprz naturalny, ocet, musztarda, keczup, gorczyca, ostra papryka, magii, kostki rosolowe, sos sojowy, zupy w proszku, wszystkie marynaty.

## Dieta na zimę

Zimą brakuje nam ciepła, witamin i energii. Ale także wtedy, kiedy za oknem śnieg i mróz, można się zdrowo odżywiać i dbać o zbilansowane posiłki. Zimą przede wszystkim należy wzmacniać naturalną odporność organizmu, by mógł oprzeć się zmęczeniu i chorobom. Zimowa dieta powinna zawierać cebulę, która świetnie wspiera ciało, pomaga je uodpornić i oczyścić. Podobne działanie wykazuje czosnek, który jest najlepszym naturalnym antybiotykiem, szczególnie pomocnym w przeziębieniach. Można dodawać go do jajecznicy, jako składnik sosu do mięsa lub makaronu. Kiszona kapusta, którą dostaniemy praktycznie w każdym sklepie spożywczym to źródło witamin A, C oraz K, a także witamin z grupy B. Jeśli o owocach mowa to zimą dobrze zaprzyjaźnić się z gruszkami. Mają w sobie moc witamin (A, B1, B2, B6, C i PP) oraz składników mineralnych (np. potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, miedź). Do zimowej diety warto włączyć kasze, które działają rozgrzewająco, a także orzechy. Nasz organizm będzie bardzo wdzięczny za małą garść migdałów czy orzechów włoskich raz dziennie. Zimą powinniśmy jeść tak, żeby rozgrzewać organizm i bronić się przed chorobami. Zalecane są sycące zupy, gęste i pikantne potrawy typu gulasz, tłuste ryby, ciepłe herbaty owocowe i ziołowe, z dodatkiem miodu i imbiru. Nie bójmy się używać ostrych przypraw, podnoszą bowiem ciepłość ciała i przyspieszają spalanie kalorii. Zadbajmy, aby na naszym stole pojawiały się kiszone ogórki i kapusta oraz surowy czosnek i cebula.

### Warzywa

Zima wydają się być okresem, w którym mało mamy dostępnych krajowych owoców i warzyw. Nic bardziej mylnego. Oczywiście nie znajdziemy wszystkich, na które najdzie nas ochota. Warto kierować się zdrowym rozsądkiem i sięgać po to, co zimą dostępne jest u polskich dostawców.

Świeżych warzyw, dostępnych zimą porą jest mnóstwo: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, buraki, różne odmiany kapusty, kalafior, brokuły, cykorii, rzepa, dynia, cebula. Gotowane, duszone, pieczone, w surówkach - urozmaicą nam jadłospis.

Warte polecenia, choć niestety nadal niedoceaniane, są mrożonki - prawidłowo przygotowane prawie nie ustępują świeżym produktom pod względem wartości odżywczych. Wybierajmy pojedynczo pakowane owoce i warzywa, bez przypraw i ulepszczy.

### Jakie warzywa zimą?

- Przede wszystkim warzywa korzeniowe takie jak marchew, buraki, pietruszka korzeniowa, seler korzeniowy.
- Warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por.
- Warzywa strączkowe: fasola, ciecierzycy, groch, soczewica.
- Warzywa kapustne: kapusta biała i kapusta czerwona, brukselka.

### Jakie owoce zimą?

- Jabłka i gruszki
- Warto sięgać po mrożonki, które nie tracą swoich właściwości odżywczych i smakowych.



1

DZIEŃ

## I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 2 kromki pieczywa razowego pełnoziarnistego (80 g)
- margaryna roślinna miękka (5 g)
- 2 plasterki szynki z indyka (40 g)
- 3 plasterki papryki czerwonej (20 g)
- ½ jabłka średniego (90 g)
- herbata bez cukru

## II Śniadanie

ok. 170 kcal

- twarożek
- kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)

*¼ kostki chudego twarogu rozgnieść widelcem, dodać odrobinę cebulki, 2 łyżki jogurtu naturalnego, przyprawy (pieprz, papryka)*

## Obiad

ok. 500 kcal

### Gulasz z udźca z indyka z kaszą gryczaną i warzywami.

#### Składniki:

- udziec z indyka bez skóry (150 g)
- kasza gryczana (70 g suchego produktu)
- ½ cebuli małej (30 g)
- 1 marchewka (45 g)
- 1/6 pora
- ½ pietruszki
- 1/6 selera
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 1 listek laurowy
- 1 ziele angielskie
- sól
- pieprz kolorowy
- 1/5 łyżeczki kminku mielonego i majeranku i słodkiej papryki.

#### Przygotowanie

*Mięso pokrój na kawałki; zalej je niewielką ilością wrzącej wody; ugotuj; dodaj pokrojone w kostkę warzywa, przecier pomidorowy i przyprawy; duś około 1/2 godziny pod przykryciem; dolej wodę w razie potrzeby.*

*Kaszę gryczaną ugotuj na sypko, gotuj na małym ogniu pod przykryciem do odparowania wody - około 15-20 minut*

#### WARZYWA

*Wykorzystaj mrożonkę "warzywa na patelnię" ale wybierz mieszankę bez ziemniaków. Warzywa wrzuć bez rozmrażania na patelnię; dolej 3-4 łyżki wody; duś pod przykryciem aż staną się półtwarde i gorące (około 10 minut); dopraw przyprawą włoską.*



## Podwieczorek

ok. 140 kcal

### Kanapka

- kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- margaryna miękka (1½ g)
- cienki plasterek białego sera chudego (35 g)
- 1 marchewka surowa do schrupania (45 g)

## Kolacja

ok. 350 kcal

- kefir (150 g)
- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- 1 plaster chudej szynki drobiowej (20 g)
- 1 jajko na twardo (50 g)
- sałatka z czerwonej kapusty

## Przygotowanie

### Sałatka z czerwonej kapusty, pora i papryki

Kapustę czerwoną (150g) i pora (30g) drobno szatkujemy; przelewamy wrzątkiem; odcedzamy; studzimy; solimy (1g) do smaku; dodajemy pokrojoną w kostkę czerwoną i zieloną paprykę; dodajemy po 1 łyżeczce oliwy na porcję, oraz parę kropli octu balsamicznego i pieprz.

## 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, prowitamiны A, witamiны E, witamiны 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.





## I Śniadanie

ok. 430 kcal

- 1 ½ szklanki mleka 1,5 % (350 g)
- 4 łyżki płatków np. owsianych (40 g)
- 1 małe jabłko (90 g)
- herbata bez cukru

*Płatki zalej ciepłym mlekiem i poczekaj, żeby napęczniały.*



## II Śniadanie

ok. 160 kcal

- 1 jabłko średnie (180 g)
- 1 jogurt naturalny mały (120 g)

## Obiad

porcja ok. 550 kcal



## Dorsz z ziemniakami i surówką z marchwi

Składniki (na 2 porcje)

- ziemniaki ok. 2 szt (180 g)
- 150 g surówki z marchwi
- 200 g dorsza
- 100 g warzyw surowych (marchewka, cukinia i zielony groszek mrożony)

### Przygotowanie

Ziemniaki ugotuj w wodzie. Używając np. obieraczki do warzyw pokrój marchew i cukinię w długie, cienkie pasy. Rybę podziel na porcje; gotuj ją na parze ok 10 minut (po 5 minutach do garnka na wierzch ryby dodaj zielony mrożony groszek i pokrojone w długie pasy marchew i cukinię.) Ziemniaki, rybę i warzywa przełóż na talerz; dorsza i warzywa skrop łyżeczką oliwy z oliwek oraz dopraw odrobiną soli pieprzu. Rybę podaj z surówką z marchwi (150 g) zrobioną z 3 marchwi (140 g), odrobiną chrzanu, skropioną sokiem z cytryny i 1 łyżeczką oliwy.



### 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

- maślanka ½ szklanki (100 ml)
- kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- plaster papryki (10g)
- ogórek konserwowy (60 g)
- natka pietruszki (5 g)

## Kolacja

ok. 350 kcal

### Sałatka Cesar

+ ½ kromki pieczywa pełnoziarnistego natartego czosnkiem (20g)

- sałata rzymska (200 g)
- świeża bazylia
- 8 oliwek (25 g)
- pierś z kurczaka (100 g)
- przyprawy (pieprz cytrynowy, sól, majeranek, słodka papryka, czosnek, świeże listki bazylii)
- 2 łyżki prażonych na patelni tuskanych ziaren słonecznika

Sos:

- jogurt naturalny (50 g)
- pieprz ziołowy,
- kilka kropel soku z cytryny
- pół łyżeczki płynnego miodu

### Przygotowanie

Pierś kurczaka (pojedynczą) nacieramy rozgniecionym czosnkiem i przyprawami. Zawijamy w folię aluminiową (kurczaka kładziemy na błyszczącej stronie folii) i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 30 minut. Po upieczeniu pierś z kurczaka trzeba całkowicie wystudzić. Kurczaka również można zawinąć w papier do pieczenia i usmażyć na patelni bez dodatku tłuszczu.

Przygotowujemy sos: jogurt ucieramy z płynnym miodem na jednolitą, gładką masę. Dodajemy kilka kropel soku z cytryny, odrobinę pieprzu ziołowego. Mieszamy.

Na talerzu układamy sałatę rzymską, liście bazylii, oliwki, i pokrojoną w paski pierś kurczaka. Na wierzch kładziemy pokrojone jajko na twardo. Całość polewamy sosem jogurtowym.



### Czosnek i cebula

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

3

DZIEŃ

## I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (80g)

**twarożek do kanapek:**

- pomidorki koktajlowe 5 sztuk (100g)
- korniszon do pochrupiania (40g)
- 1 małe jabłko (90g)
- kawa/herbata bez cukru

50 g sera białego chudego + 3 łyżeczki jogurtu naturalnego + 1/4 czerwonej cebuli + pieprz do smaku



### 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.

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

- 1 pomarańcza (240 g) po obraniu
- Orzech włoski 2 sztuki (8g)

## Obiad

ok. 500 kcal

## Leczo + ryż brązowy

(60 g suchego produktu)

**SKŁADNIKI (2 porcje):**

- 600 g cukinii
- 1 papryka (120 g)
- 2 pomidory średnie (360 g)
- 1 cebula
- 2-3 ząbki czosnku
- 250 g kielbaski jak najchudszej
- pół łyżeczki papryki w proszku
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 1/2 szklanki wody
- 1/2 łyżeczki tymianku
- łyżeczka świeżej bazylii lub łyżeczka suszonej
- sól, pieprz do smaku
- oliwa do smażenia 1 łyżka

### Przygotowanie

Pomidory parzymy i obieramy ze skóry. Czosnek i cebulę kroimy plasterki. Wszystkie pozostałe składniki kroimy w kostkę. Jeśli używamy bardzo dużej cukinii pozbywamy się gąbczastego środka, który wchłania tłuszcz i jest niesmaczny. Wszystkie składniki smażymy w jednym garnku lub w głębokiej patelni. Na oliwie smażymy kolejno: kielbaskę do zarumienienia, dodajemy cebulę i czosnek a po kilku minutach warzywa. Jeśli nie mamy bardzo dużego naczynia możemy dodawać na kilka tur. Całość solimy z umiarem, zalewamy wodą i dusimy pod przykryciem ok. 10 minut. Po tym czasie dodajemy koncentrat pomidorowy oraz sparzone i obrane pomidory. Gotujemy razem kilka minut, dodajemy zioła, doprawiamy do smaku.

## Podwieczerek

ok. 150 kcal

### Kanapka

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- margaryna roślinna (1½ g)
- plaster szynki drobiowej (20 g)
- papryka do chrupania (20 g)
- 1 marchew do chrupania (45 g)

## Kolacja

ok. 300 kcal

- 1½ kromki pieczywa pełnoziarnistego (60 g)
- margaryna roślinna (2 g)
- 4 plastry polędwicy drobiowej (60 g)
- herbata bez cukru
- surówka



### Przygotowanie

#### Surówka:

sałata lodowa (100g) + zielona papryka(40g) + seler naciowy + cebula biała + 1 łyżka nasion łuskanych słonecznika + pomidorki koktajlowe (80g)+ po jednej łyżeczce oliwy z oliwek na porcję + sok z cytryny, pieprz i sól do smaku



### 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

- płatki owsiane 4 łyżki (40 g)  
płatki zalać gorącym mlekiem  
chwilkę odczekać.
- mleko 1½ szklanki (350 g)
- ½ jabłka średniego (90 g)  
można go zetrzeć do chłodnej  
owsianki i dodać odrobinę  
cynamonu

## II śniadanie

ok. 150 kcal

- ½ jabłka (90 g)
- 2 orzechy włoskie (8 g)
- 1 mandarynka (65g)

### 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 odchyłeń) 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.



## Obiad

ok. 450 kcal

### Leczo ze schabem i cukinią

przepis na 2 porcje - porcja podana z kaszą gryczaną (60 g suchego produktu)

#### Składniki:

- 350 g schabu bez kości może być również filet drobiowy
- ½ łyżeczki czerwonej słodkiej papryki
- pół łyżeczki ulubionych ziół
- odrobina soli (1 g)
- 1 cebula (100g)
- 1 czerwona papryka (120g)
- ½ średniej cukinii (300g)
- 100- 150 ml soku pomidorowego (można zastąpić 150 ml wody + 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego)
- 50 ml wody w razie czego dodać

#### Przygotowanie

Mięso myjemy osuszamy i oczyszczamy, odkrawając błonki i bardziej tłuste części, po czym schab kroimy w dowolne mniejsze kawałki – paski, plastry lub kostkę. Mięso przekładamy do dużego garnka. Na dno wlewamy niewielką ilość wody i dopiero wówczas układamy mięso.

Warstwę mięsa przyprószyć przyprawami – czerwona papryka, zioła oraz sól.

Dodajemy drobnutko posiekany lub przeciśnięty przez praskę czosnek, układamy go na mięsie. Garnek odstawiamy na bok, a w tym czasie szykujemy cebulę.

Cebulę obieramy, kroimy w piórka lub półtalarki, po czym dodajemy ją do mięsa, ale w ten sposób, że równomiernie przykrywamy nią przyprószone

przyprawami mięso, a całości nie mieszamy. Włączamy grzanie i pod przykryciem dusimy na małym ogniu, aż mięso straci surowość, a cebula puści sok (czyli jakieś 10, maksymalnie 15 minut). W tym czasie szykujemy pozostałe warzywa.

Paprykę myjemy, osuszamy, pozbawiamy gniazdek nasiennych, po czym kroimy w cienkie paseczki.

Cukinię dokładnie myjemy, osuszamy, odcinamy obie końcówki, a warzywo kroimy wzdłuż na ćwiartki. Jeśli cukinia jest starsza, wydrążamy gniazdzka nasienne i obieramy ze skórki. Kroimy je w cienkie ćwierćtalarki. Sprawdzamy mięso z cebulą – powinna już puścić sok, a mięso stracić surowość.

Dodajemy paprykę, dokładnie mieszamy, przykrywamy i dusimy przez kolejne 10 minut. Po tym czasie dodajemy cukinię, mieszamy i całość podlewamy sokiem pomidorowym oraz wodą. Gotujemy na małym ogniu do miękkości warzyw – ok 20 minut. Co jakiś czas mieszamy.

Wyłączam grzanie, ewentualnie doprawiam do smaku.



## Podwieczerek

ok. 170 kcal

### Kanapka

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- margaryna roślinna (1½ g)
- plaster szynki drobiowej (20 g)
- papryka (20 g)
- 1 orzech włoski (4 g)

## Kolacja

ok. 350 kcal

### Sałatka grecka

+ 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40g)

- sałata lodowa (100 g)
- 8 pomidorków koktajlowych (160 g)
- 2 małe ogórki gruntowe (140 g)
- papryka (50 g)
- ser feta (40 g)
- 5 oliwek (15 g)
- łyżeczka oliwy 5 g, łyżeczka octu balsamicznego, trochę wody
- przyprawa grecka (sól, pieprz, oregano, bazylija, rozmaryn, tymianek), czosnek
- 1 łyżka prażonych nasion słonecznika
- ½ jajka na twardo 25 g

### Przygotowanie

Salatę poszarp na kawałki, dodaj przekrojone pomidorki, pokrojonego w półksiężycy ogórka, pokrojone w plasterki oliwki, paprykę i pokrojoną w kostkę fetę. Polej sosem z oliwy, octu, wody, przyprawy i małego ząbka czosnku.

Posypać sałatkę prażonym słonecznikiem. Na porcję sałatki położyć pokrojone jajko.

### 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

### Owsianka:

- płatki owsiane 4 łyżki (40 g)
- szklanka mleka 1,5% (200 ml)
- 1 orzech włoski (4 g)
- ½ pomarańczy (120 g)

*Płatki owsiane zagotuj w małej ilości wody, później wlej mleko.*



## II śniadanie

ok. 150 kcal

- twarożek ziarnisty (100 g)
- ½ pomarańczy (120 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.*

## Obiad

ok. 400 kcal

## Makaron pełnoziarnisty z mięsem

### SKŁADNIKI:

- 170 g surowego mielonego mięsa drobiowego z piersi kurczaka
- warzywa: naciowy seler / 1 łydga / + 1/4 papryki + 1/2 cebuli + 1/4 pora + kawałek cukinii (200g)
- przecier pomidorowy / zagęszczony sok z pomidorów / krojone pomidory w puszcze lub świeże zależnie od pory roku ok. 100 ml
- makaron z pełnoziarnistej mąki / 50 g suchego makaronu - około 4 łyżki ugotowanego /
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
- przyprawy: sól ziołowa, pieprz, ząbek czosnku, papryka czerwona, majeranek, bazyli, zielona pietruszka

### Przygotowanie

*Mięso mielimy, warzymy. Warzywa obieramy, kroimy. Na patelnię nalewamy łyżeczkę oleju, wrzucamy warzywa, solimy je lekko aby puściły wodę, dusimy je często mieszając przez kilka minut aż lekko zmiękną, zsuwamy je na brzeg patelni i dodajemy mielone mięso. Stale mieszając czekamy aż mięso "zbieleje" dolewamy zagęszczony sok pomidorowy lub pomidorowy przecier dosypujemy przyprawę, sos ma być gęsty od warzyw i mięsa / nie zagęszczamy go mąką! Gotujemy przez kilka minut. W ostatniej chwili dodajemy zmiążdżony w wyciskarce ząbek czosnku w międzyczasie gotujemy w osolonej wodzie makaron /al dente / Gotowe danie posypujemy natką pietruszki.*



## Podwieczerek

ok. 150 kcal

- 1 jogurt naturalny mały (150 g)
- 2 orzechy włoskie (8 g)

## Kolacja

ok. 350 kcal

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (80 g)
- margaryna miękka (2 g)
- 2 plastry chudej polędwicy sopockiej (30 g)
- herbata bez cukru

### *Salata z nasionami słonecznika i pomidorkami*

- miseczka mixu sałat lub samej sałaty masłowej (50 g)
- nasiona słonecznika 1 łyżka (10 g)
- 4 pomidorki koktajlowe (80 g)
- oliwą z oliwek 1 łyżeczka (10 g)
- sok z cytryny 1 łyżka (6 g)
- sól

### Przygotowanie

*Pomidorki przekroić na pół. Sałatę, podzielić na kawałki. Wszystkie składniki połączyć i wymieszać w miseczce. Lekko posolić*



### Soja

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

## I śniadanie

ok. 400 kcal

### Owsianka:

- płatki owsiane 4 łyżki (40 g)
- szklanka mleka 1,5% (200 ml)
- 1 gruszka (170 g)

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

- 1 średnie jabłko 180 g

### Kanaka:

- ½ kromki pieczywa pełnoziarnistego (20 g)
- margaryna miękka (1 g)
- plaster polędwicy sopockiej (12 g)
- papryka (10 g)
- liść sałaty (g)

## 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.

## Fasola

Ma także udowodniony wpływ na zmniejszenie 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.



## Obiad

ok 500 kcal

### Dorsz gotowany na warzywach

+ 3 ziemniaki (230 g) + bukiet warzyw gotowanych polanych  
1 łyżeczką oleju rzepakowego (300 g mrożonki)

- 1 filet z dorsza (200 g)
- 1 marchewka (45 g)
- pół pietruszki
- 1/5 małego selera
- ¼ pora (biała część)
- 2 ziarenka pieprzu
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 1 listek laurowy
- sok z cytryny
- natka pietruszki
- sól i cukier do smaku

#### Przygotowanie

Filet umyj i posól. Marchewkę, pietruszkę i seler umyj, obierz i zetrzyj na grubej tarce, białą część pora i seler pokrój w plasterki. Do gotującej się wody włóż przygotowane warzywa i przyprawy, gotuj ok. 10 minut na wolnym ogniu. Następnie dodaj rybę i gotuj jeszcze 4–5 minut. Rybę i warzywa wyjmij delikatnie łyżką cedzakową. Gotowego dorsza podawaj skropionego sokiem z cytryny i posypanego posiekaną natką pietruszki.

## Podwieczorek

ok. 150 kcal

### Kanapka

- 1 kromka pełnoziarnistego chleba (40 g)
- margaryna miękka (1 g)
- plaster chudego twarogu (30 g)
- cebula (10 g)
- natka pietruszki (5 g)
- ogórek konserwowy (60g)

## Kolacja

ok. 350 kcal

- fasolka szparagowa, mrożonka (300 g) ugotować
- 1 jajko sadzone bez użycia tłuszczu (50 g)
- jogurt naturalny (250 g)

fasolkę ugotować, schłodzoną polać 1 łyżeczką oleju lnianego

## I Śniadanie

ok. 350 kcal

### Kanapki:

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (80 g)
- margaryna miękka roślinna (2,5 g)
- 2 plastry sera białego chudego (80 g)
- 2 talarki cebuli (20 g)
- papryka (20 g)
- ogórek (60 g)
- natka pietruszki (5 g)
- gruszka (130 g)
- herbata bez cukru

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

- 1 jogurt naturalny (120 g)
- cynamon (1 g)
- ½ jabłka, startego (80 g)
- ½ łyżeczki miodu (6 g)

*Jogurt zmieszać z pozostałymi składnikami.*



### Banany, suszone morele

*podobnie jak pomidory czy ziemniaki zawierają duże ilości potasu.*

### 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.*





## Obiad

ok. 500 kcal

### Łosoś z ziemniakami i sałatką

#### Składniki

- łosoś (150 g)
- ziemniaki (180 g)
- przyprawy: koperek suszony lub świeży, czerwona papryka, mieszanka ziół najlepiej: kozieradka, cebula, czosnek, lubczyk, majeranek, papryka ostra i słodka, tymianek, sól i kminek /
- mix sałat /bez ograniczeń / z dodatkiem 1 łyżeczki oliwy z oliwek, kilku kropel soku z cytryny, soli i pieprzu

#### Przygotowanie

Ziemniaki obieramy, kroimy na ćwiartki i gotujemy w osolonej wodzie 10 minut od chwili zagotowania. Odcedzamy układamy w naczyniu żaroodpornym i posypujemy przyprawami. Łososa dzielimy na 150 g porcje, układamy w żaroodpornym naczyniu obok ziemniaków, doprawiam i pieczemy w piekarniku 20 minut w temperaturze 200°C.

## Podwieczorek

ok. 150 kcal

- serek twarogowy ziarnisty ½ opakowania (100 g)
- chleb pełnoziarnisty ½ kromki (20 g)
- marchewka do chrupania (45 g)

## Kolacja

ok. 350 kcal

- 2 kromki pieczywa żytniego (80 g)
- papryka (20 g)
- pasta z groszku

### Pasta z groszku konserwowego i jajek

przepis na 2 porcje:

#### Składniki:

- groszek konserwowy (150 g)
- 2 ugotowane jaja (zetrzeć na tarce)
- sól, pieprz, majonez light 1 łyżka zmieszana z 1 łyżką jogurtu greckiego

Groszek razem z jajami zmiksować na gładką masę, dodać pozostałe składniki i wymieszać.

## I Śniadanie

ok. 150 kcal

### Musli

- 1 szklanka mleka 1,5% (250 g)
- 4 łyżki musli bez cukru (40 g)
- 1 jabłko (180 g)

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

- jajko na miękko (50 g)
- papryka (30 g),
- 1 górek kiszony (80 g)
- $\frac{3}{4}$  kromki pieczywa pełnoziarnistego (30 g)

## Obiad

ok. 550 kcal

## Pierś z indyka w jogurtowej marynacie + kasza pęczak

### Składniki

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

+ surówka z marchewki z 2 średnich startych marchwi (90 g).

Skropić odrobiną soku z cytryny i 1 łyżeczką oleju rzepakowego, przyprawić tak jak lubisz, dodać odrobinę chrzanu do surówki.



### Ogórek kiszony

Cały sekret właściwości zdrowotnych soku z ogórków tkwi w procesie kiszenia. Sok to doskonałe źródło kwasu mlekowego, który powstaje w procesie fermentacji. Bakterie probiotyczne znajdujące się w kwasie doskonale poprawiają gospodarkę kwasowo-zasadową organizmu oraz znacznie podnoszą jego odporność, dzięki czemu może się łatwiej bronić przed infekcjami wirusowymi – zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym.

### Przygotowanie

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, mięso zawieź w papier do pieczenia i usmaż. Upřednio smarując je jeszcze raz marynatą. Duś na małym ogniu około godziny.

## Podwieczerek

ok. 100 kcal

- jogurt naturalny (200 g)

## Kolacja

ok. 350 kcal

*Zupa jarzynowa (500 g)*

*+ 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)*

### SKŁADNIKI

- kaliafor (300 g)
- 2 średnie marchewki (80 g)
- seler (60 g)
- 1 pietruszka
- 3 ziemniaki (210 g)
- 200 g fasolki szparagowej (mrożona)
- 150 g groszku
- 1 skrzydełko z kurczaka
- 1 litr wody
- 1 łyżka przyprawy typu jarzynka naturalna, pieprz, sól do smaku
- sok z ½ cytryny

### Przygotowanie

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, kaliafor podzielić na różyczki.

Do mięsnego wywaru dodać marchewkę i ziemniaki - gotować 5 minut, następnie pietruszkę seler i kaliafor. Gotować razem około 15 minut, przyprawić naturalną przyprawą jarzynką. Dodać groszek, fasolkę szparagową - gotować kolejne 5 minut. Przyprawić do smaku i podawać. Można dodać przegotowanej wody jeżeli będzie za gęsta.

### 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.





## I Śniadanie

ok. 400 kcal

### *Kanapki z pastą rybną:*

- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (80 g)
- 2 łyżki pasty rybnej (40 g)
- posiekana natka pietruszki do posypania kanapek
- 2 liście cykorii lub sałaty

### *Pasta rybna*

1 puszka ryby w pomidorach (np. makreli), 1 mała cebula, sól, pieprz

Rybę przelóż z puszki do miseczki, rozgnieć widelcem na małe kawałki.

Cebulę posiekaj jak najdrobniej, dodaj do ryby. Wszystko doprawiń szczyptą soli i pieprzu, dobrze wymieszaj.

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

- 1 gruszka (180 g)
- orzech włoski 2 szt (8 g)

## Obiad

ok. 500 kcal

### *Schab z warzywami dnie jednogarnkowe*

*przepis na 2 porcje*

#### SKŁADNIKI:

- schab (300 g)
- 5 dużych pieczarek (100 g)
- cebula (50 g)
- pomidory krojone z puszki lub kartonu
- sól (1 g)
- pieprz
- czosnek 1 ząbek lub jak wolisz 2
- przyprawa naturalna jarzynka
- przypraw tak aby Tobie smakowało
- olej rzepakowy 1 łyżka
- natka pietruszki
- makaron pełnoziarnisty (60 g suchego)
- woda

### *Przygotowanie*

Schab pokrój w paseczki i przypraw naturalną jarzynką. Pieczarki i cebule pokrój w plasterki. Do naczynia (patelni) wlej odrobinę oleju 1 łyżkę, wrzuć schab i podsmaż chwilę. Dodaj kolejno pieczarki i cebulę, również podsmaż. Następnie dodaj pomidory z puszki. Duś parę minut pod przykryciem. Po tym czasie wlej ok 500 ml wody, pomieszaj, dopraw do smaku solą, pieprzem, czosnkiem i wrzuć posiekaną natkę pietruszki. Do gotującej się potrawy dodaj ok. ¼ szklanki ugotowanego wcześniej ardentę makaronu (rodzaj według uznania np. kokardki). Duś jeszcze chwilę pod przykryciem. Przed podaniem posypujemy posiekaną natką pietruszki.



## Podwieczerek

ok. 150 kcal

### *Kanapka z pastą rybną:*

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- łyżka pasty rybnej (20 g) pastę wykorzystać z I śniadania
- papryka (30 g)

## Kolacja

ok. 350 kcal

### *sałatka z rybą*

### *+1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)*

#### Sałatka składniki:

- sałata (200 g)
- 50 g pokrojonej upieczonej ryby lub kurczaka pokrojonej w paski (może być grillowana na grillu elektrycznym lub patelni)
- 1 ogórek kiszony (65 g)
- 1 jajko na twardo (50 g)
- 2 plastry cebuli.

#### SOS WINEGRET:

- 1 łyżka oleju rzepakowego, 1 łyżeczka octu balsamicznego lub soku z cytryny,
- ½ łyżeczki miodu, sól.

*Składniki mieszać ze sobą. Połączyć sosem sałatkę.*



### Papryka

Papryka jest warzywem bogatym w witaminy (szczególnie w witaminę C oraz beta-karoten) i sole mineralne (potas, wapń). Spożywanie papryki pomaga obniżyć ciśnienie krwi oraz chroni przed chorobami układu krążenia. Zawarte w niej polifenole usuwają wolne rodniki, które przyspieszają proces starzenia się organizmu. Papryka czerwona stanowi cenne źródło witaminy C oraz witamin o właściwościach antyoksydacyjnych A i E, które określane są mianem witamin płodności i młodości. Papryka żółta i papryka czerwona zawierają czterokrotnie więcej witaminy C niż cytryna. Wyciąg z ostrych odmian papryki zawierającej capsaicynę znajduje zastosowanie w medycynie pod postacią maści, plastrów i mazideł, wykorzystywanych do leczenia nerwobólów. Spożywanie surowej lub duszonej papryki wspomaga procesy trawienia, dlatego zalecane jest w atonii żołądka i jelit, niedostatecznym wydzieleniu soków trawiennych, wzdęciach i zaparciach. Zawarte w papryce substancje fitoaktywne wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne oraz poprawiają działanie układu immunologicznego, dlatego jej spożywanie jest szczególnie zalecane w okresie jesienno-wiosennym.



## I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 5 łyżek płatków owsianych (50 g)
- 1 szklanka ciepłej wody (zalać płatki) 200 g
- 1 mandarynka (65 g)
- 2 orzechy włoskie (8 g)

## II Śniadanie

ok. 200 kcal

- 1 szklanka maślanki (200 g)
- 1 kromka razowego pieczywa żytniego (40 g)
- 1 jajko na twardo (50 g)
- liść sałaty
- 2 plastry pomidora (40 g)

## Obiad

ok. 500 kcal

### I danie:

- 1 talerz zupy jarzynowej ugotowanej dzień wcześniej na kolację (porcja 300 g)

### II danie:

## Dorsz pieczony z pomidorem (180 g)

- ryż brązowy (50 g suchego produktu)
- surówka Coleslaw (120 g)
- szklanka wody niegazowanej

### Przepis na surówkę Coleslaw

#### SKŁADNIKI:

- biała kapusta (100 g)
- kilka gałązek koperku (5 g)
- 1 łyżka oleju (10 g)
- 1 łyżka octu winnego (6 g)
- pół łyżeczki musztardy (5 g)
- sól, pieprz, papryka

#### Przygotowanie

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować. Włożyć do miski, oprószyć solą, wymieszać. Musztardę wymieszać z olejem, octem winnym, przyprawić do smaku solą, pieprzem i papryką. Koperek umyć, posiekać. Kapustę włożyć do salaterki, polać sosem, posypać koperkiem, wymieszać

### Przepis na dorsza

#### Składniki:

- filet z dorsza (140 g)
- 1 pomidor (170 g)
- pół łyżeczki cukru (3 g)
- natka pietruszki (2 g)
- sól, pieprz
- 1 łyżka oliwy (10 g)
- 1 łyżeczka mąki (10 g)
- ¼ łyżeczki słodkiej papryki



## Podwieczerek

ok. 150 kcal

### Kanapka:

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- 1 plaster sałaty (5 g)
- 2 plastry jajka (30 g)
- 2 plasterki ogórka konserwowanego (10 g)
- 2 orzechy włoskie (8 g)

## Kolacja

ok. 350 kcal

### Zupa z kapusty (400g)

+ kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)

- ½ kg białej kapusty,
- 2 marchewki (90 g)
- pietruszka (40 g)
- 5 ziemniaków (400 g)
- cebula (105 g)
- 250 g przecieru pomidorowego
- sól, pieprz, łyżeczka chilli, łyżeczka cukru, 2 łyżki natki, 2 łyżki koperku

### Przygotowanie

Pokroić kapustę i posolić. Marchewki, pietruszkę pokroić i gotować. Dodać pokrojone ziemniaki i kapustę. Na patelni zeszklić cebulkę, dodać do niej koncentrat, chilli, cukier, sól i pieprz. Dodać natkę i przelożyć do garnka z warzywami. Wymieszać i posypać koprem.



### 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.

Nawet osoby z nadwyreżoną wątrobą mogą jeść kapustę. Jest niskokaloryczna - 100 g ma zaledwie 40 kcal. Witaminy C tyle w niej, co w cytrynie (30-36 mg w 100 g, a głąb ma jeszcze więcej). Komplet niezbędnych dla zdrowia witamin z grupy B, sporo witaminy A, trochę witamin E, K i rutyny. Podczas gotowania można poczuć obecność siarki, która poprawia wygląd włosów, skóry i paznokci. W kapuście są też minimalne ilości niezbędnego dla zdrowia arsenu. Ale jej największe skarby to wapń, magnez, potas. Żelaza oraz kwasu foliowego najwięcej jest w zewnętrznych, zielonych liściach. Nie wyrzucamy ich. Można je siekać i dodawać do zup lub surówek.

## I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 4 łyżki musli bez cukru (40 g)
- 1 szklanka mleka 1,5 %
- 1 kiwi (70 g)
- 1 mandarynka (65 g)

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

- 1 średnie jabłko (180 g)
- 2 orzechy włoskie (8 g)

## Obiad

ok. 500 kcal

*I danie:*

### Zupa z kapusty

- zrobiona według przepisu z dnia poprzedniego (400 g)

*II danie:*

### Kasza pęczak z warzywami

#### SKŁADNIKI:

- 50 g suchej kaszy pęczak
- 0,5 litra bulionu warzywnego
- 1 cebula
- 2 marchewki
- ½ cukinii
- ½ czerwonej papryki
- sól
- słonecznik 1 łyżka
- 1 łyżka masła
- natka pietruszki



#### Orzechy

W orzechach znajdziemy cały arsenal 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.

#### Przygotowanie

Na patelni rozgrzewamy troszkę masła i podsmażamy na nim pokrojone warzywa (cukinię, paprykę i marchewkę), jak warzywa zaczną robić się miękkie, to przekładamy je do miseczki. Na patelnię wrzucamy pokrojoną cebulę, możemy dodać jeszcze troszkę masła. Jak się nam zeszkli, dodajemy przepłukaną kaszę. Podsmażamy około dwie, trzy minuty. Dodajemy trochę bulionu, kaszę dusimy pod przykryciem. W trakcie mieszamy i dodajemy bulion. Przy ostatniej partii bulionu, do kaszy dodaj warzywa, chwilkę podduś, dodaj pozostałe masło, słonecznik, natkę pietruszki, dopraw solą i dokładnie wymieszaj.

## Podwieczerek

ok. 170 kcal

- ¾ szklanki maślanki (180 g)
- 1 średnie jabłko (180 g)

## Kolacja

ok. 300 kcal

### Salátka z wędzonym łososiem

1 porcja (330 g) + 3/4 kromki pełnoziarnistego pieczywa (30 g)

- 5 liści sałaty lodowej (20 g)
- wędzony łosoś (60 g)
- 1 pomidor (170 g)
- 1 ogórek (60 g)
- łyżka majonezu light (20 g) zmieszać z 1 łyżką jogurtu naturalnego
- ząbek czosnku
- łyżeczka cytryny
- pieprz

### Przygotowanie

Salatę poszarp i wrzuc do miski. Pomidora sparz wrzątkiem i zdejmij skórkę, a następnie pokrój w kostkę i odsącz z soku. Ogórek obierz i pokrój na półksiężycy. Do warzyw dodaj rozdrobnionego łososa. Salatę polej sosem z majonezu, jogurtu, zgniecionego czosnku, cytryny i pieprzu.

### Łosoś

Od dawien dawna wiemy, że tłuste nie jest zdrowe. Sprawa z łososiem ma się jednak inaczej. Pomimo tego, że ryba jest zaliczana do najtłustszych – osoby dbające o linię i o zdrowie, nie mają czego się obawiać. Łosoś jest rybą wyjątkową, a jego wartości odżywcze praktycznie bezcenne.

#### Z czego więc słynie łosoś:

W jego skład wchodzi: cynk i selen, potas, jod. Łosoś bogaty jest również w witaminy:

**Witamina A** – odpowiada za dobry wzrok, stan naszej skóry oraz za prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego;

**Witamina D** – niedobory tej witaminy prowadzą do kruchości i zniekształceń naszego kośćca oraz osłabienia siły mięśni;

**Witamina E** – inaczej nazwana witaminą młodości, zaliczana jest do grupy przeciwutleniaczy.

**Witamina B** – jest to zasadniczo kompleks witamin należącej do tzw. grupy B

**Witamina B1 (tiamina)** – zwiększa odporność na stres, intensyfikuje metabolizm cukrów. Zwana jest inaczej witaminą układu nerwowego;

**Witamina B2 (ryboflawina)** – odpowiedzialna jest za przemianę materii, niezbędna w metabolizmie białek. Wpływa na funkcje rozrodcze organizmu i jest niezbędna do syntezowania witaminy B6 i PP

**Witamina B6 (pirydoksyna, pirydoksal)** – Witamina B6 reprezentuje szereg substancji, które pełnią w organizmie człowieka szczególną rolę.

**Witamina B12 (cyjanokobalamina)** – uczestniczy w wytwarzaniu czerwonych ciałek krwi – jej niedobory prowadzą do niedokrwistości, czyli anemii.





## I Śniadanie

ok. 350 kcal

*Owsianka z suszonymi owocami:*

- płatki owsiane 4 łyżki (40 g)
- 1 szklanka ciepłego mleka 1,5% (250 g)
- suszone owoce (30 g)

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

serek z pomidorem  
+ ½ kromki pieczywa żytniego (20 g)

### SKŁADNIKI

- ½ kromki pieczywa pełnoziarnistego (20 g)
- ½ opakowania sera ziarnistego twarogowego (100 g)
- dowolne warzywa wdrojone do sera

## Obiad

ok. 500 kcal

## Pieczony schab

### SKŁADNIKI:

- 1 plaster schabu w ziołach pieczony w rękawie (150 g)
- 3 średnie ziemniaki (230 g)
- sałatka z białej kapusty, marchwi i jabłka.  
Surówka polana 1 łyżką oleju rzepakowego i 1 łyżką soku z cytryny (150 g)
- szklanka wody niezgazowanej



## Woda

Amerykańskie zalecenia żywieniowe nakazują osobom dorosłym picie dziennie minimum 2 litry wody (bez alkoholu, kawy i herbaty). Zapotrzebowanie na wodę w zależności od masy ciała można określić za pomocą wzoru: 1,5 l + 0,05 l na każdy kg masy ciała powyżej 20 kg, co dla osoby ważącej około 60 kg daje 3,5 l, a o masie 70 kg - 4 litry. Tak zwana podtrzymująca ilość wody niezbędna dla człowieka o masie ciała ok. 60 kg to 2,3 l, a o masie 70 kg - 2,5 l.

### Ile wody powinniśmy dostarczać organizmowi

Aby nasz organizm funkcjonował prawidłowo, musimy dostarczać mu, i to w krótkim czasie, tyle wody, ile wydaliliśmy. Wydalamy jej dziennie ok. 2 litrów. Tracimy ją z:

- moczem (53,6 proc.),
- potem (21,4 proc., zależnie od warunków i naszej aktywności),
- wydychanym powietrzem (19,6 proc.),
- kałem (5,4 proc.)



## Podwieczerek

ok. 140 kcal

*koktajl*

**Składniki:**

- maślanka (150 g)
- 1/3 banana (30 g)
- 2 orzechy włoskie

*Składniki zmiksować.*

## Kolacja

ok. 350 kcal

*Jajecznicą z 1 jajka  
i 1 białka (70 g)*

*smażona bez dodatku tłuszczu*

- 2 kromki pieczywa razowego pełnoziarnistego (80 g)
- 2 liście sałaty na kanapkę (10 g)
- 1 ogórek kiszony (70 g)
- herbata bez cukru



### 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.



## I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 2 tosty pełnoziarniste z 2 łyżeczkami dżemu,
- ½ pomarańczy (120 g),
- szklanka zielonej herbaty.

## II Śniadanie

ok. 250 kcal

- ½ bułki grahamki (30 g)
- 1 plaster chudej wędliny drobiowej (20 g)
- pół pomidora (90 g)
- ½ szklanki soku pomarańczowego

## Obiad

ok. 500 kcal

### Dorsz gotowany na parze

- dorsz gotowany na parze (200 g)
- brązowy ryż (60 g) waga przed ugotowaniem
- surówka z 3 marchewek potarkowanych, polana 1 łyżeczką oleju lnianego
- szklanka soku pomidorowego



### Dorsz

pożycie porcji 100 g dorsza pokrywa blisko połowę dziennego zapotrzebowania na selen. Dorsz posiada również dużą zawartość witaminy B12, fosforu a także w blisko 40% pokrywa zapotrzebowanie na białko. Ważną cechą mięsa dorsza jest zawartość kwasów tłuszczowych z rodziny omega 3. Dorsz to bogactwo witaminy D3, tak potrzebnej w okresie jesienno-zimowym. Dlatego też z wątroby tej ryby pozyskiwany jest tran, który jest zasobny w nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy D i A – jak również wykazuje działanie stymulujące odporność organizmu.

## Podwieczerek

ok. 150 kcal

- maślanka (240 g)
- 2 orzechy włoskie (8 g)

## Kolacja

ok. 350 kcal

- 1 kromka pieczywa żytniego (40 g)

### Salatka

#### Składniki:

- mieszanka ulubionych sałat (200 g)
- 1 jajko na twardo (50 g)
- pomidor (170 g)
- 3 oliwki czarne lub zielone
- 1 łyżka łuskanych nasion słonecznika
- pęczek koperku
- ok. 0,5 kubka jogurtu naturalnego
- sól

#### Przygotowanie

Salaty myjemy, rwiemy na kawałki, wrzucamy do miski, pomidora myjemy. Z pomidora wyjmujemy pesteczki i miąższ kroimy w dowolne kawałki. Jajko kroimy na ćwiartki i dodajemy do salatkę. Warzywa wrzucamy do miski z salatką. W drugiej, małej miseczce mieszamy jogurt naturalny i posiekany koperek. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Dressingiem polewamy gotową salatkę. Posypujemy słonecznikiem.



### 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

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (80 g)
- pasta z wędzonej makreli  
2 czubate łyżki (60 g)
- dowolne warzywa
- dodatkowo ½ jabłka (90 g)
- herbata bez cukru

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

**Kanapka:**

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- 1 plaster szynki drobiowej (20 g)
- liść sałaty (5 g)
- + ½ jabłka (90 g)

## Obiad

ok. 500 kcal

## Dietetyczne klopsiki

**Składniki:**

- dietetyczne klopsiki (160 g)
- 3 średnie ziemniaki (230 g)
- surówka z marchwi (200 g)
- szklanka wody niegazowanej

**Przepis na dietetyczne klopsiki**

- mięso mielone z piersi kurczaka albo indyka (150 g)
- 1 czerstwa bułka (60 g)
- 1/2 szklanki mleka i wody (200 ml)
- 1 jajko
- sól, pieprz

**Pasta z makreli:**

**składniki:**

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

**Przygotowanie**

Jajka gotujemy na twardo - około 10 min. Makrele 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.

**Przygotowanie**

Mięso opłukać, osączyć, pokroić na nieduże kawałki, zemiać lub rozdrobnić robotem kuchennym. Mleko połączyć z przegotowaną wodą, namoczyć bułkę, odstawić. Rozdrobnione mięso przełożyć do miski, dodać namoczoną bułkę i jajko, przyprawić do smaku solą i pieprzem, dokładnie wyrobić. Z mięsa uformować nieduże kulki wielkości włoskiego orzecha. Do garnka nalać tyle wody, by wypełniała go w 1/4, na wierzchu położyć wkładkę przeznaczoną do gotowania na parze. Ułożyć na niej przygotowane klopsiki, gotować 15–20 minut.

## Podwieczerek

ok. 180 kcal

- 1 jogurt naturalny mały 200 g zmiksowany z ½ szklanki malin (mrożonych) lub innych owoców i ½ łyżeczki miodu

## Kolacja

ok. 320 kcal

### Salatka

#### SKŁADNIKI

- garść liści sałaty lodowej (200 g)
- 1 jajko na twardo 50 g (pokroić ćwiartki)
- 8 pomidorków koktajlowych (120 g)
- ogórek konserwowy (80 g)
- papryka (50 g)
- ser feta (40 g)
- 5 oliwek (15 g)
- 1 łyżka nasion słonecznika łuskanego
- łyżeczka oliwy 5 g, łyżeczka octu balsamicznego, trochę wody
- przyprawa grecka (sól, pieprz, oregano, bazylija, rozmaryn, tymianek), czosnek

### Przygotowanie

Salatę poszarp na kawałki, dodaj przekrojone pomidorki, pokrojonego w półksiężycy ogórka, pokrojone w plasterki oliwki, paprykę i pokrojoną w kostkę fetę. Polej sosem z oliwy 1 łyżka, octu, wody, przyprawy i małego ząbka czosnku. Posyp sałatkę nasionami słonecznika.



### 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