



## 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 określone 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
- 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 sól!

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



## Zalecenia w diecie niskosodowej

- Nie solić potraw przed spróbowaniem. Najlepiej jest nie solić potraw jeszcze w trakcie gotowania, a dopiero ewentualnie dosalać w razie potrzeby przed jedzeniem.
- Należy koniecznie zrezygnować ze stosowania soli kuchennej. Z powodzeniem można ją zastąpić świeżymi lub suszonymi ziołami, np.: bazylią, tymiankiem, estragonem, koperkiem, zieloną pietruszką, majerankiem. Niektóre, z tych warzyw jak np. czosnek, także mogą spełniać rolę przypraw, a jednocześnie posiadają właściwości obniżające ciśnienie krwi.
- Powinniśmy unikać produktów wysoko przetworzonych, takich jak gotowe potrawy, sosy, zupy w proszku, które ze względu na wysoki stopień obróbki i ilość konserwantów zostały wzbogacone w dodatkową ilość soli.
- Należy unikać pokarmów zawierających dużo sodu: śledzi, wysoko przetworzonych wędlin i konserw mięsnych, serów żółtych, topionych i typu Feta, wędzonego mięsa i ryb, produktów marynowanych i konserwowych, fast food'ów, słonego pieczywa, chipsów, krakersów, słonych przekąsek typu paluszków.
- Starszym osobom może być bardzo ciężko zrezygnować z 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 PRZECIWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pszenne o niskiej zawartości sodu, czerstwe. Mąka pszenna, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna łamana, gryczana łamana, ryż, płatki owsiane.	Inne pieczywo o niskiej zawartości sodu. Mąka 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. makreła (dopuszcza się małe ilości)
MIEŚSO	Indyki, kurczaki, cielęcina, króliki, dziczyzna, chuda wołowina. Do kanapek chude gotowane lub pieczone mięso (cielęcina, wołowina, indyk), galaretki z kurcząt.	Jagnięcina, chuda wieprzowina (połędwica, schab).	Mięso z widocznym tłuszczem, kaczki, gęsi, kiełbasy, salami, paszety mięsne i inne.
TŁUSZCZE		Oleje zawierające kwasy wielonienasycone np. słonecznikowy, kukurydziany, sojowy. Oleje zawierające kwasy jednonienasycone np. rzepakowy i oliwa z oliwek. Margaryny miękkie z tych olejów. Margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu.	Masło. Smalec. Ślonia. Łój. Tłuszcz spod pieczeni. Margaryny twarde. Olej palmowy.
OWOCE, WARZYWA	Warzywa świeże i mrożone (poza wymienionymi obok). Owoce świeże i suszone. Owoce konserwowane (niesłodzone).	Przy dobrej tolerancji: brokuły, bakłażany, cukinia, kabaczek, kalafior, młoda kalarepka, kapusta włoska, fasolka szparagowa oraz w małych ilościach strączkowe.	Warzywa kiszone, solone i konserwowane. Potrawy warzywne odgrzewane, smażone lub pieczone z tłuszczem. Słodkie przetwory owocowe.
SŁODYCZE		Miód, cukier, niskosłodzone dżemy ( w ograniczonych ilościach).	Czekolada, czekoladki, chałwa, ciasta i ciasteczka przemysłowo wytwarzane z dodatkiem proszku do pieczenia.
NAPOJE	Herbatki ziołowe, owocowe, soki warzywne, woda mineralna niegazowana niskosodowa (do 100mg sodu na litr), kawa zbożowa, słaba herbata, słaba kawa naturalna.		Mocna kawa, mocna herbata, mocne kakao, napoje alkoholowe, Napoje gazowane.
PRZYPRAWY	Przyprawy łagodne w smaku: wanilia, cynamon, szafran, goździki, sok z cytryny, nasiona kminku, czarnuszki, liście pietruszki, selera, lubczyku, estragonu, szalwii, majeranku, lebiodki.	Niewielkie ilości cebuli, ziela angielskiego, liści lauowych, czosnku.	Sól, pieprz naturalny, ocet, musztarda, keczup, gorczyca, ostra papryka, magii, kostki rosółowe, sos sojowy, zupy w proszku, wszystkie marynaty.

## Dieta na wiosnę

Początek wiosny to dobry czas na wprowadzenie zmian do codziennego jadłospisu i uzupełnienie niedoborów witamin oraz minerałów.

Po okresie zimowym często brakuje nam witaminy C, potasu czy magnezu, co może niekorzystnie wpływać nie tylko na nasze samopoczucie, ale też zaburzać właściwe funkcjonowanie mięśni i gospodarki wodnej organizmu. Potas i magnez znajdziemy w pomidorach, kalafiorze, fasoli, rybach czy owocach morza. Dobrym źródłem tych minerałów są też banany, soki owocowe, awokado, suszone morele, musli, chude mleko, orzechy i migdały. Źródłem witaminy C są świeże soki z cytrusów, papryka, kalafior czy brukselka. Nie zapominajmy też o dobroczynnych właściwościach roślin zielonych – kielków, natki pietruszki i szczypiorku, które doskonale sprawdzą się jako składniki sałatek.

Dieta na wiosnę powinna być zatem lekka, bogata w warzywa, owoce, pełnowartościowe pieczywo. Zawarte w nich witaminy i związki mineralne pomogą zapobiec infekcjom.

Produkty te stanowią doskonałe źródło naturalnego błonnika, który skutecznie oczyszcza układ trawienny, aktywizuje jego pracę i wchłania szkodliwe związki, które potem usuwa z organizmu.

Zadbajmy więc aby dostarczyć swojemu organizmowi składniki odżywcze, których mogło brakować w okresie zimy. Wzbogaćmy swoją dietę w warzywa i owoce, aby uzupełnić niedobory witamin i minerałów. Wiosenne nowalijki powinny być jednak dodatkiem do potraw, a nie głównym składnikiem.

W tym sposobie odżywiania ważna jest ilość i jakość spożywanych produktów. Dieta wiosenna opiera się na nowalijkach. Posiłki w niej zalecane są bogate w odżywcze minerały. Poza tym młode warzywa spożywane w diecie są źródłem błonnika, który pobudza proces przemiany materii.

Menu w diecie wiosennej wiąże się z wykluczeniem tłuszczu zwierzęcych, wieprzowiny, tłustych wędlin, cukru i produktów przetworzonych. Wskazane jest spożywanie owoców, warzyw i ryb. Zalecane jest spożywanie 5 posiłków w ciągu dnia.



## I Śniadanie

ok. 450 kcal

### Płatki gryczane

Płatki gotować ok 1 minutę na mleku i podać z dowolnymi owocami.

*Składniki na 1 porcję:*

- pół szklanki płatków gryczanych (50 g)
- 1 szklanka mleka 1,5% (250 ml)
- owoce truskawki pokrojone (200 g)

### Przygotowanie

*Płatków nie płukać. Mleko należy zagotować, wsypać płatki i zamieszać. Gotować około 1 minutę. Można do smaku dodać szczyptę cynamonu. Owoce umyć i obrać. Pokroić. Ugotowane płatki powinny chwilę odstać, aby ostygły, bo łatwo można się nimi poparzyć. Do miseczki przełożyć płatki i wymieszać z owocami.*

## II Śniadanie

### Kanapka

- ½ kromki pieczywa pełnoziarnistego (20 g)
- 1 plaster szynki drobiowej (20 g)
- 1 plaster pomidora (20 g)
- liść sałaty (5 g)
- truskawki (150 g)

## Obiad

ok. 450 kcal

### Pieczona pierś indyka w ziołach

- kasza gryczana (60 g suchego produktu)
- porcja pieczonej piersi indyka w ziołach (150 g)

### Surówka

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

### Przygotowanie

*Grillowanie, pieczenie lub duszenie powinno odbywać się bez użycia tłuszczu. Proszę dodać ulubione przyprawy.*



# 1

## Dzień



## Podwieczerek

ok. 150 kcal

### Koktajl

- jogurt naturalny (120 g)
- truskawki (150 g)
- ¼ banana (25 g)
- zmiksować truskawki (150 g) z ¼ banana (25 g) i 1 małym jogurtem naturalnym (120 g)

## Kolacja

### Dietetyczna sałatka grecka + kromka pieczywa pełnoziarnistego (40g)

ok. 350 kcal

- sałata lodowa lub mix sałat (150 g)
- 1 jajko na twardo 50 g (pokroić ćwiartki)
- 8 pomidorków koktajlowych (160 g)
- ogórek gruntowy (70 g)
- papryka (50 g)
- ser typu feta (40 g)
- oliwki ok. 5 sztuk (15 g)

### Sos

- łyżeczka oliwy 5 g, łyżeczka octu balsamicznego/octowego, trochę wody
- przyprawa grecka (sól, pieprz, oregano, bazylija, rozmaryn, tymianek)
- czosnek

### Przygotowanie

*Sałatę poszarp na kawałki, dodaj przekrojone pomidorki, pokrojonego w półksiężycze ogórka, pokrojone w plasterki oliwki, paprykę i pokrojoną w kostkę fetę. Polej sosem z oliwy, octu, wody, dodaj przyprawy i mały ząbek czosnku.*



## I Śniadanie

ok. 350 kcal

### Kanapki

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

## Obiad

porcja ok. 450 kcal

### Cytrynowy dorsz przygotowany na parze lub upieczony

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

### Surówka z kapusty marchewki i kiszonych ogórków

*Składniki na 4 porcje:*

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

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

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

### Przygotowanie

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

### Przygotowanie

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

# 2

## Dzień



### Podwieczerek

ok. 150 kcal

#### Salátka z pomidorami

- 2 pomidory (360 g)
- sałata masłowa (50 g)
- cebula (20 g)
- nasiona słonecznika 1 łyżka

#### Sos

- 1 łyżeczka oleju lnianego, sok z cytryny 1 łyżka, łyżka wody, zioła

### Przygotowanie

*Pomidora i cebulę pokroić, liści sałaty porwać. Warzywa połączyć, polać sosem.*

### Kolacja

ok. 350 kcal

#### Saláta lodowa z pomidorami i sosem winegret

+1 kromka pieczywa

pełnoziarnistego (40 g)

- sałata masłowa (200 g)
- 2 duże pomidory (400 g)
- pół małej cebuli (50 g)

#### Sos winegret

- 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka wody, 2 łyżki soku z cytryny, 1-2 ząbki czosnku przeciśnięte, sól, pieprz, cukier

### Przygotowanie

*Cebulę bardzo drobno posiekaj, wymieszaj z musztardą, solą, pieprzem, szczyptą cukru, dodaj sok z cytryny oraz czosnek przeciśniętym przez wyciskarkę, składniki wymieszaj, wlewając powoli oliwę. Salátę oczyść, rozdziel liście, oplucz i pozostaw na sicie. Gdy odcieknie woda, porwij salátę na kawałki. Umyte pomidory przetnij na pół, usuń kawałki przy szypułkach, a następnie potnij w ósemki. Salátę delikatnie przemieszaj z pomidorami i zalej całość sosem winegret.*



## I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- Jajecznica z 2 jajek i 1 białka bez tłuszczu (130 g)
- 1 pomidor pokorny (200 g) polany 1 łyżką jogurtu naturalnego

### 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. 450 kcal

## Gulasz podany z kaszą gryczaną

(50 g suchego produktu)

Składniki na 2 porcje:

- pierś z indyka (300 g)
- 2 pomidory, obrane ze skórki (400 g)
- cukinia (500 g)
- 2 duże marchewki (100 g)
- papryka (100 g)
- cebula (100 g)
- ok. 4 łyżek przecieru pomidorowego
- 500 ml bulionu drobiowego
- 2 listki laurowe
- 2 ziela angielskie
- pieprz, sól,
- 2 łyżki oleju rzepakowego do smażenia

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

### Koktajl

- jogurt naturalny (120 g)
- truskawki (150 g)
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka otrąb żytnich

Składniki zmiksować. Można dodać troszkę wody.



### Przygotowanie

Cebulę pokroić w półksiężycy, mięso umyć, oczyścić i pokroić na małe kawałki. W głębokiej patelni rozgrzać olej i podsmażyć na średnim ogniu, pod przykryciem.

Resztę warzyw pokroić w kostkę (lub półplasterki w przypadku marchewki i cukinii) i kiedy mięso będzie białe, wrzucić do patelni. Dusić przez 10 do 15 minut i zalać połową bulionu. Do reszty bulionu dodać przecier, wlać do patelni i gotować razem z listkami laurowymi i zieleń przez 15 minut. Po tym czasie wyjąć przyprawy i maksymalnie zwiększyć ogień, aby część wody wyparowała. Doprawić do smaku.

# 3

Dzień

## Podwieczorek

ok. 150 kcal

- truskawki (230 g)
- 2 orzechy włoskie (8 g)

## Kolacja

ok. 300 kcal

### Salatka z wędzonym łososiem

- wędzony łosoś w plastrach (ok 50 g)
- mix sałat (150 g)
- 3 rzodkiewki (45 g)
- 1 ogórek kiszony (70 g)

### Sos sałatkowy:

- 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, 1/4 łyżeczka miodu
- zielone oliwki 3 sztuki (24 g)
- pomidorki 5 sztuk (100 g)
- czerwona cebula (20 g)
- jajko na twardo 1 sztuka (50 g)
- 1 łyżka prażonych nasion słonecznika. Nasiona uprażyć na suchej patelni.

### Przygotowanie

Łososia pokrój w paseczki. Ogórka obierz ze skórki, pokrój w kostkę. Oliwki i cebulę pokrój w krążki. Pomidorki cherry opłucz i pokrój na połówki, a rzodkiewkę w cienkie plasterki. Sałatę umyj, osusz, porwij na mniejsze listki i włóż do miseczki. Dodaj do niego wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj sałatkę.

## 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.





## I Śniadanie

ok. 350 kcal

### Owsianka

- płatki owsiane 4 łyżki, zagotuj chwilkę w wodzie
- truskawki 100 g, po ostudzeniu płatków, truskawki pokrój na małe kawałki i dodaj do płatków
- mleko  $\frac{3}{4}$  szklanki 1,5%
- 2 orzechy włoskie (8 g)

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

- $\frac{1}{2}$  szklanki kefiru (120 g)
- $\frac{1}{2}$  kromki pieczywa pełnoziarnistego (20 g)

### Salatka

- sałata 10 liści, 1 pomidor (180 g).

sałatkę skropić  $\frac{1}{2}$  łyżeczki oliwy i 1 łyżeczką soku z cytryny

## Obiad

ok. 450 kcal

### Zupa jarzynowa + pierś z kurczaka

- zupa jarzynowa gotowana na pierś z kurczaka (300 ml)
- filet z kurczaka wyjęty z zupy (150 g)
- 3 średnie ziemniaki (240 g)
- mizeria (200 g) z dodatkiem jogurtu naturalnego
- $\frac{1}{2}$  jabłka (90 g)
- szklanka wody niegazowanej



### 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.

# 4

## Dzień



### Podwieczerek

ok. 150 kcal

#### Kanapka z pomidorem

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40g)
- twaróg do posmarowania pieczywa (2 g)
- 1 pomidor średni (180g)
- natka pietruszki
- orzech włoski (4g)



#### 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.

### Kolacja

ok. 350 kcal

- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (80g)
- ½ łyżeczki margaryny (2,5 g)
- pasta z chudego twarogu, pomidorem i ogórkiem (300 g)

#### Pasta z chudego twarogu

- chudy twaróg pół kostki (100 g)
- odrobina cebuli (15 g)
- posiekany koperek (5 g)
- 1 pomidor (170 g)
- 1 ogórek (35 g)
- 1 łyżka płaska jogurtu (20 g)
- zioła

Ser rozgnieść widelcem w miseczce. Dodać jogurt i wszystko razem zmieszać.

#### 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 łodyg dziennie w celu uzyskania najlepszego efektu.



## I Śniadanie

ok. 150 kcal

- 1 szklanka kefiru (240 g)

### Kanapka

- 1½ kromki pieczywa pełnoziarnistego (60 g)
- szynka drobiowa 2 plastry (40 g)
- jajko 2 plastry (40 g)
- papryka (20 g)
- 2 liście sałaty (10 g)
- koperek (3 g)

## Obiad

ok. 450 kcal

### Leczo paprykowe z pieczarkami i cukinią +ryż

- 1 papryka (100 g)
- 2 pomidory (320 g)
- 5 pieczarek (100 g)
- ½ cukinii obranej bez miękkiego miąższu (300 g)
- ½ cebuli (50 g)
- 2 łyżki oleju rzepakowego (20 g)
- sól, pieprz, papryka słodka
- ¼ szklanki wody
- 4 łyżki płaskie przecieru pomidorowego (70 g)

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

- kefir (200 g)
- truskawki (150 g)

### Przygotowanie

Paprykę umyj i usuń gniazda nasienne. Papryki słodkie pokrój w dużą kostkę. Cebule obierz i pokrój na ćwiartki a następnie na grube plastry. W garnku rozgrzej olej i wrzuć cebulę. Przyrumień na złoty kolor i następnie dorzuć papryki. Duś na małym ogniu pod przykryciem przez 10 minut. W tym czasie pomidory włóż do dużej miski. Zagotuj wodę i zalej wrzątkiem pomidory w misce. Po 5 minutach odlej wrzątek i zalej pomidory zimną wodą, następnie obierz ze skórki i pokrój w średnią kostkę. Kiedy papryka jest już podduszona wrzuć pomidory, dodaj sól, pieprz i słodką paprykę. Delikatnie mieszaj i ponownie duś przez 10 minut. Pieczarki oczyść i pokrój w plastry o grubości 1/2 cm. Cukinię pokrój w średnią kostkę. Następnie dorzuć do garnka cukinię i pieczarki i duś do momentu, aż cukinia będzie miękka. Na koniec dodaj koncentrat pomidorowy i wodę. Wszystko delikatnie mieszaj, aby się połączyło, ewentualnie dopraw jeszcze do smaku i zostaw na gazie jeszcze przez 5 minut.

# 5

## Dzień

### Podwieczorek

ok. 150 kcal

#### Kanapka

- 1 kromka pełnoziarnistego pieczywa (40 g)
- plaster łosia wędzonego (15 g)
- oliwka zielona pokrojona położona na kanapkę (5 g)
- koperek (5 g)
- ogórek (35 g)

### Kolacja

ok. 350 kcal

- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (80 g)
- pasta z tuńczykiem 2 czubate łyżki (70 g)
- pomidor 1 sztuka (180 g)
- natka pietruszki do posypania pasty (5 g)
- 1 surowa marchewka do schrupania (45 g)

#### Pasta z tuńczyka

- 1 puszka tuńczyka w oleju (120 g)
- ½ cebuli (50 g)
- 1 jajko (50 g)
- 1 łyżka majonezu (20 g)
- 1 łyżka gęstego jogurtu naturalnego (25 g)
- ½ łyżeczki musztardy (5 g)
- sól, pieprz
- koperek do dekoracji



#### 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.

#### Przygotowanie

Posiekaj cebulę, ogórki pokrój w drobną kosteczkę. Tuńczyka osącz z oleju, przełóż do miski i rozdrobnij widelcem. Dodaj ogórki, cebule, majonez, jogurt i musztardę, dopraw pieprzem i ewentualnie szczyptą soli. Pastę nakładaj na pieczywo, Posyp posiekanym koperkiem.





## I Śniadanie

ok. 350 kcal

### Kanapki z pastą z twarogu

- 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa (80 g)

### Pasta z białego twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem

Biały chudy ser (150 g) rozgnieść widelcem, dodać 2 pokrojone rzodkiewki (30 g) i posiekany szczypiorek, połączyć 2 łyżkami jogurtu naturalnego.

## Obiad

ok. 450 kcal

### Łosoś pieczony z pomidorami

- łosoś pieczony z pomidorami (230 g)
- ryż najlepiej brązowy (40 g suchego produktu)
- surówka z białej kapusty i papryki (150 g)
- szklanka wody niegazowanej

### Przygotowanie

- dzwonek łososia (150 g)
- 5 pomidorków koktajlowych (100 g)
- olej rzepakowy 1 łyżka (10 g)

Rozgrzej piekarnik lub opiekacz do 200°C.

Naczynie do pieczenia posmaruj bardzo cieniutką warstwą oleju rzepakowego.

W naczyniu umieść filet z łososia bez skóry z pomidorami winogronowymi. Zapiekać przez 15–20 min, aż ryba będzie gotowa.

Możesz dodać rozmaryn.

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

- truskawki (270 g)
- jogurt naturalny mały (150 g)





# 6

Dzień



## Podwieczerek

ok. 150 kcal

- ½ kromki pieczywa pełnoziarnistego (20 g) + twarożek

## Kolacja

ok. 150 kcal

### Salátka

- sałata masłowa (150 g)
- 1 jajko na twardo (50 g)
- filet z kurczaka (100 g)
- 1 kromka chleba pełnoziarnistego (40 g)
- oliwa z oliwek 1 łyżeczka
- ocet balsamiczny 1 łyżka
- sól



## Przepis na twarożek

½ opakowania serka twarogowego ziarnistego, dodać pokrojony szczypiorek, 3 rzodkiewki (45 g) pokrojone na plasterki

## Przygotowanie

Kurczaka ugotować w posolonej wodzie, ostudzić, podzielić na kawałki. Chleb skropić oliwą, pokroić w kostkę, zrumienić lekko na patelni. Sałatę porwać na drobne kawałki, ułożyć na talerzu, dodać kurczaka i grzanki. Całość polać odrobiną octu balsamicznego i ewentualnie posolić. Na wierzch położyć pokrojone jajko.

## 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 złą promieniowaniem słonecznym i korzystnie wpływającej na wzrok.



## I Śniadanie

ok 350 kcal

### Owsianka

- 5 łyżek płatków owsianych zalać wrzącą wodą, odczekać chwilę, żeby płatki spęczniały. Nadmiar wody usunąć.
- płatki zalać 1 szklanką ciepłego mleka 1,5%
- pokrojone truskawki (150 g) można dodać do owsianki

## II Śniadanie

ok 150 kcal

### Kanapka

- 1 kromka chleba pełnoziarnistego (40 g)
- plaster chudego twarogu (40 g)
- papryka 1 pasek (10 g)
- 2 plastry pomidora (40 g)
- posiekana natka pietruszki, posypać kanapkę (2 g)

## Obiad

ok 450 kcal

### Zupa koperkowa z pulpetami

#### z dodatkiem 5 pulpecików wielkości jajka

- 1½ l bulionu z kurczaka (kurczak bez skóry)
- ½ l wrzącej wody
- 4 ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 4 dymki
- 1 duży ząbek czosnku
- duży pęczek kopru drobno posiekany
- 300 ml jogurty greckiego
- 1 łyżka mąki
- szczypta curry w proszku
- sól i pieprz do smaku

#### Pulpety z kurczaka

- 300 g ugotowanego mięsa z kurczaka bez kości (może być kurczak z zupy)
- 100 g mrożonego groszku
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 białka
- sól i pieprz do smaku

### Wykonanie

Warzywa obierz i pokrój w kostkę. Wrzuć do bulionu wraz z posiekanym koprem, curry i ugotuj do miękkości. Zrób pulpety. Zmiel mięso, zblanszuj groszek i zrób farsz, dodając białko, sól i pieprz. Formuj małe kulki – pulpety i wrzuć do gotującej się zupy. Rozrób jogurt z mąką i zaciągnij zupę. Gotuj przez 3 minuty.

### Deser

- truskawki (150 g)

# 7

## Dzień



## Podwieczorek

ok. 150 kcal

- ½ opakowania serka twarogowego ziarnistego (100 g)
- 1 pomidor średni (170 g) wkrojony do serka
- szczypiorek dodany do serka
- ½ kromki pieczywa 20 g

## Kolacja

ok. 350 kcal

- sałata masłowa (150 g) lub liście szpinaku
- upieczona ryba np. dorsz (150 g) lub kurczaka pokrojonej w paski (może być grillowana na grillu elektrycznym lub patelni do grillowania)
- 1 ogórek gruntowy 2 sztuki (130 g)
- 2 plastry cebuli (20 g)
- 1 pomidor średni (180 g)



### Sos winegrete

1 łyżka oleju rzepakowego,  
1 łyżka octu balsamicznego lub  
soku z cytryny, ½ łyżeczki miodu,  
zioła.



### 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

### Jogurt z musli i truskawkami

- jogurt naturalny (120 g)
- 1 łyżeczka miodu
- truskawki (150 g)
- 3 łyżki musli domowej roboty (30 g)

### Przygotowanie

Jogurt mieszamy z miodem i musli. Truskawki kroimy wedle upodobań. Układamy warstwowo w wysokiej szklance - jogurt, owoce, musli. Jemy zaraz po przygotowaniu.

## Domowe musli bez cukru

- 2 szklanki płatków żytnich
- szklanka płatków owsianych
- pomieszana szklanka otrębów pszennych, żytnich i owsianych
- szklanka słonecznika łuskanego
- pół szklanki płatków migdałowych
- siemie lniane 2 łyżeczki
- suszone śliwki
- suszone morele
- żurawina
- rodzynki
- troszkę oliwy

### Przygotowanie

Wszystkie składniki oprócz otrębów i suszonych owoców i siemienia wysypujemy na blachę do pieczenia wyłożoną papierem. Lekko skrapiamy oliwą lub innym olejem. Pieczemy około 30 minut w 180 stopniach co jakiś czas mieszając. Po wystudzeniu przesymp do słoika.

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

- czereśnie (230 g)



## Obiad

ok. 450 kcal

### Chłodnik z rzodkiewką i ogórkiem podany z 2 ziemniakami

- 1 łyżka oliwy
- szczypta pieprzu
- jogurt 400 ml
- ½ pęczka koperku
- ½ łyżeczki cukru
- 2 pokrojone ogórki
- 4 pokrojone rzodkiewki 60 g
- ¼ pęczka szczypiorku
- dwa ugotowane ziemniaki, podane oddzielnie

## Podwieczorek

ok. 150 kcal

### Kanapka

- 1 kromka pełnoziarnistego pieczywa (40 g)
- margaryna roślinna (2g)
- 1 plater chudego twarogu (30 g)
- odrobina cebuli (5 g)
- liść sałaty (5 g)
- 1 ogórek gruntowy (70 g)
- koperek

*Z powyższych składników proszę zrobić kanapkę*

## Kolacja

ok. 350 kcal

- sałatka + 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)

### Sałatka

- sałata masłowa (150 g)
- 1 łyżka nasion łuskanych słonecznika
- 1 jajko na twardo (50 g)
- 2 ogórki gruntowe (140 g)
- koperek

### Sos

- 2 łyżki jogurtu, odrobina soku z cytryny, przyprawy



# 9

Dzień



## I Śniadanie

ok. 350 kcal

### Kanapeczki

- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (80 g)
- margaryna roślinna (2,5 g)
- 2 plastry szynki drobiowej (40 g)
- rzodkiewka (15 g)
- szczypiorek (5 g)

## Obiad

ok. 480 kcal

### Kotleciki mielone z piersi z ryżem i sałatką

1 porcja to kotlet 140 g, ryż brązowy (60 g suchego produktu) + sałatka

- pierś z kurczaka (400 g)
- pęczek szczypiorku
- sól prowansalska do smaku
- pieprz biały mielony do smaku

### Przepis na sałatkę

- rzodkiewka 2 szt
- sałata masłowa (100 g)
- ogórek świeży (80 g)
- 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

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

- truskawki (300 g)
- 2 orzechy włoskie (8 g)

### Przygotowanie

Pierś z 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

Sałatę myjemy i osuszamy, rwiemy w palcach 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.



## Podwieczerek

ok. 150 kcal

### Kanapka

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

## Kolacja

ok. 150 kcal

### Salatka

- pół czerwonej papryki (50 g)
- kilka liści sałaty masłowej (80 g)
- cebula (20 g)
- 4 oliwki (32 g)
- 1 ogórek gruntowy (65 g)
- 1 pomidor średni (180 g)
- pierś z kurczaka gotowana (100 g)
- 1 łyżka prażonych nasion słonecznika

### sos jogurtowy

- 2 łyżki jogurtu naturalnego,
- zioła, pieprz
- 1 łyżka soku z cytryny
- $\frac{3}{4}$  łyżeczki oleju lnianego

### Przygotowanie

Warzywa płuczemy, paprykę, pomidora, ogórka kroimy w kostkę, cebulkę siekamy, oliwki kroimy w poprzek, sałatę rwiemy na mniejsze kawałki lub siekamy drobno. Mieszymy z ugotowanym pokrojonym w kostki mięsem.

Z podanych składników przygotowujemy sos i polewamy naszą sałatkę. Posypujemy łuskany słonecznikiem.

### 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, witaminy A, witaminy E, witaminy C oraz potasu, wapnia, magnezu i żelaza. Odmiany czerwone mają większą zawartość barwników, a w tym cennego likopenu. Mówiąc o owocach tej rośliny, nie sposób nie wspomnieć o kapsaicynie, która nadaje im ostrość. Papryki łagodne w smaku mają jej znikome ilości, a te najostrejsze – nawet 35 tys. jednostek.



# 10 Dzień



## I Śniadanie

ok. 350 kcal

### Musli

- 4 łyżki musli domowej roboty (40 g)
  - szklanka ciepłego mleka 1,5% 230 g
- Dodatkowo proszę zjeść 250 g truskawek.

## Obiad

ok 450 kcal

### Cukinia z mielonym kurczakiem

przepis na 2 porcje

- mielony filet z kurczaka (400 g)
- 1 cukinia (300 g)
- 6 pieczarek (120 g)
- 2 pomidory (320 g)
- cebula (100 g)
- łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- ryżu (100 g suchego produktu)
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz do smaku

### 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.

## II Śniadanie

ok. 150 kcal

### Kanapka

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- 1 jajko na miękko (50 g)
- 1 ogórek gruntowy (70 g)
- 2 rzodkiewki (30 g)

### Przygotowanie

Fileta z kurczaka zmiel lub drobno pokrój, dopraw solą, pieprzem i zgniecionym ząbkiem czosnku. Cebulę pokrojoną w kostkę zeszklij na oliwie na nieprzywierającej patelni i dodaj kurczaka. Smaż kilka minut. Dodaj pokrojoną w kostkę cukinię oraz plasterki pieczarek. Pomidora sparz, obierz ze skórki, pokrój w kostkę i dodaj do mięsa. Dopraw solą i pieprzem. Duś 15 minut. Pod koniec duszenia dodaj rozgnieciony drugi ząbek czosnku.

Podaj z ryżem.





## Podwieczerek

ok. 150 kcal

- 1 szkanlka kefiru (240g)

### Sałatka z pomidora

1 pokrojony pomidor, posypyany natką pietruszki, polany ½ łyżeczki oliwy

## Kolacja

ok. 350 kcal

- sałatka + 1½ kromka pieczywa pełnoziarnistego (60 g)

### Przepis na sałatkę

sałata masłowa (150 g), 4 rzodkiewki (60 g), cebulka do smaku, 3 ogórki gruntowe (190 g), twaróg chudy pokroić w kostkę ok. (60 g), koperek posiekany, 1 łyżka nasion słonecznika.

### Sos

- ¼ łyżeczki musztardy (2 g),
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego (5 g),
- 1 łyżka wody, pół łyżeczki miodu.

### Przygotowanie

Warzywa pokroić, wymieszać, dodać twaróg. Następnie polać sosem i posypać słonecznikiem.

## Jabłka

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





# 11

## Dzień



## I Śniadanie

ok. 350 kcal

### Musli

- 4 łyżki domowego musli (40 g)
- 1 szklanka ciepłego mleka 1,5% (230 g)
- 1 średnie jabłko (180 g)

Musli zalać ciepłym mlekiem. Jabłko można zjeść oddzielnie lub zetrzeć do mleka z płatkami, posypać odrobiną cynamonu.

## Obiad

ok. 450 kcal

### Dietetyczny gulasz z kurczaka

przepis na 2 porcje

- filet z kurczaka (300 g)
- papryka czerwona ok. 2 szt. (200 g)
- cebula (100 g)
- przyprawy według uznania
- kasza gryczana (100 g)

## Deser

- czereśnie (90 g)



## II Śniadanie

ok. 150 kcal

- jogurt naturalny mały (150 g)
- truskawki (150 g)

### Przygotowanie

Kaszę ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z opisem na opakowaniu. Kurczaka pokrój na małe kawałki, dopraw przyprawą do gulaszu i podsmaż bez oliwy na patelni teflonowej. Dodaj pokrojoną w piórka cebulę oraz pokrojoną w kostkę paprykę. Zalej małą ilością wody. Duś, aż papryka będzie miękka i powstanie z niej sos. Podawaj z kaszą

## Kolacja

ok. 350 kcal

- fasolka szparagowa (400 g)
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- filet z indyka (160 g) gotowany na parze z dodatkiem ziół.

Fasolkę szparagową ugotować, skropić 1 łyżeczką oleju rzepakowego



## I Śniadanie

ok. 350 kcal

- 4 łyżki mieszanki śniadaniowej (40g)
- jogurt naturalny (200 g)
- 1 łyżeczka miodu (12 g)

*Wszystko razem zmiksować*

## Obiad

ok. 450 kcal

### Omlet z szynką i pieczarkami

- jajka 3 szt
- mleko 2 łyżki
- mąka 1 łyżka
- pieprz
- pomidor 1 szt
- pieczarki 4 szt
- masło 1 łyżka
- szynka 100 g
- sól morska
- szczypiorek



## II Śniadanie

ok. 150 kcal

### Kanapka:

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- 2 plasterki jajka na twardo (30 g)
- 1 liść sałaty (50 g)
- papryka (10 g)
- koperek

### Przygotowanie

Szynkę kroimy w drobną kosteczkę, pieczarki kroimy w plasterki. Pomidora myjemy i kroimy w kosteczkę. Na maselku podsmażamy pomidora, dodajemy szynkę i pieczarki, dusimy przez kilka chwil. Do słoika wbijamy jajka dodajemy mąkę i mleko. Słoik zamykamy i mocno wstrząsamy. Doprawiamy solą, pieprzem i jeszcze raz mieszamy. Zawartość słoika wlewamy na patelnię, zmniejszamy płomień, nakrywamy patelnię pokrywką i smażyemy. Przewracamy na drugą stronę i posypujemy pokrojonym szczypiorkiem.

# 12

## Dzień



### Podwieczerek

ok. 150 kcal

#### Salátka:

- sałata masłowa 8 liści (40 g)
- 1 pomidor (150 g)
- 1 jajko na twardo (50 g)
- posiekany koperek (2 g)

#### Sos

- 1 łyżeczka oleju rzepakowego, 1 łyżka wody, 1 łyżeczka soku z cytryny. Połączyć razem.

*Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki, pomidora pokroić w kostkę, jajko pokroić w kostkę. Sałatkę połączyć sosem.*

### Kolacja

ok. 150 kcal

- kalafior (400 g)
- 1 łyżka oliwy
- szklanka maślanki (240 g)

*Kalafior ugotować al dente, schłodzonego połączyć oliwą.*



### 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, kalafior, kalarepka, jarmuz oraz brukselka.*

*Nawet osoby z nadwyżrzoną 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 głóg 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 wyrzucajmy ich. Można je siekać i dodawać do zup lub surówek.*

## I Śniadanie

ok. 350 kcal

### Koktajl bananowy z mieszanką śniadaniową

- truskawki (200 g)
- 1 szklanka maślanki (240 g)
- 1 łyżeczka miodu (12 g)
- 3 łyżki płatków owsianych (30 g)

Banana kroimy na kawałki. Miksujemy je razem z jogurtem, miodem i płatkami.



## II Śniadanie

ok. 150 kcal

### Kanapka

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (40 g)
- margaryna miękka (2 g)
- 1 plaster szynki drobiowej (20 g)
- 2 plastry pomidora (40 g)
- natka pietruszki (2 g)

### Banany, suszone morele

Podobnie jak pomidory czy ziemniaki zawierają duże ilości potasu.

## Obiad

ok. 500 kcal

### Dietetyczne kotlety z cukinii i indyka

+2 ziemniaki z koperkiem (170 g) + mizeria z 2 ogórków

- filet z indyka (380 g)
- jajko rozmiar L
- cukinia (200 g)
- pół cebuli (50 g)
- duża marchew (50 g)
- sól, pieprz, papryka słodka, przyprawa do mięsa mielonego,
- czosnek

### Przygotowanie

Indyka zmiel w maszynce, a cukinię i marchewkę zetrzyj na tarce z grubymi oczkami. Cebule drobno pokrój i podsmaż na patelni bez tłuszczu – możesz dodać trochę wody żeby się nie przypalała. Wymieszaj wszystkie składniki z jajkiem i przyprawami. Przygotuj kotleciki. Smaż na patelni bez tłuszczu. Z masy powinno powstać ok 10 kotlecików.

Podaj z ziemniakami i mizerią

# 13

## Dzień



### Podwieczerek

ok. 150 kcal

- fasolka szparagowa (400 g)
- 1 łyżeczka oliwy do polania fasolki

### Kolacja

ok. 300 kcal

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (80 g)
- 1 łyżeczka margaryny roślinnej miękkiej (5 g)
- sałatka z serka ziarnistego, sałaty, rzodkiewki i pomidora (180 g)
- herbata bez cukru



### Przygotowanie

Fasolkę ugotować, po ostudzeniu polać oliwą.

### Przepis na sałatkę z serkiem, sałatką, rzodkiewką i pomidorem

- serek biały ziarnisty pół opakowania (100 g)
- garść porwanej sałaty lub mixu sałat (15 g)
- 2 rzodkiewki (30 g)
- 1 pomidor (170 g)
- troszkę papryki (10 g)
- zioła



### Woda

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

#### Ile wody powinniśmy dostarczać organizmowi?

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



## I Śniadanie

ok. 370 kcal

### Kanapki

- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (80 g)
- margaryna (2 g)
- 2 plasterki chudego twarogu (80 g)
- rzodkiewka 3 sztuki (45 g)
- szczypiorek

## Obiad

ok. 450 kcal

### Botwinka

(600 g) + 2 średnie ziemniaki (170 g)

- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 2 litry bulionu
- 1/2 kg botwinki wraz z buraczkami
- 1 łyżeczka mąki
- 250 ml śmietany jogurtowej 9%
- 1 łyżka oliwy
- 2 łyżki soku z cytryny

## Deser

- Czeresnie (120 g)

## II Śniadanie

ok. 200 kcal

- truskawki (200 g)
- maślanka (220 g)

### Przygotowanie

Marchewkę i pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, wrzucić na gotujący się bulion i gotować przez ok. 5 minut.

Botwinkę dokładnie umyć, liście posiekać, buraczki obrać i posiekać lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do wywaru i gotować na wolnym ogniu do miękkości przez kilka minut.

Mąkę połączyć z 2 - 3 łyżkami zimnej wody, następnie wymieszać ze śmietaną. Dodać kilka łyżek wywaru i wymieszać. Wlać do zupy i zagotować na umiarkowanym ogniu co chwilę mieszając, dodać masło. Na koniec doprawić sokiem z cytryny. Jeśli używamy młodej marchewki i pietruszki, nie musimy ich wcześniej podgotowywać, gotujemy je od razu razem z botwinką.





## Podwieczerek

ok. 150 kcal

- ½ kromki pieczywa pełnoziarnistego (20 g)
- 1 pomidor średni (180 g)
- szczypiorek ( do posypania pokrojonego pomidora
- ½ jajka na twardo ( 30 g)
- 2 orzechy włoskie (8 g)

## Kolacja

ok. 350 kcal

- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (80 g)
- margaryna miękka do posmarowania (3 g)
- 2 plastry chudej polędwicy sopockiej (30 g)

*Salatka:*

- sałata 8 liści, nasiona słonecznika łuskane 1 łyżka i pomidor (170 g),

*Sos do sałatki:*

- 2 łyżki jogurtu naturalnego, przeciśnięty czosnek, odrobina soku z cytryny, posiekany koperek.

## Przygotowanie

*Warzywa odpowiednio pokroić, połączyć sosem. Sałatkę posypać nasionami słonecznika.*



## Pomidory, ziemniaki, szpinak

*Są bogatym źródłem potasu stabilizującego ciśnienie krwi, dlatego też korzystnie jest je spożywać łącznie, można też przyrządzić z nich soki.*