



Dieta letnia

dla zdrowej tarczycy

mgr Agnieszka Płóćniak



PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Omlet ze szparagami, groszkiem i szpinakiem z sosem jogurtowo-miętowym	Kanapka z chrzanowym twarożkiem, łososiem i rzodkiewką	Jajko w koszulce na grzance ze szparagami	Omlet owsiany z morelami - lato	Kanapki z pastą z zielonego groszku z nutą mięty	Szakszuka ze szparagami, awokado i miętą	Placuszki gryczano-szpinakowe z porzeczką
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Nocna czekoladowa owsianka z wiśniami z migdałami - lato	Salatka z arbuzem i fetą	Koktajl arbuzowy	Kanapki z wiosennym twarożkiem i ogórkiem małosolnym.	Smoothie bomba antyoksydantów	Białkowa owsianka z malinami, brzoskwinia i siemieniem	Koktajl smak wakacji
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kurczak w sosie cukiniowo-szpinakowym z jogurtem	Paprykowo-cukiniowe leczko z ciecierzycą i kaszą owsianą	Makaron białkowy z bobem, koperkiem i burratą -lato	Grecki bowl z kurczakiem	Łosoś zapiekany ze szparagami, parmezanem i migdałami	Kotlety mielone z młodymi ziemniakami i mizerią - lato	Letni stir-fry z krewetkami, cukinią i nerkowcami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Tabbouleh z komosy ryżowej z bobem	Tortilla z hummusem, ogórkiem i awokado	Salatka z łososiem, kalarepą i oliwkami	Salatka ze szparagami, truskawkami i fetą	Salatka z bobem	Salatka caprese z fasolką szparagową	Salatka z grillowanym halloumi

LISTA ZAKUPÓW

Pieczyno

☐ Chleb bezglutenowy (wielozłazny)	11 x Kromka	330g
---	-------------	------

Zbożowe

☐ Kasza gryczana niepalona (biała)	2,7 x Łyżka	35g
☐ Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	10 x Łyżka	155g
☐ Makaron gryczany	1 x Szklanka	70g
☐ Mąka gryczana		40g
☐ Płatki owsiane bezglutenowe		180g
☐ Ryż brązowy	6 x Łyżka	90g
☐ Tortilla bezglutenowa kukurydziana	1 x Sztuka	80g

Nabiał

☐ Burrata	0,5 x Sztuka	82g
☐ Jaja kurze całe	10 x Sztuka	560g
☐ Jogurt grecki light	8 x Łyżka	160g
☐ Jogurt naturalny	3 x Łyżka	60g
☐ Kefir	0,8 x Opakowanie	200g
☐ Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	0,2 x Szklanka	50g
☐ Ser halloumi	3 x Plaster	60g
☐ Ser mozzarella (bez tłuszczu)	8 x Plaster	120g
☐ Ser twarogowy półtłusty	3,3 x Łyżka	100g
☐ Ser, feta	4,6 x Porcja	230g
☐ Ser, parmezan	1 x Łyżka	8g
☐ Serek śmietankowy	2 x Łyżka	50g
☐ Skyr - jogurt typu islandzkiego		280g

Napoje

☐ Sok cytrynowy	1,5 x Łyżka	9g
--	-------------	----

Tłuszcze

☐ Masło klarowane	0,7 x Łyżka	10g
☐ Olej sezamowy	1 x Łyżeczka	5g

☐ Oliwa z oliwek	15 x Łyżka	150g
---	------------	------

Ryby

☐ Krewetki tygrysie	12 x Sztuka	144g
☐ Łosoś, wędzony	6 x Kawatek	180g
☐ Łosoś, świeży	1,2 x Kawatek	120g

Owoce i warzywa

☐ Arbuz	2 x Kawatek	600g
☐ Awokado	1,4 x Sztuka	196g
☐ Bakłażan	0,2 x Sztuka	50g
☐ Banan	1 x Sztuka	120g
☐ Brokuły	0,3 x Sztuka	150g
☐ Brzoskwinia	2 x Sztuka	170g
☐ Burak	1 x Sztuka	100g
☐ Bób	4 x Garść	320g
☐ Cebula czerwona	0,9 x Sztuka	90g
☐ Chrzan tarty	0,4 x Łyżeczka	2g
☐ Cukinia	0,6 x Sztuka	165g
☐ Czarne jagody	3 x Garść	150g
☐ Czosnek	1,7 x Ząbek	8,5g
☐ Fasola szparagowa	1 x Garść	90g
☐ Groszek zielony, mrożony		135g
☐ Imbir	2 x Plaster	10g
☐ Kalarepa	0,2 x Sztuka	40g
☐ Koper ogrodowy	2 x Łyżka	16g
☐ Maliny	1 x Garść	60g
☐ Marchew	1 x Sztuka	45g
☐ Morele	2 x Sztuka	90g
☐ Ogórek	4 x Sztuka	160g
☐ Ogórek zielony (długi)	1,2 x Sztuka	220g
☐ Ogórki, kiszone	1 x Sztuka	60g
☐ Oliwki czarne		95g
☐ Papryka czerwona		70g
☐ Passata pomidorowa (przecier)	3 x Porcja	300g
☐ Pietruszka, liście	4 x Łyżeczka	24g
☐ Pomidor		330g
☐ Pomidory koktajlowe	5,2 x Garść	520g
☐ Porzeczki czerwone	1 x Garść	50g

☐	Roszonka		40g
☐	Rukola		90g
☐	Rzodkiewka	7 x Sztuka	105g
☐	Skrobia ziemniaczana		10g
☐	Szczypiorek		5g
☐	Szparagi	19 x Sztuka	570g
☐	Szpinak	4 x Garść	100g
☐	Truskawki	3,9 x Garść	270g
☐	Wiśnie	1 x Garść	70g
☐	Wiśnie bez pestek, mrożone	0,5 x Szklanka	50g
☐	Ziemniaki, wczesne	8 x Sztuka	560g

Zioła i przyprawy

☐	Bazylia (suszona)	0,5 x Łyżeczka	2g
☐	Cynamon	0,2 x Łyżeczka	1g
☐	Kmin rzymski (kumin)	0,2 x Łyżeczka	1g
☐	Kolendra (ziarna)	0,2 x Łyżeczka	0,4g
☐	Koper (w pęczkach)	0,6 x Pęczek	3g
☐	Majeranek	1 x Łyżeczka	4g
☐	Mielona papryka chili	1 x Szczypta	1g
☐	Mielona słodka papryka	1 x Łyżeczka	5g
☐	Mięta (świeża)	8 x Łyżka	8g
☐	Pieprz czarny mielony	11 x Szczypta	11g
☐	Sól biała		16g

Strączkowe

☐	Ciecierzycza (w zalewie)	5 x Łyżka	100g
--------------------------	--------------------------	-----------	------

☐	Makaron z soczewicy	0,7 x Szklanka	49g
--------------------------	---------------------	----------------	-----

Mięso

☐	Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	1,5 x Kawatek	150g
☐	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,5 x Kawatek	150g
☐	Wołowina, polędwica	1,5 x Porcja	150g

Orzechy i nasiona

☐	Dynia, pestki, łuskane	3 x Łyżeczka	15g
☐	Migdały w płatkach	11 x Łyżka	67g
☐	Orzechy włoskie		7,5g
☐	Sezam, nasiona	1 x Łyżeczka	5g
☐	Siemię lniane	2 x Łyżka	20g

Pozostałe

☐	Hummus	2,4 x Łyżka	60g
☐	Napój migdałowy	0,7 x Szklanka	170g
☐	Ocet balsamiczny	1 x Łyżeczka	3g
☐	Proszek do pieczenia	0,3 x Łyżeczka	1g
☐	Sok z cytryny	1 x Łyżeczka	3g
☐	Sos sojowy ciemny	1 x Łyżka	10g
☐	Woda	0,2 x Szklanka	50g

Słodycze

☐	Czekolada gorzka	1 x Kostka	6g
☐	Kakao 16%, proszek	1 x Łyżeczka	5g

ZALECENIA

UWAGA!

Proszę nie popijać leków wodą wysokozmineralizowaną np. muszyna muszynianka, staropolanka itp.

To bardzo ważne, by leki na niedoczynność tarczycy popić wodą NIE mineralizowaną, czyli np. wodą z kranu przegotowaną lub zwykłą źródlaną np. nałęczowianka

proszę pamiętać, że tabletkę z lewotyroksyną przyjmujemy na minimum 30 minut przed śniadaniem, a najlepiej 1 godzinę i popijamy minimalną ilością wody.

DZIEŃ 1

E: 1 820kcal

B: 104g

T: 73g

W: 193g

F: 29g

ŚNIADANIE

E: 515kcal

B: 33g

T: 27g

W: 38g

F: 7g

wskazówka od dietetyczki

jeśli zakończy się sezon na szparagi, możesz użyć zielonej fasolki szparagowej, również mrożonej

Omlet ze szparagami, groszkiem i szpinakiem z sosem jogurtowo-miętowym

1. Szparagi pokrój w grubsze plastry i podsmaż je na patelni posmarowanej oliwą przez 3-4 minuty.
2. Po tym czasie dodaj groszek zielony
3. Wymieszaj jajka razem z posiekanym koperkiem, solą i pieprzem.
4. Wlej jajka na patelnię ze szparagami.
5. Smaż omlet na niewielkiej mocy palnika, najlepiej przykryj patelnię i poczekaj, aż jajka się zetną.

Jaja kurze całe	3 x Sztuka	168g
Szparagi	2 x Sztuka	60g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Groszek zielony, mrożony	3 x Łyżka	60g
Jogurt grecki light	2 x Łyżka	40g
Mięta (świeża)	1 x Garść	2g
Chleb bezglutenowy (wielozziarnisty)	1,5 x Kromka	45g

Porada Dietetyka

groszek może być mrożony, ale nie z puszki, bo zepsuje cały smak dania

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 348kcal

B: 10g

T: 16g

W: 39g

F: 6g

wskazówka od dietetyczki

jeśli nie możesz dostać świeżych wiśni, użyj mrożonych

Nocna czekoladowa owsianka z wiśniami z migdałami - lato

1. Wieczorem w słoiku umieszczamy na dnie wiśnie
2. Wsypujemy płatki, siemię lniane oraz kawałki posiekanej czekolady
3. Wlewamy napój migdałowy i mieszamy.
4. Rano na wierzch dodajemy płatkami migdałowe/

Płatki owsiane bezglutenowe	4 x Łyżka	40g
Migdały w płatkach	1,5 x Łyżka	15g
Napój migdałowy	0,7 x Szklanka	170g
Siemię lniane	1 x Łyżeczka	5g
Wiśnie	1 x Garść	70g
Kakao 16%, proszek	1 x Łyżeczka	5g

OBIAD

E: 528kcal

B: 43g

T: 12g

W: 62g

F: 3,2g

Kurczak w sosie cukiniowo-szpinakowym z jogurtem

1. Kurczak pokroić w plastry ok 1,5cm, doprawić solą i pieprzem.
2. Usmażyć na patelni. Zdjąć.
3. Na tę samą patelnię wycisnąć czosnek, dodać szpinak oraz cukinię pociętą w ćwierć-plastry. Dusić kilka minut, aż warzywa znikną.
4. Dodać kurczaka oraz jogurt, całość dobrze wymieszać. Jogurt lekko podgrzać, ale nie doprowadzać do wrzenia, bo może się zważyć
5. Podaj z ugotowanym makaronem pełnoziarnistym.

Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Jogurt naturalny	3 x Łyżka	60g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Szpinak	3 x Garść	75g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	1,5 x Kawałek	150g
Makaron gryczany	1 x Szklanka	70g

Porada Dietetyka:

Pamiętaj, aby mięso ciąć zawsze w poprzek włókien. Mięso cięte wzdłuż włókien będzie twarde i gumowate.

KOLACJA

E: 429kcal

B: 17g

T: 19g

W: 54g

F: 13g

Tabbouleh z komosy ryżowej z bobem

1. Komosę ryżową ugotuj wg. instrukcji na opakowaniu.
2. Bób ugotuj do miękkości. Wg. Upodobania może zostać w skórce, choć polecam go obrać :)
3. Ogórka pokrój w kostkę, pomidorki w ćwiartki.
4. Miętę i peterszkę posiekać i połączyć z oliwą, sokiem cytryny, odrobiną soli i pieprzu.
5. Warzywa, komosą wymieszać razem z sosem.

Sok cytrynowy	0,5 x Łyżka	3g
Oliwa z oliwek	1,5 x Łyżka	15g
Pietruszka, liście	3 x Łyżeczka	18g
Mięta (świeża)	2 x Łyżka	2g
Pomidory koktajlowe	6 x Sztuka	120g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Ogórek zielony (długi)	1 x Sztuka	40g
Bób	1,5 x Garść	120g
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	3 x Łyżka	45g

Porada Dietetyka:

Najważniejsza w tym daniu jest mięta i natka pietruszki użyj ich dużo!

Ugotuj więcej komosy, przyda się na drugie śniadanie kolejnego dnia.

DZIEŃ 2

E: 1813kcal

B: 69g

T: 76g

W: 233g

F: 42g

ŚNIADANIE

E: 428kcal

B: 26g

T: 24g

W: 28g

F: 4,1g

Kanapka z chrzanowym twarożkiem, łososiem i rzodkiewką

1. Serek wymieszaj z chrzanem.
2. Posmaruj chleb serkiem.
3. Na wierzch ułóż rukolę, plastry łososia wędzonego oraz rzodkiewką pokrojoną w plastry.
4. Posyp niewielką ilością koperku.

Koper (w pęczkach)	0,2 x Pęczek	1g
Łosoś, wędzony	3 x Kawałek	90g
Serek śmietankowy	2 x Łyżka	50g
Chrzan tarty	0,4 x Łyżeczka	2g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Rzodkiewka	4 x Sztuka	60g
Oliwki czarne	1 x Łyżka	15g
Chleb bezglutenowy (wielozziarnisty)	1,5 x Kromka	45g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 358kcal

B: 13g

T: 11g

W: 54g

F: 4,1g

Sałatka z arbuzem i fetą

Arbuz	1 x Kawałek	300g
Ogórek zielony (długi)	0,2 x Sztuka	45g
Ser, feta	0,8 x Kawałek	40g
Cebula czerwona	0,3 x Sztuka	30g
Mięta (świeża)	1 x Łyżka	1g
Sok cytrynowy	1 x Łyżka	6g
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	2,3 x Łyżka	35g

OBIAD

E: 566kcal

B: 19g

T: 15g

W: 97g

F: 22g

wskazówka od dietetyczki

zamiast ciecierzycy możesz użyć soczewicę

Paprykowo-cukiniowe leczo z ciecierzycą i kaszą owsianą

1. Cukinię, paprykę i bakłażana pokrój w kostkę.
2. Rozgrzej oliwę w garnku u grubym dnie. Wrzuć warzywa i chwilę je podsmaż 2-3 minuty.
3. Całość zalej passatą pomidorową lub pomidorami z puszki.
4. Dodaj szczyptę soli, bazylię oraz mieloną słodką paprykę.
5. Całość duś, aż warzywa zmiękną, pod koniec gotowania dodaj ugotowaną ciecierzycę lub ciecierzycę z puszki/ słoika.
6. Podaj z ugotowanym wcześniej ryżem brązowym.

Passata pomidorowa (przecier)	3 x Porcja	300g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Bazylia (suszona)	0,5 x Łyżeczka	2g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	70g
Bakłażan	0,3 x Sztuka	50g
Ryż brązowy	3 x Łyżka	45g
Mielona słodka papryka	1 x Łyżeczka	5g
Cukinia	0,3 x Sztuka	90g
Ciecierzycza (w zalewie)	5 x Łyżka	100g

Porada Dietetyka

Wybierz soczewicę ze słoika, jest lepiej strawna i nie musisz przechodzić całego procesu jej przygotowywania od moczenia prze 8h po gotowanie.

Wybierz młodą cukinię, nada letniego smaku leczo.

Tortilla z hummusem, ogórkiem i awokado

- 1. Posmaruj tortillę hummusem.
- 2. Na wierzchu ułóż półplastry awokado, słupki ogórka oraz plastry oliwek.
- 3. Złóż tortillę na pół, potem jeszcze raz na pół aż powstanie trójkąt. Lub zawiń ją jak krokiety.
- 4. Ugrilluj tortillę na patelni po kilka minut 2-3 z każdej strony.
- 5.

https://allegro.pl/oferta/tortilla-kukurydziana-biala-bezglutenowa-12szt-14595143303?utm_medium=afiliacja&utm_source=ctr_2&utm_campaign=db92efcf-ac9b-40b6-9e80-35723e1c8c79&utm_content=39f98fbe6cf0#

Hummus	2,4 x Łyżka	60g
Oliwki czarne	1 x Łyżka	15g
Awokado	0,5 x Sztuka	70g
Rukola	0,5 x Garść	10g
Ogórek zielony (długi)	0,2 x Sztuka	45g
Tortilla bezglutenowa kukurydziana	1 x Sztuka	80g

DZIEŃ 3

E: 1800kcal

B: 84g

T: 98g

W: 154g

F: 27g

ŚNIADANIE

E: 443kcal

B: 20g

T: 30g

W: 26g

F: 5,7g

Jajko w koszulce na grzance ze szparagami

1. Awokado rozgnieć widelcem i dopraw powstałą pastę solą i odrobiną cytryny
2. Chleb upiecz w tosterze lub podgrzej na suchej patelni.
3. Chleb posmaruj pastą z awokado.
4. Szparagi pokrój w plastry, pomidorki w połówki i podsmaż je przed 4-5 minut na patelni.
5. w tym czasie jajko wybij do wody.
6. Na kanapce ułóż szparagi i pomidorki, a na wierzch jajko w koszulce.

Awokado	0,5 x Sztuka	70g
Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Szparagi	2 x Sztuka	60g
Pomidory koktajlowe	4 x Sztuka	80g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Chleb bezglutenowy (wielozziarnisty)	1 x Kromka	30g

Porada Dietetyka

W poniższym linku znajdziesz instrukcję jak zrobić jajko w koszulce. Jeśli nie masz ochoty robić, jaka w koszulce, dobrze w tym przepisie sprawdzi się też jajko sadzone lub gotowane tradycyjne w wersji na miękko.

<https://kuchnialidla.pl/jak-zrobic-jajko-w-koszulce>

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 371kcal

B: 9,2g

T: 15g

W: 50g

F: 4,5g

Koktajl arbuzowy

Wszystkie składniki zmiksować

Arbuz	1 x Kawałek	300g
Czekolada gorzka	1 x Kostka	6g
Truskawki	1,4 x Garść	100g
Migdały w płatkach	2 x Łyżka	20g
Płatki owsiane bezglutenowe	2 x Łyżka	20g

OBIAD

E: 529kcal

B: 28g

T: 26g

W: 50g

F: 11g

wskazówka od dietetyczki

po zakończonym sezonie na bób, możesz użyć ten mrożony (dostępne w stałej ofercie w biedronce i lidlu)

Makaron białkowy z bobem, koperkiem i burratą -lato

1. Ugotuj makaron według zaleceń producenta
2. W osobnym garnku ugotuj bób do miękkości
3. Na patelni podsmaż na łyżeczce oliwy bób z dodatkiem czosnku i makaronu.
4. Gotowe danie posyp pieprzem, posiekany koperkiem i dodaj burratę

Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Koper ogrodowy	1 x Łyżka	8g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Burrata	0,5 x Sztuka	82g
Makaron z soczewicy	0,7 x Szklanka	49g
Bób	1,2 x Garść	100g

Sałatka z łososiem, kalarepą i oliwkami

- 1. W misce umieść roszponkę lub rukolę.
- 2. Dodaj kawałki łososia, połówki pomidorków, ogórka pokrojonego w kostkę.
- 3. Dodaj oliwki i płatki migdałowe.
- 4. Całość polej oliwą, skrop cytryną i dodaj posiekaną miętę.

Kalarepa	0,3 x Sztuka	40g
Łosoś, wędzony	3 x Kawałek	90g
Oliwki czarne	1 x Łyżka	15g
Pomidory koktajlowe	5 x Sztuka	100g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Roszponka	1 x Garść	20g
Ogórek zielony (długi)	0,5 x Sztuka	90g
Mięta (świeża)	1 x Łyżeczka	1g
Dynia, pestki, łuskane	1 x Łyżka	10g
Chleb bezglutenowy (wielozziarnisty)	1 x Kromka	30g

DZIEŃ 4

E: 1 814kcal

B: 113g

T: 92g

W: 138g

F: 20g

ŚNIADANIE

E: 459kcal

B: 23g

T: 23g

W: 38g

F: 4,2g

wskazówka od dietetyczki:

zamiast moreli możesz użyć brzoskwiń lub śliwek

Omlet owsiany z morelami - lato

- Morele umyć, pokroić w plastry i ułożyć na patelni z dodatkiem oliwy
- Jajka zmiksować z płatkami i bananem. Wylać na patelnię na morele. Przykryć przykrywką i smażyć.
- Kiedy górna warstwa zacznie się wiązać, można przełożyć omlet na drugą stronę.
- Omlet posmarować skyrem i dodać płatki migdałowe

Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Morele	2 x Sztuka	90g
Banan	0,5 x Sztuka	60g
Płatki owsiane bezglutenowe	2 x Łyżka	20g
Migdały w płatkach	1 x Łyżka	10g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Skyr - jogurt typu islandzkiego	0,2 x Opakowanie	30g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 348kcal

B: 25g

T: 14g

W: 30g

F: 4,2g

Kanapki z wiosennym twarożkiem i ogórkiem małosolnym.

- Twarożek wymieszaj z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem.
- Posmaruj chleb twarożkiem.
- Połóż liście sałaty i plastry ogórka małosolnego.

Rukola	2 x Liść	10g
Rzodkiewka	3 x Sztuka	45g
Ogórki, kiszzone	1 x Sztuka	60g
Ser twarogowy półtłusty	3,3 x Łyżka	100g
Jogurt grecki light	1 x Łyżka	20g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Chleb bezglutenowy (wielozłazny)	1,5 x Kromka	45g

OBIAD

E: 550kcal

B: 48g

T: 24g

W: 40g

F: 6g

wskazówka od dietetyczki

jeśli nie lubisz komosy ryżowej użyj ryżu brązowego

Grecki bowl z kurczakiem

- Przygotuj marynatę do kurczaka: oliwa z oliwek, cynamon, kmin rzymski, sól, pieprz, mielone ziarna kolendry.
- Mięso pokrój w dużą kostkę i wrzuć do marynaty. Odstaw na minimum 15 minut.
- Mięso smaż na rozgrzanej patelni.
- W tym czasie przygotuj sos tzatziki: startego na tarce ogórka wymieszaj z jogurtem, łyżeczką oliwy, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i posiekanym koperkiem
- W misce ułóż obok siebie rukolę, pokrojonego w kostkę pomidora, oliwki, kawałki sera feta, piórka cebuli, ugotowaną komosę ryżową, usmażonego kurczaka oraz sos tzatziki

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,5 x Kawałek	150g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Oliwki czarne	1 x Łyżka	15g
Cebula czerwona	0,3 x Sztuka	30g
Rukola	0,5 x Garść	10g
Ser, feta	0,6 x Porcja	30g
Jogurt grecki light	2 x Łyżka	40g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Czosnek	0,2 x Ząbek	1g
Koper ogrodowy	1 x Łyżka	8g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Sól biała	2 x Szczypta	2g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Kmin rzymski (kumin)	0,2 x Łyżeczka	1g
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	2,7 x Łyżka	40g
Cynamon	0,2 x Łyżeczka	1g
Kolendra (ziarna)	0,2 x Łyżeczka	0,4g

wskazówka od dietetyczki

jeśli truskawki w sałatce to nie jest Twój klimat, to możesz zamienić je np. na pomidorki koktajlowe. Ale zanim to zrobisz, spróbuj truskawki pasują tutaj idealnie!

Sałatka ze szparagami, truskawkami i fetą

- 1. Szparagi umyj, odłam zdrewniałe końcówki, pokrój na mniejsze części i podsmaż na oliwie razem z posiekanym czosnkiem, solą
- 2. Pod koniec dodaj również płatki migdałów, żeby się podprażyły oraz sól i pieprz
- 3. W misce ułóż rukolę, dodaj pokrojone na mniejsze kawałki truskawek, szparagi, kawałki sera
- 4. Całość skrop octem balsamicznym
- 5. Gotową sałatkę zjedz z grzanką

Szparagi	6 x Sztuka	180g
Rukola	1 x Garść	20g
Migdały w płatkach	2 x Łyżka	12g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Sól biała	1 x Szczypota	1g
Truskawki	1 x Garść	70g
Ser, feta	1 x Porcja	50g
Ocet balsamiczny	1 x Łyżeczka	3g
Chleb bezglutenowy (wielozziarnisty)	1 x Kromka	30g

DZIEŃ 5

E: 1793kcal

B: 94g

T: 79g

W: 189g

F: 36g

ŚNIADANIE

E: 453kcal

B: 17g

T: 27g

W: 38g

F: 6,9g

Kanapki z pastą z zielonego groszku z nutą mięty

1. Zmiksuj groszek z miętą, oliwą i przyprawami do smaku.
2. Posmaruj chleb pastą.
3. Nałóż na kanapkę i kietki. i ser

Groszek zielony, mrożony	0,5 x Szklanka	75g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Sól biała	1 x Szczypota	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypota	1g
Mięta (świeża)	1 x Łyżeczka	1g
Ser, feta	3 x Plaster	60g
Chleb bezglutenowy (wielozziarnisty)	1,5 x Kromka	45g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 354kcal

B: 20g

T: 7,3g

W: 50g

F: 11g

Smoothie bomba antyoksydantów

1. Owoce dokładnie umyj.
2. Wszystkie składniki zmiksuj razem w blenderze.

Siemię lniane	1 x Łyżka	10g
Truskawki	1,4 x Garść	100g
Wiśnie bez pestek, mrożone	0,5 x Szklanka	50g
Burak	1 x Sztuka	100g
Mięta (świeża)	1 x Łyżka	1g
Skyr - jogurt typu islandzkiego	0,7 x Opakowanie	100g
Woda	0,2 x Szklanka	50g
Czarne jagody	1 x Garść	50g
Płatki owsiane bezglutenowe	3 x Łyżka	30g

OBIAD

E: 563kcal

B: 36g

T: 24g

W: 53g

F: 6,6g

Łosoś zapiekany ze szparagami, parmezanem i migdałami

1. Ziemniaki umyj, wyczyść z ziemi. Ugotuj młode ziemniaczki w mundurkach.
2. Umyj łososa, dopraw go solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
3. Odłóż zdrewniałe końce szparagów
4. Ułóż łososa i szparagi na blaszce do pieczenia, polej składniki oliwą i posyp parmezanem
5. Piecz ok.20 min. w T 180 stopni.
6. Łososa i szparagi podaj z ugotowanymi ziemniaczkami, posypanymi koperkiem.

Łosoś, świeży	1,2 x Kawałek	120g
Szparagi	6 x Sztuka	180g
Ser, parmezan	1 x Łyżka	8g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Sól biała	1 x Szczypota	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypota	1g
Sok z cytryny	1 x Łyżeczka	3g
Ziemniaki, wczesne	4 x Sztuka	280g

Porada dietetyka

Jeśli dodatkowo masz insulinooporność ziemniaki ugotuj dzień wcześniej, ostudzone i ponownie podgrzane mają dużo niższy indeks glikemiczny i są przyjazne insulioopornym :)

KOLACJA

E: 423kcal

B: 21g

T: 19g

W: 48g

F: 12g

Sałatka z bobem

1. Bób ugotuj we wrzącej i osolonej wodzie (ok.10-15 min.)
2. W tym czasie pokrój pomidora, ser feta w kostkę, a oliwki w plastry.
3. W miseczce ułóż sałatę, wystudzoną kaszę pęczak
4. dodaj warzywa oraz ugotowany i obrany bób.
5. Sałatkę polej oliwą, sokiem z cytryny, dopraw koperkiem i odrobiną soli.

Pomidor	1 x Sztuka	140g
Bób	1,2 x Garść	100g
Oliwki czarne	1 x Łyżka	15g
Ser, feta	1 x Porcja	50g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Rukola	1 x Garść	20g
Koper (w pęczkach)	0,2 x Pęczek	1g
Kasza gryczana niepalona (biała)	2,7 x Łyżka	35g

DZIEŃ 6

E: 1 796kcal

B: 134g

T: 70g

W: 160g

F: 32g

ŚNIADANIE

E: 439kcal

B: 20g

T: 28g

W: 28g

F: 6,7g

Szakszuka ze szparagami, awokado i miętą

1. Szparagi umyć, odciąć zdrewniałe końcówki. Pokroić na mniejsze części.
2. Pomidorki koktajlowe umyć i przekroić na pół.
3. Na rozgrzaną patelnię dodać łyżkę oliwy z oliwek.
4. Wrzucić szparagi oraz pomidorki, dodać szczyptę soli.
5. Dusić, aż warzywa zmiękną i pomidorki puszcza sok.
6. Na patelnię wbić jajka pomiędzy warzywa. Lekko oprószyć solą oraz pieprzem.
7. Patelnię przykryć, jajka szybciej się zrobią.
8. Po upieczeniu posypać świeżą miętą.
9. Podać z grillowanym chlebem z plastrami awokado.

Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Awokado	0,4 x Sztuka	56g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	2 x Szczypta	2g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Szparagi	3 x Sztuka	90g
Pomidory koktajlowe	6 x Sztuka	120g
Chleb bezglutenowy (wielozziarnisty)	1 x Kromka	30g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 388kcal

B: 26g

T: 9,8g

W: 44g

F: 11g

wskazówka od dietetyczki

zamiast malin możesz użyć innych owoców jagodowych

zamiast brzoskwini- nektarynkę

Białkowa owsianka z malinami, brzoskwinia i siemieniem

1. Płatki owsiane zalej ciepłą wodą (do poziomu płatków)
2. Przykryj owsiankę talerzem lub przełóż do pojemnika i włóż do lodówki na całą noc.
3. Rano dodaj skyr, maliny, kawałki brzoskwini i siemę lniane i orzechy

Płatki owsiane bezglutenowe	4 x Łyżka	40g
Skyr - jogurt typu islandzkiego	1 x Opakowanie	150g
Maliny	1 x Garść	60g
Siemę lniane	1 x Łyżeczka	5g
Brzoskwinia	1 x Sztuka	85g
Orzechy włoskie	0,5 x Łyżka	7,5g

OBIAD

E: 529kcal

B: 43g

T: 17g

W: 55g

F: 6,4g

Kotlety mielone z młodymi ziemniakami i mizerią - lato

1. Mielone mięso z kurczaka doprawić solą, pieprzem, majerankiem, natką pietruszki. Dodać 2 łyżki lodowatej wody.
2. Uformować klopsy i smażyć na maśle klarowanym.
3. Młode ziemniaki umyć i ugotować w mundurkach.
4. Przygotować mizerię, zetrzeć ogórka na tarce w plastry lub bardzo cienko pokroić. Dodać jogurt grecki, sól, pieprz oraz koperek do smaku.

Pieprz czarny mielony	2 x Szczypta	2g
Masło klarowane	0,7 x Łyżka	10g
Ziemniaki, wczesne	4 x Sztuka	280g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Jogurt grecki light	3 x Łyżka	60g
Sól biała	2 x Szczypta	2g
Koper (w pęczkach)	0,2 x Pęczek	1g
Majeranek	1 x Łyżeczka	4g
Pietruszka, liście	1 x Łyżeczka	6g
Wołowina, polędwica	1,5 x Porcja	150g

Sałatka caprese z fasolką szparagową

- 1. Na talerzu ułóż roszonkę.
- 2. Mozzarellę i pomidora pokrój w plastry.
- 3. Ułóż na sałacie.
- 4. Fasolkę ugotuj i pokrój na mniejsze kawałki.
- 5. Dodaj do sałatki fasolę, oliwę, szczyptę soli oraz pestki dyni.

Roszponka	1 x Garść	20g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Pomidor	1 x Sztuka	120g
Fasola szparagowa	1 x Garść	90g
Dynia, pestki, łuskane	1 x łyżeczka	5g
Ser mozzarella (bez tłuszczu)	8 x Plaster	120g
Chleb bezglutenowy (wielozziarnisty)	1 x Kromka	30g

DZIEŃ 7

E: 1821kcal

B: 95g

T: 77g

W: 201g

F: 31g

ŚNIADANIE

E: 460kcal

B: 16g

T: 18g

W: 63g

F: 7,8g

wskazówka od dietetyczki

zamiast porzeczki możesz użyć owoce jagodowe: maliny, truskawki, borówki

Placuszki gryczano-szpinakowe z porzeczką

1. Szpinak opłukać i wrzucić do pojemnika blendera.
2. Dodać banana, jajko i zblendować.
3. Dorzucić szczyptę soli, domowy ekstrakt waniliowy (można pominąć), mleko oraz mąkę, proszek do pieczenia i ponownie zblendować.
4. Na koniec dodać oliwę i dobrze wymieszać.
5. Smażyć na rozgrzanej patelni, jeśli patelnia ma nieprzywierającą powłokę, nie ma konieczności dodawania oliwy na patelnię.
6. Podać z porzeczkami

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	0,2 x Szklanka	50g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Mąka gryczana	2,7 x Łyżka	40g
Skrobia ziemniaczana	0,4 x Łyżka	10g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Proszek do pieczenia	0,3 x Łyżeczka	1g
Szpinak	1 x Garść	25g
Banan	0,5 x Sztuka	60g
Porzeczki czerwone	1 x Garść	50g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 347kcal

B: 14g

T: 10g

W: 51g

F: 7,3g

Koktajl smak wakacji

1. Owoce umyj, wyjmij pestki z brzoskwini.
2. Zmiksuj owoce z kefirem, płatkami i migdałami.

Brzoskwinia	1 x Sztuka	85g
Migdały w płatkach	1 x Łyżka	10g
Kefir	0,8 x Opakowanie	200g
Czarne jagody	2 x Garść	100g
Płatki owsiane bezglutenowe	3 x Łyżka	30g

OBIAD

E: 546kcal

B: 43g

T: 20g

W: 54g

F: 11g

Letni stir-fry z krewetkami, cukinią i nerkowcami

1. Krewetki rozmróz, umyj, obierz z pancerzyków jeśli to konieczne.
2. Marynuj przez 15 minut
3. Marynata: olej sezamowy, sos sojowy, starty imbir i przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Oczyszczyć i pokroić warzywa: brokuły na mniejsze różyczki, cukinię na ćwierć-plastry, marchew możesz pokroić w cienkie słupki.
5. Na mocno rozgrzanej patelni usmaż krewetki.
6. Dodaj oliwę i warzywa i smaż przez 6-8 minut (powinny zostać chrupiące i jędrne).
7. Podaj z wcześniej ugotowanym ryżem brązowym
8. Gotowe danie posyp sezam i szczypiorkiem.

Krewetki tygrysie	12 x Sztuka	144g
Olej sezamowy	1 x Łyżeczka	5g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Sos sojowy ciemny	1 x Łyżka	10g
Imbir	2 x Plaster	10g
Mielona papryka chili	1 x Szczypta	1g
Szczypiorek	1 x Łyżeczka	5g
Ryż brązowy	3 x Łyżka	45g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Sezam, nasiona	1 x Łyżeczka	5g
Cukinia	0,2 x Sztuka	75g
Brokuły	0,3 x Sztuka	150g
Marchew	1 x Sztuka	45g

Sałatka z grillowanym halloumi

1. Plastry sera ugrilluj na patelni do grillowania
2. W miseczce ułóż rukolę, oliwki, przekrojone na pół pomidorki, piórka cebuli oraz plastry ogórka
3. Na wierzchu ułóż grillowany ser i polej sałatkę oliwą, dodaj komosę ryżową
- 4.

Ser halloumi	3 x Plaster	60g
Rukola	1 x Garść	20g
Oliwki czarne	1,3 x Łyżka	20g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g
Cebula czerwona	0,3 x Sztuka	30g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	2,3 x Łyżka	35g