Dieta letnia

dla zdrowej tarczycy

mgr Agnieszka Płóciniak

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	Jajko w koszulce na grzance ze szparagami	Kanapka z chrzanowym twarożkiem, łososiem i rzodkiewką	Omlet owsiany z morelami	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	Sałatka z arbuzem i fetą	Koktajl arbuzowy	Kanapki z wiosennym twarożkiem i ogórkiem małosolnym.	Smoothie bomba antyoksydantów	Białkowa owsianka z malinami, brzoskwinią i siemieniem	Koktajl smak wakacji
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kurczak w sosie cukiniowo-szpinakowym z jogurtem	Paprykowo-cukiniowe leczo 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	Sałatka z łososiem, kalarepą i oliwkami	Sałatka ze szparagami, truskawkami i fetą	Sałatka z bobem	Sałatka caprese z fasolką szparagową	Sałatka z grillowanym halloumi

LISTA ZAKUPÓW

Pieczywo

☐ Chleb bezglutenowy (wieloziarnisty)	12 x Kromka	360g
☐ Chleb żytni na zakwasie	4 x Kromka	120g

Zbożowe

☐ Kasza gryczana niepalona (biała)	3,5 x Łyżka	45g
☐ Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	12 x Łyżka	185g
☐ Makaron gryczany	1,1 x Szklanka	80g
☐ Mąka gryczana		40g
☐ Płatki owsiane	20 x Łyżka	195g
☐ Ryż brązowy	7,3 x Łyżka	110g
☐ Tortilla bezglutenowa kukurydziana	1 x Sztuka	80g

Nabiał

☐ Burrata	0,5 x Sztuka	82g
☐ Jaja kurze całe	12 x Sztuka	672g
☐ Jogurt grecki light	7 x Łyżka	140g
☐ 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, feta	5,2 x Porcja	260g
☐ Ser, parmezan	1 x Łyżka	8g
☐ Serek śmietankowy	5 x Łyżka	125g
☐ Skyr - jogurt typu islandzkiego		385g

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	16 x Łyżka	158g

Ryby

☐ Krewetki tygrysie	13 x Sztuka	156g
☐ Łosoś, wędzony	6,3 x Kawałek	190g
☐ Łosoś, świeży	1,3 x Kawałek	130g

Owoce i warzywa

☐ Arbuz	2 x Kawałek	600g
☐ Awokado	1,3 x Sztuka	182g
☐ Bakłażan	0,2 x Sztuka	50g
☐ Banan	0,9 x Sztuka	110g
☐ 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		140g
☐ 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	2 x Sztuka	120g
☐ Oliwki czarne		100g
☐ 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	1,4 x Garść	70g
☐ Roszponka		40g

Wartość odżywcza produktów pochodzi ze źródła: Baza danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw – Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione (poprzednik prawny Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego)" i zostały wykorzystane za zgodą Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie.

☐ Rukola		90g
☐ Rzodkiewka	7 x Sztuka	105g
☐ Skrobia ziemniaczana		10g
☐ Szczypiorek		5g
☐ Szparagi	21 x Sztuka	630g
☐ Szpinak	4 x Garść	100g
☐ Truskawki	4,4 x Garść	310g
☐ 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		15g
☐ Sól morska	1 x Szczypta	1g

Strączkowe

☐ Ciecierzyca (w zalewie)	6 x Łyżka	120g
☐ Makaron z soczewicy	1 x Szklanka	70g

Mięso

☐ Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	1,6 x Kawałek	160g
☐ Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,5 x Kawałek	150g
☐ Mięso z podudzia kurczaka (bez skóry)		180g

Orzechy i nasiona

☐ Dynia, pestki, łuskane	0,5 x Łyżeczka	2,5g
☐ Migdały w płatkach	14 x Łyżka	86g
☐ Orzechy włoskie		10g
☐ Sezam, nasiona	1 x Łyżeczka	5g
☐ Siemię lniane	2 x Łyżka	20g

Pozostałe

☐ Hummus	2,2 x Łyżka	55g
☐ 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	1,5 x Łyżka	15g
☐ 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: 2 006kcal | B: 112g | T: 82g | W: 216g | F: 30g

ŚNIADANIE

E: 521kcal | B: 34g | T: 27g | W: 39g | F: 7,4g

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	3 x Sztuka	90g
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 (wieloziarnisty)	1,5 x Kromka	45g

Porada Dietetyka

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

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 420kcal | B: 13g | T: 20g | W: 50g | F: 6,1g

wskazówka od dietetyczki

jeśli nie możesz dostać świeżych wiśni, użyj mrożonych

Nocna czekoladowa owsianka z wiśniami z migdałami

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	5 x Łyżka	50g
Migdały w płatkach	2 x Łyżka	20g
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: 619kcal | B: 46g | T: 17g | W: 70g | F: 3,4g

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 zmikną.
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 Łyżka	10g
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)	1,6 x Kawałek	160g
Makaron gryczany	1,1 x Szklanka	80g

Porada Dietetyka:

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

KOLACJA

E: 447kcal | B: 18g | T: 19g | W: 58g | 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 piteruszkę 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	3,3 x Łyżka	50g

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: 2 003kcal | B: 70g | T: 89g | W: 250g | F: 46g

ŚNIADANIE

E: 489kcal | B: 21g | T: 31g | W: 33g | F: 6,5g

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 (wieloziarnisty)	1,5 x Kromka	45g

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: 437kcal | B: 17g | T: 17g | W: 56g | F: 4,1g

Sałatka z arbuzem i fetą

Arbuz	1 x Kawałek	300g
Ogórek zielony (długi)	0,2 x Sztuka	45g
Ser, feta	1,4 x Kawałek	70g
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: 627kcal | B: 21g | T: 16g | W: 110g | F: 24g

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	3,7 x Łyżka	55g
Mielona słodka papryka	1 x Łyżeczka	5g
Cukinia	0,3 x Sztuka	90g
Ciecierzyca (w zalewie)	6 x Łyżka	120g

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.

KOLACJA

E: 450kcal | B: 11g | T: 24g | W: 52g | F: 11g

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.

Hummus	2,2 x Łyżka	55g
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

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#

DZIEŃ 3

E: 1 985kcal | B: 100g | T: 94g | W: 191g | F: 30g

ŚNIADANIE

E: 491kcal | B: 29g | T: 26g | W: 36g | F: 4,9g

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	3,3 x Kawałek	100g
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 (wieloziarnisty)	2 x Kromka	60g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 385kcal | B: 9,8g | T: 16g | W: 54g | F: 4,9g

Koktajl arbuzowy

Wszystkie składniki zmiksować

Arbuz	1 x Kawałek	300g
Czekolada gorzka	1 x Kostka	6g
Truskawki	2 x Garść	140g
Migdały w płatkach	2 x Łyżka	20g
Płatki owsiane	2 x Łyżka	20g

OBIAD

E: 608kcal | B: 33g | T: 26g | W: 64g | F: 13g

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, posiekanym 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	1 x Szklanka	70g
Bób	1,2 x Garść	100g

KOLACJA

E: 501kcal | B: 28g | T: 26g | W: 37g | F: 6,6g

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
Migdały w płatkach	1 x Łyżka	10g
Chleb żytni na zakwasie	2 x Kromka	60g
Mięta (świeża)	1 x Łyżeczka	1g

DZIEŃ 4

E: 2 008kcal | B: 106g | T: 104g | W: 171g | F: 24g

ŚNIADANIE

E: 498kcal | B: 29g | T: 26g | W: 38g | F: 3,8g

Omlet owsiany z morelami

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

Jaja kurze całe	3 x Sztuka	168g
Morele	2 x Sztuka	90g
Banan	0,4 x Sztuka	50g
Płatki owsiane	2 x Łyżka	20g
Migdały w płatkach	1 x Łyżka	10g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Skyr - jogurt typu islandzkiego	0,1 x Opakowanie	15g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 378kcal | B: 9,5g | T: 22g | W: 36g | F: 5,8g

Kanapki z wiosennym twarożkiem i ogórkiem małosolnym.

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

Rukola	2 x Liść	10g
Rzodkiewka	3 x Sztuka	45g
Serek śmietankowy	3 x Łyżka	75g
Ogórki, kiszone	2 x Sztuka	120g
Chleb bezglutenowy (wieloziarnisty)	2 x Kromka	60g

OBIAD

E: 626kcal | B: 51g | T: 25g | W: 53g | F: 7,5g

wskazówka od dietetyczki

jeśli nie lubisz komosy ryżowej użyj ryżu brązowego

Grecki bowl z kurczakiem

1. Przygotuj marynatę do kurczaka: oliwa z oliwek, cynamon, kmin rzymski, sól, pieprz, mielone ziarna kolendry.
2. Mięso pokrój w dużą kostkę i wrzuć do marynaty. Odstaw na minimum 15 minut.
3. Mięso smaż na rozgrzanej patelni.
4. W tym czasie przygotuj sos tzatziki: startego na tarce ogórka wymieszaj z jogurtem, łyżeczką oliwy, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i posiekanym koperkiem
5. 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	1,3 x Łyżka	20g
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	4 x Łyżka	60g
Cynamon	0,2 x Łyżeczka	1g
Kolendra (ziarna)	0,2 x Łyżeczka	0,4g

KOLACJA

E: 507kcal | B: 17g | T: 30g | W: 44g | F: 6,8g

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	5 x Sztuka	150g
Rukola	1 x Garść	20g
Migdały w płatkach	1 x Łyżka	6g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Truskawki	1 x Garść	70g
Ser, feta	1 x Porcja	50g
Ocet balsamiczny	1 x Łyżeczka	3g
Chleb bezglutenowy (wieloziarnisty)	2 x Kromka	60g

DZIEŃ 5

E: 1 989kcal | B: 106g | T: 87g | W: 209g | F: 39g

ŚNIADANIE

E: 503kcal | B: 18g | T: 29g | W: 46g | F: 7,9g

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 kiełki. i ser

Groszek zielony, mrożony	0,5 x Szklanka	80g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Mięta (świeża)	1 x Łyżeczka	1g
Ser, feta	3 x Plaster	60g
Chleb bezglutenowy (wieloziarnisty)	2 x Kromka	60g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 388kcal | B: 27g | T: 7,4g | W: 52g | 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	1 x Opakowanie	150g
Woda	0,2 x Szklanka	50g
Czarne jagody	1 x Garść	50g
Płatki owsiane	3 x Łyżka	30g

OBIAD

E: 596kcal | B: 39g | T: 26g | W: 55g | F: 7,5g

Łosoś zapiekany ze szparagami, parmezanem i migdałami

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

Łosoś, świeży	1,3 x Kawałek	130g
Szparagi	8 x Sztuka	240g
Ser, parmezan	1 x Łyżka	8g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	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: 502kcal | B: 22g | T: 25g | W: 56g | F: 13g

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 Łyżka	10g
Rukola	1 x Garść	20g
Koper (w pęczkach)	0,2 x Pęczek	1g
Kasza gryczana niepalona (biała)	3,5 x Łyżka	45g

DZIEŃ 6

E: 2 000kcal | B: 147g | T: 79g | W: 176g | F: 33g

ŚNIADANIE

E: 539kcal | B: 27g | T: 36g | W: 28g | F: 6,3g

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 puszczą 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	3 x Sztuka	168g
Awokado	0,3 x Sztuka	42g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	2 x Szczypta	2g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Szparagi	3 x Sztuka	90g
Pomidory koktajlowe	6 x Sztuka	120g
Chleb bezglutenowy (wieloziarnisty)	1 x Kromka	30g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 427kcal | B: 28g | T: 12g | W: 52g | F: 11g

wskazówka od dietetyczki

zamiast malin możesz użyć innyc owoców jagodowych

zamiast brzoskwini- nektarynkę

Białkowa owsianka z malinami, brzoskwinią 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 siemię lniane i orzechy

Płatki owsiane	4,5 x Łyżka	45g
Skyr - jogurt typu islandzkiego	1 x Opakowanie	150g
Maliny	1 x Garść	60g
Siemię lniane	1 x Łyżeczka	5g
Brzoskwinia	1 x Sztuka	85g
Orzechy włoskie	0,7 x Łyżka	10g

OBIAD

E: 570kcal | B: 48g | T: 19g | 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.

Mięso z podudzia kurczaka (bez skóry)	2,2 x Sztuka	180g
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

KOLACJA

E: 464kcal | B: 45g | T: 13g | W: 41g | F: 9,5g

Sałatka caprese z fasolką szparagową

1. Na talerzu ułoż 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
Chleb żytni na zakwasie	2 x Kromka	60g
Dynia, pestki, łuskane	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Ser mozzarella (bez tłuszczu)	8 x Plaster	120g

DZIEŃ 7

E: 2 004kcal | B: 111g | T: 83g | W: 219g | F: 34g

ŚNIADANIE

E: 514kcal | B: 24g | T: 18g | W: 66g | F: 9,3g

wskazówka od dietetyczki

zamiast porzecze 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 morska	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	1,4 x Garść	70g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Skyr - jogurt typu islandzkiego	0,5 x Opakowanie	70g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 411kcal | B: 17g | T: 16g | W: 54g | F: 6,9g

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	2 x Łyżka	20g
Kefir	0,8 x Opakowanie	200g
Czarne jagody	2 x Garść	100g
Płatki owsiane	3 x Łyżka	30g

OBIAD

E: 594kcal | B: 47g | T: 20g | W: 62g | F: 12g

Letni stir-fry z krewetkami, cukinią i nerkowcami

1. Krewetki rozmróż, 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. Oczyść i pokrój 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	13 x Sztuka	156g
Olej sezamowy	1 x Łyżeczka	5g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Sos sojowy ciemny	1,5 x Łyżka	15g
Imbir	2 x Plaster	10g
Mielona papryka chili	1 x Szczypta	1g
Szczypiorek	1 x Łyżeczka	5g
Ryż brązowy	3,7 x Łyżka	55g
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

KOLACJA

E: 485kcal | B: 22g | T: 29g | W: 36g | F: 5,4g

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	2,7 x Łyżka	40g