



Dieta letnia

dla zdrowej tarczycy

mgr Agnieszka Płóćiniak



PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Omlet z cukinią, 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	Kanapki z pastą z zielonego groszku z nutą mięty	Szakszuka ze szparagami, awokado i miętą	Placuszki gryczano-szpinakowe z porzeczką - lato
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Nocna czekoladowa owsianka z wiśniami z migdałami - lato	Sałatka z arbuзем i fetą	Koktajl arbuзовy	Kanapki z wiosennym twarożkiem i ogórkiem małosolnym.	Smoothie bomba antyoksydantów	Białkowa owsianka z malinami, brzoskwinia i siemieniem	Koktajl smak wakacji-lato
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kurczak w sosie cukiniowo-szpinakowym	Paprykowo-cukiniowe leczko z ciecierzycą	Makaron białkowy z bobem, koperkiem i burratą	Grecki bowl z kurczakiem	Łosoś zapiekany ze szparagami, parmezanem i migdałami	Kotlety mielone z młodymi ziemniakami i mizerią	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-lato

LISTA ZAKUPÓW

Pieczyno

<input type="checkbox"/>	Chleb żytni na zakwasie		420g
<input type="checkbox"/>	Chleb żytni razowy	1 x Kromka	30g

Zbożowe

<input type="checkbox"/>	Kasza jęczmienna, pęczak	2,3 x Porcja	115g
<input type="checkbox"/>	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	7,3 x Łyżka	110g
<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty	0,9 x Szklanka	60g
<input type="checkbox"/>	Mąka gryczana		40g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	14 x Łyżka	140g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy	3 x Łyżka	45g
<input type="checkbox"/>	Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g

Nabiał

<input type="checkbox"/>	Burrata	0,5 x Sztuka	82g
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe	9 x Sztuka	504g
<input type="checkbox"/>	Jogurt grecki light	8 x Łyżka	160g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny	3 x Łyżka	60g
<input type="checkbox"/>	Kefir	0,8 x Opakowanie	200g
<input type="checkbox"/>	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	0,2 x Szklanka	50g
<input type="checkbox"/>	Ser halloumi	3 x Plaster	60g
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella (bez tłuszczu)	8 x Plaster	120g
<input type="checkbox"/>	Ser twarogowy półtłusty	3 x Łyżka	90g
<input type="checkbox"/>	Ser, feta	4 x Porcja	200g
<input type="checkbox"/>	Ser, parmezan	1 x Łyżka	8g
<input type="checkbox"/>	Serek śmietankowy	2 x Łyżka	50g
<input type="checkbox"/>	Skyr - jogurt typu islandzkiego		265g

Napoje

<input type="checkbox"/>	Sok cytrynowy	1,5 x Łyżka	9g
--------------------------	---------------	-------------	----

Tłuszcze

<input type="checkbox"/>	Masło klarowane	0,7 x Łyżka	10g
<input type="checkbox"/>	Olej sezamowy	1 x Łyżeczka	5g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	12 x Łyżka	122g

Ryby

<input type="checkbox"/>	Krewetki tygrysie	11 x Sztuka	132g
<input type="checkbox"/>	Łosoś, wędzony	5,3 x Kawałek	160g
<input type="checkbox"/>	Łosoś, świeży	1 x Kawałek	100g

Owoce i warzywa

<input type="checkbox"/>	Arbuz	2 x Kawałek	600g
<input type="checkbox"/>	Awokado	0,8 x Sztuka	119g
<input type="checkbox"/>	Bakłażan	0,2 x Sztuka	50g
<input type="checkbox"/>	Banan	0,9 x Sztuka	110g
<input type="checkbox"/>	Brokuły	0,2 x Sztuka	100g
<input type="checkbox"/>	Brzoskwinia	1,5 x Sztuka	128g
<input type="checkbox"/>	Burak	1 x Sztuka	100g
<input type="checkbox"/>	Bób	3,5 x Garść	280g
<input type="checkbox"/>	Cebula czerwona	0,9 x Sztuka	90g
<input type="checkbox"/>	Chrzan tarty	0,4 x Łyżeczka	2g
<input type="checkbox"/>	Cukinia	0,6 x Sztuka	165g
<input type="checkbox"/>	Czarne jagody	3 x Garść	150g
<input type="checkbox"/>	Czosnek	1,7 x Ząbek	8,5g
<input type="checkbox"/>	Fasola szparagowa	1 x Garść	90g
<input type="checkbox"/>	Groszek zielony, mrożony		115g
<input type="checkbox"/>	Imbir	2 x Plaster	10g
<input type="checkbox"/>	Kalarepa	0,2 x Sztuka	40g
<input type="checkbox"/>	Kiełki brokuła	1 x Łyżka	8g
<input type="checkbox"/>	Koper ogrodowy	2 x Łyżka	16g
<input type="checkbox"/>	Maliny	1 x Garść	60g
<input type="checkbox"/>	Marchew	1 x Sztuka	45g
<input type="checkbox"/>	Morele	2 x Sztuka	90g
<input type="checkbox"/>	Ogórek	4 x Sztuka	160g
<input type="checkbox"/>	Ogórek zielony (długi)	1,2 x Sztuka	220g
<input type="checkbox"/>	Ogórki, kiszane	1 x Sztuka	60g
<input type="checkbox"/>	Oliwki czarne		75g
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona		70g
<input type="checkbox"/>	Passata pomidorowa (przecier)	3 x Porcja	300g
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, liście	4 x Łyżeczka	24g
<input type="checkbox"/>	Pomidor		330g
<input type="checkbox"/>	Pomidory koktajlowe	7,6 x Garść	760g
<input type="checkbox"/>	Porzeczki czerwone	1 x Garść	50g

<input type="checkbox"/>	Roszonka		50g
<input type="checkbox"/>	Rukola	4 x Garść	80g
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	7 x Sztuka	105g
<input type="checkbox"/>	Skrobia ziemniaczana		10g
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek		10g
<input type="checkbox"/>	Szparagi	17 x Sztuka	510g
<input type="checkbox"/>	Szpinak	4 x Garść	100g
<input type="checkbox"/>	Truskawki	4,4 x Garść	310g
<input type="checkbox"/>	Wiśnie	1 x Garść	70g
<input type="checkbox"/>	Wiśnie bez pestek, mrożone	0,5 x Szklanka	50g
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki, wczesne	3 x Sztuka	210g

Zioła i przyprawy

<input type="checkbox"/>	Bazyliia (suszona)	0,5 x Łyżeczka	2g
<input type="checkbox"/>	Cynamon	0,2 x Łyżeczka	1g
<input type="checkbox"/>	Kmin rzymski (kumin)	0,2 x Łyżeczka	1g
<input type="checkbox"/>	Kolendra (ziarna)	0,2 x Łyżeczka	0,4g
<input type="checkbox"/>	Koper (w pęczkach)	0,6 x Pęczek	3g
<input type="checkbox"/>	Majeranek	1 x Łyżeczka	4g
<input type="checkbox"/>	Mielona papryka chili	1 x Szczypta	1g
<input type="checkbox"/>	Mielona słodka papryka	1 x Łyżeczka	5g
<input type="checkbox"/>	Mięta (świeża)	8 x Łyżka	8g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny mielony	11 x Szczypta	11g
<input type="checkbox"/>	Sól biała		16g
<input type="checkbox"/>	Sól morska	1 x Szczypta	1g

Strączkowe

<input type="checkbox"/>	Ciecierzycy (w zalewie)	4 x Łyżka	80g
<input type="checkbox"/>	Makaron z soczewicy	0,7 x Szklanka	49g

Mięso

<input type="checkbox"/>	Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	1,3 x Kawalek	130g
<input type="checkbox"/>	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawalek	100g
<input type="checkbox"/>	Wołowina, polędwica	1,5 x Porcja	150g

Orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/>	Dynia, pestki, łuskane	3 x Łyżeczka	15g
<input type="checkbox"/>	Migdały w płatkach	9,3 x Łyżka	56g
<input type="checkbox"/>	Siemię lniane	2,5 x Łyżka	25g

Pozostałe

<input type="checkbox"/>	Hummus	2 x Łyżka	50g
<input type="checkbox"/>	Napój migdałowy	0,7 x Szklanka	170g
<input type="checkbox"/>	Ocet balsamiczny	1 x Łyżeczka	3g
<input type="checkbox"/>	Proszek do pieczenia	0,3 x Łyżeczka	1g
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny	1 x Łyżeczka	3g
<input type="checkbox"/>	Sos sojowy ciemny	1 x Łyżka	10g
<input type="checkbox"/>	Woda	0,2 x Szklanka	50g

Słodycze

<input type="checkbox"/>	Czekolada gorzka	1 x Kostka	6g
<input type="checkbox"/>	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. naęczowianka

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 604kcal

B: 93g

T: 58g

W: 185g

F: 34g

ŚNIADANIE

E: 412kcal

B: 25g

T: 18g

W: 36g

F: 6,8g

wskazówka od dietetyczki

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

Omlet z cukinią, 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	2 x Sztuka	112g
Szparagi	2 x Sztuka	60g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Sól biała	2 x Szczypta	2g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Groszek zielony, mrożony	2 x Łyżka	40g
Chleb żytni na zakwasie	2 x Kromka	60g
Jogurt grecki light	2 x Łyżka	40g
Mięta (świeża)	1 x Garść	2g

Porada Dietetyka

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

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 321kcal

B: 10g

T: 14g

W: 42g

F: 5,5g

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	4 x Łyżka	40g
Migdały w płatkach	1 x Łyżka	10g
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: 478kcal

B: 42g

T: 12g

W: 51g

F: 8g

Kurczak w sosie cukiniowo-szpinakowym

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 zmiękną.
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.

Porada Dietetyka:

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

Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Jogurt naturalny	3 x Łyżka	60g
Makaron pełnoziarnisty	0,9 x Szklanka	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)	1,3 x Kawalek	130g

KOLACJA

E: 394kcal

B: 17g

T: 15g

W: 55g

F: 14g

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 pietruszkę posiekać i połączyć z oliwą, sokiem cytryny, odrobiną soli i pieprzu.
5. Warzywa, komosą wymieszać razem z sosem.

Porada Dietetyka:

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

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

Sok cytrynowy	0,5 x Łyżka	3g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Pietruszka, liście	3 x Łyżeczka	18g
Mięta (świeża)	2 x Łyżka	2g
Pomidory koktajlowe	19 x Sztuka	380g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Ogórek zielony (długi)	1 x Sztuka	40g
Bób	1 x Garść	80g
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	2,7 x Łyżka	40g

DZIEŃ 2

E: 1 601kcal B: 66g T: 61g W: 210g F: 39g

ŚNIADANIE

E: 403kcal B: 26g T: 19g W: 30g 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 łososa 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
Chleb żytni na zakwasie	2 x Kromka	60g
Serek śmietankowy	2 x Łyżka	50g
Chrzan tarty	0,4 x Łyżeczka	2g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Rzodkiewka	4 x Sztuka	60g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 314kcal B: 11g T: 8,5g W: 51g F: 3,8g

Sałatka z arbuzem i fetą

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

OBIAD

E: 478kcal B: 18g T: 9,9g W: 88g F: 19g

wskazówka od dietetyczki

zamiast ciecierzycy możesz użyć soczewicę

Paprykowo-cukiniowe leczo z ciecierzycą

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
Bazylija (suszona)	0,5 x Łyżeczka	2g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	70g
Bakłażan	0,3 x Sztuka	50g
Mielona słodka papryka	1 x Łyżeczka	5g
Cukinia	0,3 x Sztuka	90g
Ciecierzycza (w zalewie)	4 x Łyżka	80g
Kasza jęczmienna, pęczak	0,8 x Porcja	40g

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 powstaną trójkąt. Lub zawiń ją jak kromki.
4. Ugrilluj tortillę na patelni po kilka minut 2-3 z każdej strony.

Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g
Hummus	2 x Łyżka	50g
Oliwki czarne	1 x Łyżka	15g
Awokado	0,3 x Sztuka	42g
Rukola	0,5 x Garść	10g
Ogórek zielony (długi)	0,2 x Sztuka	45g

DZIEŃ 3

E: 1 652kcal

B: 76g

T: 86g

W: 148g

F: 26g

ŚNIADANIE

E: 416kcal

B: 19g

T: 23g

W: 32g

F: 5,8g

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	0,2 x Sztuka	35g
Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Chleb żytni na zakwasie	2 x Kromka	60g
Szparagi	1 x Sztuka	30g
Pomidory koktajlowe	4 x Sztuka	80g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g

Porada Dietetyka

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

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

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 310kcal

B: 7,4g

T: 14g

W: 41g

F: 3,5g

Koktajl arbuzowy

Wszystkie składniki zmixować

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

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	2,3 x Kawałek	70g
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
Chleb żytni na zakwasie	1 x Kromka	30g
Mięta (świeża)	1 x Łyżeczka	1g
Dynia, pestki, łuskane	1 x Łyżka	10g

DZIEŃ 4

E: 1593kcal B: 96g T: 75g W: 139g F: 21g

ŚNIADANIE

E: 419kcal B: 22g T: 21g W: 38g F: 3,8g

wskazówka od dietetyczki:

zamiast moreli możesz użyć brzoskwiń lub śliwek

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	2 x Sztuka	112g
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: 283kcal B: 23g T: 5,9g W: 32g F: 5,3g

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.

Roszonka	2 x Liść	10g
Rzodkiewka	3 x Sztuka	45g
Chleb żytni na zakwasie	2 x Kromka	60g
Ogórki, kiszzone	1 x Sztuka	60g
Ser twarogowy półtłusty	3 x łyżka	90g
Jogurt grecki light	1 x łyżka	20g
Szczypiorek	1 x łyżka	5g

OBIAD

E: 501kcal B: 38g T: 23g W: 40g F: 6g

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 posiekany 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 x Kawałek	100g
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, odłóż 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 Szczypota	1g
Chleb żytni razowy	1 x Kromka	30g
Truskawki	1 x Garść	70g
Ser, feta	1 x Porcja	50g
Ocet balsamiczny	1 x Łyżeczka	3g

DZIEŃ 5

E: 1598kcal

B: 83g

T: 68g

W: 172g

F: 34g

ŚNIADANIE

E: 397kcal

B: 14g

T: 20g

W: 39g

F: 8,2g

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 ser i kiełki brokołu.

Groszek zielony, mrożony	0,5 x Szklanka	75g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Chleb żytni na zakwasie	2 x Kromka	60g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Mięta (świeża)	1 x Łyżka	1g
Ser, feta	2 x Plaster	40g
Kiełki brokoła	1 x Łyżka	8g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 319kcal

B: 20g

T: 6,7g

W: 46g

F: 10g

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	2 x Łyżka	20g

OBIAD

E: 477kcal

B: 30g

T: 22g

W: 41g

F: 5,4g

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. Odłóż 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 x Kawątek	100g
Szparagi	6 x Sztuka	180g
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
Kasza jęczmienna, pęczak	0,9 x Porcja	45g

Porada dietetyka

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

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 jęczmienna, pęczak	0,6 x Porcja	30g

DZIEŃ 6

E: 1 596kcal B: 130g T: 59g W: 138g F: 29g

ŚNIADANIE

E: 384kcal B: 19g T: 24g W: 24g F: 6,1g

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	2 x Sztuka	112g
Awokado	0,3 x Sztuka	42g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	2 x Szczypta	2g
Chleb żytni na zakwasie	1 x Kromka	30g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Szparagi	3 x Sztuka	90g
Pomidory koktajlowe	5 x Sztuka	100g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 320kcal B: 25g T: 5,3g W: 41g F: 9g

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 siemię lniane.

Płatki owsiane	4 x Łyżka	40g
Skyr - jogurt typu islandzkiego	1 x Opakowanie	150g
Maliny	1 x Garść	60g
Siemię lniane	1 x Łyżeczka	5g
Brzoskwinia	0,5 x Sztuka	42g

OBIAD

E: 479kcal B: 42g T: 17g W: 43g F: 5,5g

Kotlety mielone z młodymi ziemniakami i mizerią

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	3 x Sztuka	210g
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.

Roszonka	1 x Garść	20g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Pomidor	1 x Sztuka	120g
Fasola szparagowa	1 x Garść	90g
Ser mozzarella (bez tłuszczu)	8 x Plaster	120g
Chleb żytni na zakwasie	1 x Kromka	30g
Dynia, pestki, łuskane	1 x Łyżeczka	5g

DZIEŃ 7

E: 1 601kcal

B: 87g

T: 63g

W: 185g

F: 29g

ŚNIADANIE

E: 415kcal

B: 16g

T: 13g

W: 63g

F: 7,8g

wskazówka od dietetyczki

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

Placuszki gryczano-szpinakowe z porzeczką - lato

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 x Garść	50g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 312kcal

B: 14g

T: 9,6g

W: 47g

F: 6,2g

Koktajl smak wakacji-lato

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	2 x Łyżka	20g

OBIAD

E: 469kcal

B: 39g

T: 14g

W: 52g

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	11 x Sztuka	132g
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 Łyżeczka	5g
Siemię lniane	1 x Łyżeczka	5g
Cukinia	0,2 x Sztuka	75g
Brokuły	0,2 x Sztuka	100g
Marchew	1 x Sztuka	45g

Sałatka z grillowanym halloumi-lato

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

Ser halloumi	3 x Plaster	60g
Rukola	1 x Garść	20g
Oliwki czarne	1 x Łyżka	15g
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
Chleb żytni na zakwasie	1 x Kromka	30g