



Spis treści

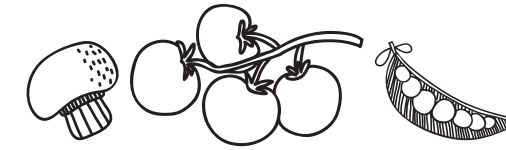
Zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD)	4
Jaka powinna być dieta w AMD?	5
Jakie składniki żywności są szczególnie istotne w profilaktyce i leczeniu AMD?	10
ROLA KAROTENOIDÓW W AMD	12
LUTEINA I ZEAKSANTYNA	13
BETA-KAROTEN	17
WITAMINA A	19
WITAMINA C	22
WITAMINA E	25
WIELONIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3	27
ROLA SKŁADNIKÓW MINERALNYCH W AMD	
SELEN	30
CYNK	33
MIEDŹ	37
WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE	41
Proponowane dzienne modelowe racje pokarmowe wyrażone w produktach	44
Sezonowy kalendarz warzyw i owoców uprawianych w Polsce	54
Pamiętaj!	61
Zalecane metody przechowywania żywności	62
Wybrane przepisy	63

Zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD)

Zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD) jest postępującą chorobą plamki żółtej, której uszkodzenie prowadzi do pogorszenia lub różnego stopnia ubytków widzenia centralnego, z całkowitą utratą widzenia włącznie. Liczne badania epidemiologiczne wskazują, że choroba jest związana z wiekiem i ujawnia się u ludzi zwykle po 55.-60. roku życia. AMD występuje częściej u kobiet (głównie rasa biała) oraz u osób o niebieskiej barwie tęczówki. Niestety etiopatogeneza tej choroby nie została do końca poznana. Natomiast wśród innych czynników ryzyka AMD wymienia się także:

- częstą ekspozycję na niebieski zakres widma światła,
- nadciśnienie tętnicze,
- palenie tytoniu,
- alkoholizm,
- otyłość, cukrzycę oraz podwyższone stężenie cholesterolu.

Ponadto stwierdzono, że sposób żywienia jest uznanym elementem stylu życia mogącym wpływać na stan zdrowia, także na zapadalność i progresję chorób oczu związanych z wiekiem. Liczne badania naukowe dowodzą, że duże spożycie luteiny, zeaksantyny i beta-karotenu, a być może także kwasów tłuszczowych omega-3, cynku, miedzi i seleniu może odgrywać ważną rolę w profilaktyce i leczeniu AMD.



Jaka powinna być dieta w AMD?

Dieta w zwyrodnieniu plamki powinna być odpowiednio zbilansowana i dostarczać wszystkie niezbędne składniki odżywcze, takie jak:

- białka,
- węglowodany,
- tłuszcze,
- witaminy i składniki mineralne,

dzięki którym organizm ludzki może prawidłowo funkcjonować. Przede wszystkim powinna być urozmaicona, a więc składać się z różnorodnych produktów należących do następujących grup spożywczych: warzywa, owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, produkty skrobiowe, mleko i naturalne przetwory mleczne, chude mięso i drób, ryby morskie, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wysokiej jakości tłuszcze roślinne (*rysunek na następnej stronie*).

Należy pamiętać, że każda z tych grup produktów stanowi źródło innych składników odżywczych.



Piramida zdrowego żywienia w profilaktyce i wsparciu procesu leczenia AMD

- 1.** Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do indywidualnych potrzeb oraz wieku i aktualnego stanu zdrowia (codziennie min. 30 minut).
- 2.** Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny) – stabilizacja stężenia cukru we krwi, uregulowanie tempa metabolizmu oraz minimalizacja ryzyka wystąpienia napadów nieposkromionego apetytu/głodu.
- 3.** Warzywa i owoce (świeże i/lub mrożone) spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, tak by stanowiły co najmniej połowę tego, co jesz w ciągu dnia (pamiętaj o właściwych proporcjach: $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców – są źródłem niezbędnych witamin i składników mineralnych, szczególnie zasadotwórczych oraz błonnika pokarmowego). Jednakże owoce (szczególnie słodkie i dojrzałe) podlegają ograniczeniu ze względu na dużą zawartość cukrów prostych (fruktoza), które nie powinny stanowić więcej niż 10% wszystkich spożywanych dziennie węglowodanów.
- 4.** Spożywaj produkty zbożowe/skrobiowe, zwłaszcza pełnoziarniste, gdyż w przeciwieństwie do produktów oczyszczonych (przetworzonych) cenione są ze względu na dużo wyższą zawartość witamin głównie z grupy B, mikroelementów (magnez, żelazo, cynk) oraz błonnika pokarmowego – głównie frakcji nierozpuszczalnej. Wśród tych produktów znajdują się m.in.: mąka z pełnego przemiału,

mąka razowa, kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna – pęczak, perłowa itp.), płatki zbożowe nieprzetworzone, otręby zbożowe, zarodki i kielki ziaren zbóż, ryż brązowy i pełnoziarnisty (czerwony, czarny, dziki), makarony pełnoziarniste, ziemniaki, bataty, maniok jadalny i nasiona roślin strączkowych.

5. Codziennie spożywaj minimum 2 duże szklanki płynnego nabiału (na przykład fermentowane napoje mleczne: kefir naturalny, maślanka naturalna, jogurt naturalny lub mleko od 0,5% do 2% tłuszczu – możesz je zastąpić częściowo serem twarogowym chudym lub półtłustym). Spożywaj także fermentowane produkty strączkowe, na przykład sojowe, tj. tofu, miso, natto (pochodzące z upraw ekologicznych).

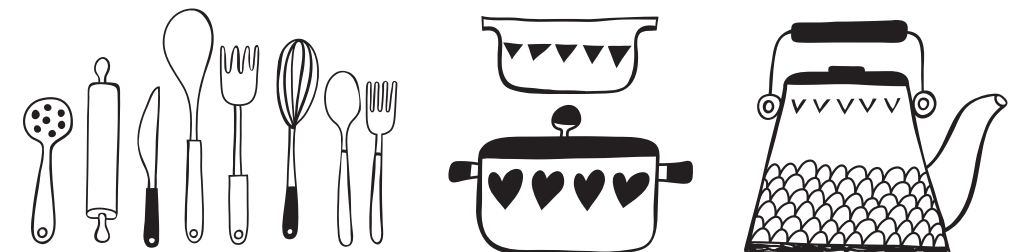
6. Ogranicz spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg na tydzień) oraz tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi wysokiej jakości (z pierwszego tłoczenia na zimno, tj. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany).

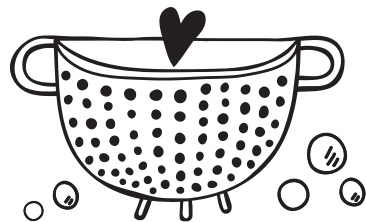
7. Jedz ryby morskie (2 razy w tygodniu – unikaj ryb hodowlanych), chudy drób i jaja (z chowu naturalnego) – źródło białka (aminokwasów egzogennych) i niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3.

8. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je świeżymi/mrożonymi owocami i nieprzetworzonymi orzechami). Pamiętaj – cukier występuje w większości gotowych produktów spożywczych, dlatego wystrzegaj się go w postaci cukru dodanego.

9. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Zamiennie używaj ziół (świeże lub suszone) – poprawiają smak i są cennym źródłem mikro- i makroskładników odżywczych.

10. Regularnie nawadniaj swój organizm – pij od 1,5 litra do 2 litrów, a nawet 2,5 litra płynów na dobę (jeśli nie ma przeciwwskazań).





Jakie składniki żywności są szczególnie istotne w profilaktyce i leczeniu AMD?

Wiele badań wskazuje, że dieta o dużej zawartości:

- **karotenoidów** (beta-karoten, luteina i zeaksantyna),
- **antyoksydantów** (szczególnie witaminy E i C),
- **kwasów tłuszczowych omega-3** (DHA+EPA) oraz **składników mineralnych** (cynk, miedź, selen)

powinna znajdować swoje zastosowanie w profilaktyce i leczeniu AMD. Dlatego oprócz prozdrowotnych zaleceń dotyczących stylu życia (tzn. zaprzestanie palenia papierosów i nadużywania alkoholu) należy wzbogacać swój codzienny jadłospis w produkty spożywcze bogate w te składniki odżywcze. Jednocześnie wyniki wieloletnich obserwacji (prospektywne, wieloośrodkowe i randomizowane badania kliniczne) pozwoliły na określenie dziennego zapotrzebowania na podstawowe elementy diety, dzięki którym możliwe jest zmniejszenie ryzyka rozwoju AMD (Tabela 1) (rekomendacje The Royal College of Ophthalmologists).

Tabela 1.

Dzienne zapotrzebowanie na podstawowe składniki żywności zapobiegające rozwojowi AMD

Składnik żywności	Dobowe zapotrzebowanie
Witamina C	500 mg
Witamina E	400 mg*
beta-karoten	15 mg
Cynk	80 mg
Selen	55-70 µg
Miedź	2,0 mg
Luteina	10-15 mg
Zeaksantyna	2 mg
Kwasy tłuszczowe omega-3 (DHA+EPA)	1-2 g

* Ze względu na wysoką rekomendowaną dobową dawkę witaminy E zaleca się suplementację wg zaleceń lekarza.



ROLA KAROTENOIDÓW W AMD

Karotenoidy to substancje nadające barwę od żółtej do czerwonej zarówno roślinom, jak i zwierzętom. Barwniki karotenoidowe są syntetyzowane głównie przez rośliny. Zwierzęta nie mają takiej zdolności, ale mogą wchłaniać, modyfikować i gromadzić karotenoidy dostarczone z paszą lub naturalnym pożywieniem. Dlatego niektóre produkty pochodzenia zwierzęcego, jak masło i jaja, a także kraby i ryby (np. łosoś) żółtą barwę zawdzięczają obecności karotenoidów. Dodatkowo rozpuszczają się w tłuszczach, co wpływa na wiele biologicznych procesów, m.in. na zdolność widzenia u ludzi i zwierząt. Karotenoidy charakteryzują się silnymi właściwościami antyoksydacyjnymi, tzn. wykazują się dużą aktywnością zarówno wobec reaktywnych form tlenu, jak i wolnych rodników. Natomiast w roślinach ich skład jest często bardzo złożony i charakterystyczny dla danego gatunku lub odmiany. Najczęściej występuje alfa- i beta-karoten oraz ksantofile, takie jak: luteina i zeaksantyna. Z warzyw szczególnie bogatych w karotenoidy można wymienić: jarmuż, czerwoną paprykę, szpinak, marchew i brokuł (na przykład w warzywach liściastych dominują ksantofile, tj. luteina). Owoce zaś zawierają mało karotenoidów, jedynie w grejpfrutach, nektarynach i morelach suma karotenoidów wynosi >1 mg/100 g części jadalnych.



LUTEINA I ZEAKSANTYNA

Są to karotenoidy naturalnie występujące w plamce żółtej oka. Dowiedziono, że luteina i zeaksantyna koncentrują się przede wszystkim w obrębie tkanek narządu wzroku, pełniąc funkcję ochronną. Największe ich stężenie odnotowano w strukturze siatkówki oka, określanej mianem plamki żółtej, która odpowiada za widzenie i odpowiednią ostrość wzroku. Żółty kolor zawdzięcza właśnie wysokiemu stężeniu tych karotenoidów, które również zostały wykryte w komórkach budujących soczewkę oka. Luteina jest w stanie pochłaniać niebieskie światło widzialne i dzięki temu chroni struktury oka przed niebezpiecznymi dawkami promieniowania widzialnego i UV. Wykazano też, że luteina i zeaksantyna wpływają dobroczynnie na jakość widzenia, a także chronią plamkę przed szkodliwym wpływem stresu oksydacyjnego. Najwyższą zawartość luteiny ma jarmuż (około 39 mg/100 g części jadalnej) oraz szpinak (około 11,9 mg/100 g) – Tabela 2. Jest obecna również w glonach (np. chlorella, spirulina). Natomiast owoce o najwyższej zawartości luteiny to: nektarynki, jeżyny, agrest, awokado, kiwi, maliny oraz czarna porzeczka (na przykład jeżyny zawierają średnio 0,54 mg/100 g luteiny). Luteina koncentruje się najczęściej w skórce i w miąższu owoców i warzyw. Substancja ta występuje także w żółtku jaja kurzego (dzięki temu,

że kury są karmione produktami roślinnymi). Z badań wynika, że luteina z jaj jest trzykrotnie lepiej przyswajalna przez człowieka niż z innych źródeł. Wykazano, że spożycie 6 jaj w tygodniu powoduje wzrost ksantofilów we krwi, ale również zwiększenie poziomu ksantofilów pigmentu regionu żółtej plamki o blisko 50%.

Tabela 2.

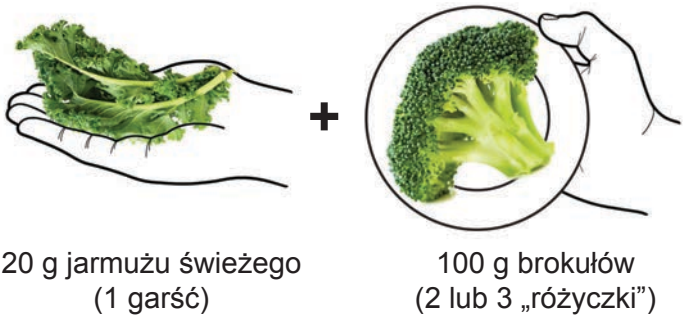
Zawartość luteiny/zeaksantyny w wybranych produktach spożywczych

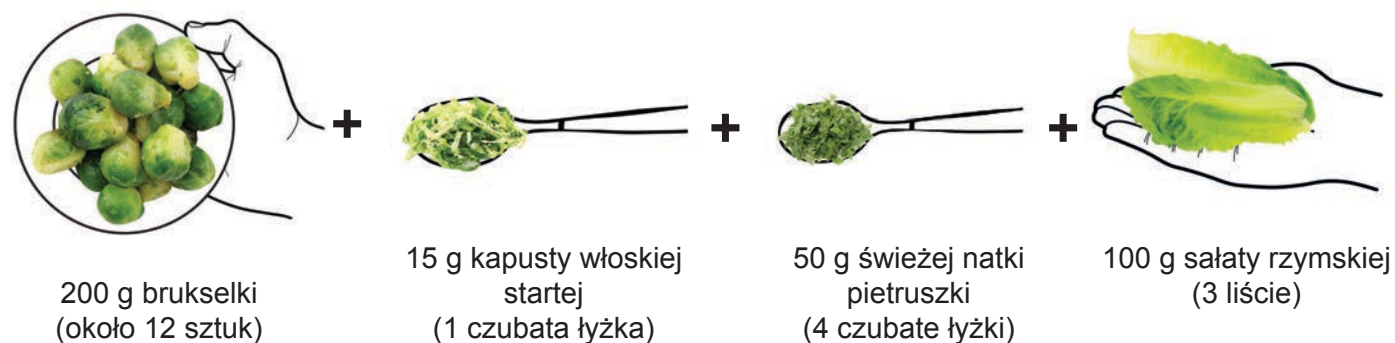
Produkt spożywczy	Luteina/zeaksantyna (mg/100 g)
Jarmuż	39,55
Jarmuż gotowany	15,79
Szpinak surowy	11,93
Szpinak gotowany	7,04
Salata	2,63
Brokuły	2,44
Cukinia ze skórą	2,12
Dynia	2,12
Brukselka	1,59
Groszek zielony (w puszcze)	1,35

Produkt spożywczy	Luteina/zeaksantyna (mg/100 g)
Kukurydza (w puszcze)	0,88
Fasolka szparagowa	0,64
Marchew	0,35
Kapusta	0,31
Melon	0,04

Jak uzyskać w diecie rekomendowaną dzienną dawkę 10-15 mg luteiny i 2 mg zeaksantyny?

Przykładowe połączenia owoców i warzyw dostarczające w jednym zestawieniu 10 mg luteiny i 2 mg zeaksantyny





Propozycja Koktajl z jarmużu i moreli

- 20 g jarmużu surowego (1 garść bez łodyg)
- 2 morele (świeże lub suszone)
- 1 łyżeczka stołowa (płaska) otrąb owsianych
- 3 1/2 łyżki stołowej schłodzonej wody lub 4 kostki lodu
(wszystko razem zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji)

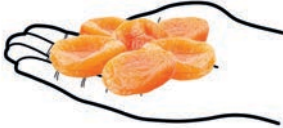


BETA-KAROTEN

Beta-karoten – w przeciwieństwie do omawianych wcześniej ksantofilów (luteiny i zeaksantyny) – nie jest składnikiem barwnika plamki żółtej. Jest natomiast prekursorem witaminy A (retinolu), która odgrywa główną rolę w cyklu wzrokowym. Beta-karoten charakteryzuje się żółtą barwą i wykazuje właściwości antyoksydacyjne, a jego dobrym źródłem pokarmowym są wyłącznie produkty pochodzenia roślinnego, m.in. **mar-chew, bataty, papryka czerwona, natka pietruszki, jarmuż, szpinak, szczaw, szczypiorek, dynia, arbuz, morele, brzoskwinia oraz papaja**. To właśnie w nich beta-karoten występuje jako prowitamina A, którą po spożyciu organizm przetwarza w witaminę A (proces ten wspomagają tłuszcze roślinne). Niestety efekt przeciwutleniający beta-karotenu jest znacznie mniejszy niż likopenu, dlatego jest on znacznie wydajniejszy jako wspomnianą wcześniej prowitaminę.

Jak uzyskać w diecie rekomendowaną dzienną dawkę 15 mg beta-karotenu?

Zawartość beta-karotenu w 100 g wybranych produktów spożywczych

 marchew (1 szklanka drobno startej marchewki lub 2 średnie)	 morele, suszone (10 sztuk lub 2 świeże)	 natka pietruszki (8 łyżek stołowych)	 jarmuż (5 garści liści bez łodyg)
 szpinak (4 garście szpinaku świeżego lub 1/2 szklanki zmielonego)	 boćwina (1/2 małego pęczka)	 szczaw (duża garść)	 szczypiorek (20 łyżek stołowych)
 dynia (1/2 szklanki startej dyni)	 koncentrat pomidorowy (30%) (4 łyżki stołowe)		



WITAMINA A

Witamina A odgrywa istotną rolę w cyklu wzrokowym człowieka. Polega ona na łączeniu się z białkiem optyną, w wyniku czego powstaje wrażliwy na światło barwnik gromadzący się w pręcikach i czopkach siatkówki. U ludzi i zwierząt lądowych podstawowymi barwnikami są rodopsyna (czerwień wzrokowa) i jodopsyna, które są odnawiane przez retinol. Witamina A występuje wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego. Dobrym źródłem retinolu w diecie są: wątroba cielęca, wątroba wołowa, wątroba wieprzowa, tran, żółtka jaja kurzego, margaryny miękkie 70% tłuszczu, węgorz, masło śmietankowe i ekstra, tuńczyk świeży, mleko w proszku, sery żółte oraz pleśniowe – Tabela 3.



Jak uzyskać w diecie rekomendowaną dzienną dawkę 700-900 µg witaminy A?

Tabela 3.

Normy na witaminę A na poziomie zalecanego spożycia (RDA)

Płeć i wiek	µg równoważnika retinolu/dobę
Mężczyźni ≥19. r. ż.	900 µg
Kobiety ≥19. r. ż.	700 µg

Źródło: Bułhak-Jachymczyk B., Witaminy [w:] Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, red. M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk, IŻŻ, PZWL, Warszawa 2008, s. 172-232.

Przykładowe połączenia wybranych produktów spożywczych dostarczające w jednym zestawieniu 700-900 µg witaminy A



40 g żółtka jaja kurzego
(2 sztuki)

90 g tuńczyka w sosie
własnym ze słoika
(3 łyżki czubate)

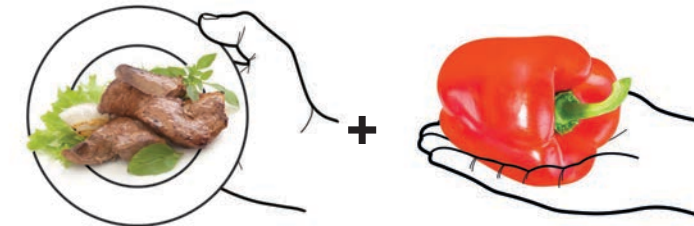
20 g moreli, suszone
(2 sztuki)



1 łyżka stołowa tranu

80 g cykorii
(1 sztuka)

20 g moreli, suszone
(2 sztuki)



5 g wątróbki wieprzowej

50 g papryki czerwonej
(1/2 papryki spiczastej
„ramiro”)

Propozycja śniadania Jajecznica z pomidorem i natką pietruszki

- 2 całe jaja kurze – 100 g
- 1 łyżeczka posiekanej (świeżej) natki pietruszki
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 kromka razowego pieczywa (mała kwadratowa forma)
- średni pomidor – 100 g



Kanapka z tuńczykiem i cykorią

- 2 łyżki tuńczyka z wody – 60 g
- 1 kromka razowego pieczywa (mała kwadratowa forma)
- 1/2 łyżeczki posiekanej (świeżej) natki pietruszki
- papryka czerwona – 50 g (1/2 papryki czerwonej spiczastej)
- 1 średnia marchewka – 50 g
- szklanka wody mineralnej niegazowanej – 200 ml

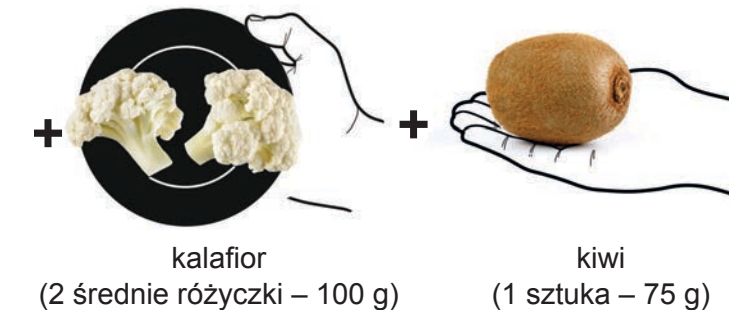


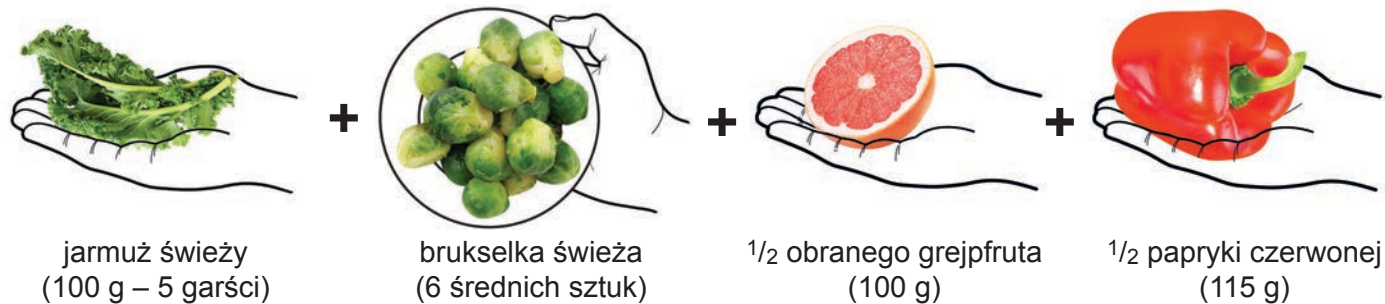
WITAMINA C

Witamina C ma największy potencjał antyoksydacyjny. Uważa się, że jest ona niezbędna do ochrony przed wieloma procesami chorobowymi, również degeneracyjnymi, które są powodowane stresem oksydacyjnym.

Jak uzyskać w diecie rekomendowaną dzienną dawkę witaminy C – 500 mg?

Przykładowe połączenia owoców i warzyw dostarczające w jednym zestawieniu 500 mg witaminy C



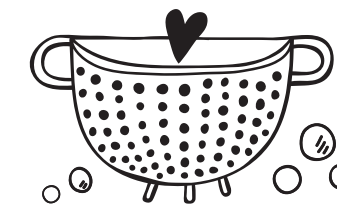


Propozycja śniadania Koktajl porzeczkowo-bananowy

- 1 szklanka truskawek (świeże lub mrożone) – 150 g
- 1 niepełna szklanka porzeczek czarnych, świeże lub mrożone – 100 g
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki – 20 g
- 1 i 1/2 szklanki mleka sojowego/kokosowego/migdałowego
- 1/2 opakowania tofu sojowego lub 2 łyżki pasty kokosowej
- 1 płaska łyżeczka otręb owsianych
- 3 kostki lodu – wszystko razem zmiksuj na gładką konsystencję

Kanapka z twarogiem i papryką

- 1 łyżka sera twarogowego półtłustego
- 1/2 papryki czerwonej dużej
- 1 krążek awokado
- 1 krążek cebuli fioletowej



WITAMINA E

Witamina E jest głównym antyoksydantem błon komórkowych i „zmiataczem” wolnych rodników dominującym w siatkówce oka i osoczu człowieka.

Jak uzyskać w diecie rekomendowaną dzienną dawkę 400 mg witaminy E?

(Ze względu na wysoką rekomendowaną dobową dawkę witaminy E zaleca się suplementację wg zaleceń lekarza).

Zawartość witaminy E w 100 g wybranych produktów spożywczych



oleje roślinne (najwięcej:
olej słonecznikowy)
(10 łyżek stołowych)



margaryny kubkowe
wysokiej jakości
(10 płaskich łyżek
stołowych)



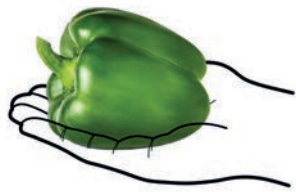
orzechy brazylijskie
(25 sztuk)



kapusta biała
(1 niepełna szklanka
kapusty kiszonej)



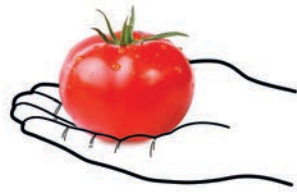
papryka czerwona
(1 sztuka papryki
słodkiej spiczastej)



papryka zielona
(1 mała sztuka)



natka pietruszki
(8 łyżek stołowych)



pomidor
(1 sztuka średnia)



szpinak (4 garście
szpinaku świeżego lub
1/2 szklanki zmielonego)



czarne jagody
(2 garście)



migdały
(3 garście)



orzechy laskowe
(3 garście)



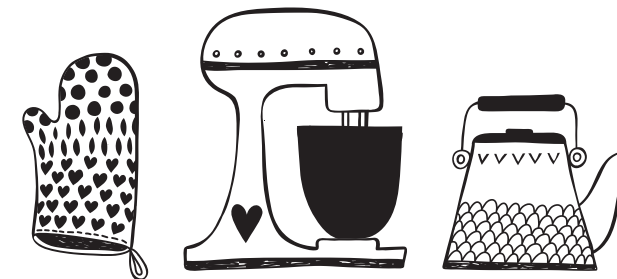
orzechy włoskie
(3 garście)



pestki dyni
(10 łyżek stołowych)



nasiona słonecznika
(10 łyżek stołowych)



WIELONIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA, DHA i kwas alfa-linolenowy) wchodzą w skład błon komórkowych **fotoreceptorów**. Są ważnym składnikiem **tkanki nerwowej** (zwłaszcza kory mózgowej) i **siatkówki oka**. Głównym i najlepszym źródłem kwasów tłuszczowych, tj. EPA i DHA, są ryby i zwierzęta morskie (głównie zimnowodne, żyjące na dużych głębokościach), żywiące się rybami i planktonem. Występują one także w fitoplanktonie morskim oraz owocach morza, takich jak: ostrygi, małże, krewetki, homary i kraby. **W niektórych badaniach wykazano zależność między wysokim spożyciem ryb morskich a niższym ryzykiem wystąpienia zaawansowanej postaci AMD.** Dlatego zaleca się spożycie kwasów omega-3 (głównie EPA i DHA) na poziomie od 1 g do 2 g na dobę. Z kolei kwasy tłuszczowe omega-3, tj. alfa-linolenowy, występują w oleju lnianym, rzepakowym, konopnym, z orzechów włoskich oraz

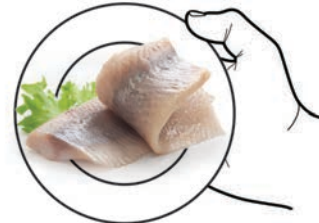
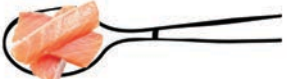
w nasionach szalwii hiszpańskiej. Niemniej jednak wykazują one niższy stopień aktywności biologicznej niż omega-3 (tj. EPA i DHA) pochodzące z tłustych ryb morskich.

Roślinne omega-3 nie gwarantują pełnego pokrycia zapotrzebowania na EPA i DHA. W związku z czym uwzględnienie w jadłospisie ryb lub tranu gwarantuje dostarczanie gotowych i aktywnych biologicznie kwasów tłuszczowych EPA i DHA. Natomiast drugą grupą wielonienasyconych kwasów tłuszczowych są **kwasy omega-6 (kwas linolowy)**, obecne w oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym, arachidowym, krokoszowym, których nadmierne spożycie w diecie może **obniżać korzystne efekty biologicznego działania kwasów omega-3.** Innym niezbędnym nienasyconym kwasem tłuszczowym jest omega-9 (jednonienasycony kwas tłuszczowy – kwas oleinowy), syntetyzowany w organizmie człowieka z kwasów omega-3 i omega-6. Dobrym ich źródłem są: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, migdały i awokado. Omega-9 m.in. regulują stężenie frakcji cholesterolu HDL oraz obniżają poziom frakcji cholesterolu LDL.

Ponadto zaleca się ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych, których bogatym źródłem są: wieprzowina, baranina, wołowina, tłusty drób (np. gęś), podroby (wątroba, mózg, nerki, nogi), boczek, słonina, smalec, łój wołowy, kupne pasztety oraz tłuste wyroby wędliniarskie (salami, baleron, salceson, pasztetowa, parówki itp.).

Jak uzyskać w diecie rekomendowaną dzienną dawkę 1-2 g kwasów omega-3 (EPA i DHA)?

Przykładowe porcje wybranych produktów spożywczych dostarczające od 1 g do 2 g kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA i DHA)

 5 ml tranu rybiego płynnego (1 łyżeczka stołowa) – dostarcza 1 g EPA + DHA	 100 g tuńczyka w sosie własnym (3 czubate łyżki stołowe)	 50 g dzikiego łososia atlantyckiego (2 płaskie łyżki stołowe)	 50 g makreli, świeża lub w oliwie z oliwek (2 płaskie łyżki stołowe)
 100 g sardynki, świeża (3 czubate łyżki stołowe)	 100 g śledzia, świeży (1 średni płąt)	 50 g pstrąga tęczowego, świeży (1 płaskie łyżki stołowe)	



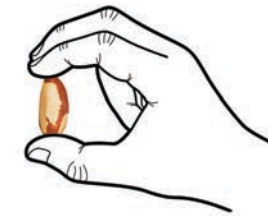
ROLA SKŁADNIKÓW MINERALNYCH W AMD

SELEN

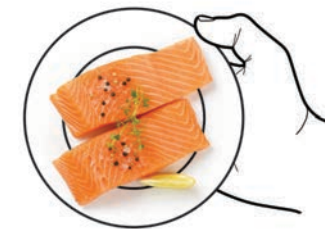
Jest składnikiem enzymów, które chronią błony komórkowe przed stresem oksydacyjnym (tzn. przed ich uszkodzeniem), pomagają w usuwaniu wolnych rodników tlenowych (silny antyoksydant) z organizmu człowieka. Selen odgrywa też ważną rolę w leczeniu zaćmy oraz kształtowaniu i funkcjonowaniu układu odpornościowego. Dobrym źródłem selenu w diecie są owoce morza (skorupiaki: ostrygi, małże, homary, krewetki), ryby morskie (od 20 $\mu\text{g}/100\text{ g}$ do ponad 60 $\mu\text{g}/100\text{ g}$ w zależności od gatunku), mięso, podroby (nerki, około 200 $\mu\text{g}/100\text{ g}$), wędliny, produkty zbożowe pełnoziarniste, mleko i przetwory mleczne, jaja, nasiona roślin strączkowych, grzyby oraz czosnek (6-14 $\mu\text{g}/100\text{ g}$). Owoce zawierają śladowe ilości tego pierwiastka (na ogół nie przekracza 2 $\mu\text{g}/100\text{ g}$ produktu). Czynniki ułatwiającymi przyswajanie selenu są: białko (metionina), witaminy A, E, C oraz inne związki o właściwościach przeciwutleniających. **Ponadto selen jest dobrze przyswajalny z produktów pochodzenia roślinnego, natomiast znacznie gorzej z niektórych ryb (np. tuńczyk). Na przykład 1 sztuka orzecha brazylijskiego pokrywa dzienne zapotrzebowanie na selen.**

Jak uzyskać w diecie rekomendowaną dzienną dawkę 55-70 μg selenu?

Przykładowe połączenia wybranych produktów spożywczych dostarczające w jednym zestawieniu od 55 μg do 70 μg selenu



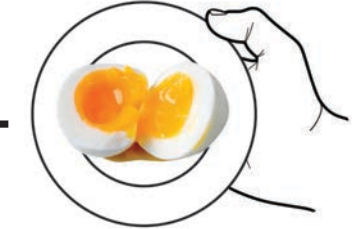
1 orzech brazylijski (4 g)



100 g łososia dzikiego
(2 małe dzwonki)



140 g ugotowanej kaszy
gryczanej (1 szklanka)



1 jajo kurze

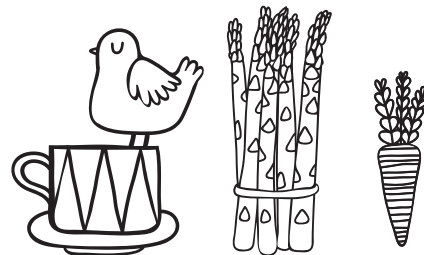
Propozycja Dzikie łosoś w sosie malinowo-orzechowym

- filet lub dzwonek z łososia (100 g)
- 50 g malin, świeże lub mrożone
- 1 orzech brazylijski (starty na tarce)

- 10 g cebuli czerwonej (1 płaska łyżka stołowa posiekanej cebuli)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki cukru brzożowego/suszone listki stewii
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżka czerwonego wina wytrawnego lub czerwonego octu winnego (naturalny, bez konserwantów)
- pieprz kolorowy (świeżo mielony)
- szczypta soli morskiej
- 1 garść rukoli/roszponki (opłukana pod bieżącą zimną wodą)

Sposób przygotowania:

Umytego łososia (bez skóry) ugotuj na parze (np. w garnku lub urządzeniu do gotowania na parze). Maliny zmiksuj i przetrzyj przez gęste sito bezpośrednio do rondelka. Następnie dodaj cebulę pokrojoną w kostkę, sok z cytryny, oliwę, cukier i wino/ocet winny. Wszystko ponownie zmiksuj na gładki sos i gotuj na wolnym ogniu około 2 minut. Na koniec sos dopraw odrobiną soli i pieprzu. Uparowanego łososia połóż na talerzu, polej go ciepłym sosem malinowym i posyp startym orzechem brazylijskim. Obok łososia połóż roszponkę i skrop ją sokiem z cytryny.



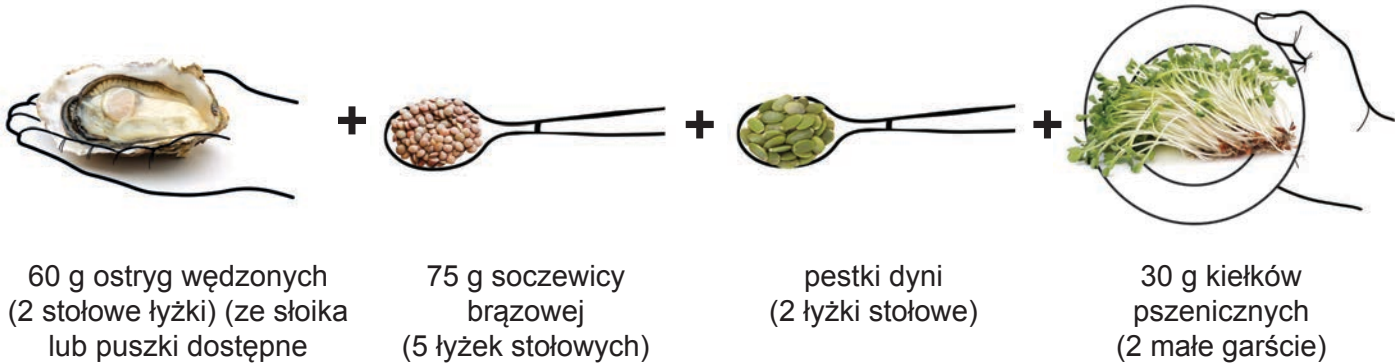
CYNK

Jest niezbędny do syntezy białek, tłuszczów, węglowodanów, jak również do przemian energetycznych. Cynk odpowiada za utrzymanie stabilności błon komórkowych oraz uczestniczy w kształtowaniu obrony immunologicznej organizmu. Największe jego stężenie w oku znajduje się w siatkówce, dzięki czemu oko szybko przyzwyczaja się do ciemności. Głównym źródłem cynku w diecie są produkty zbożowe, mięso i ryby. Duże ilości tego pierwiastka występują w orzechach i pestkach, drożdżach piekarskich, serach podpuszczkowych i nasionach roślin strączkowych. **Cynk jest lepiej przyswajany z pokarmów pochodzenia zwierzęcego niż roślinnego.**



Jak uzyskać w diecie rekomendowaną dzienną dawkę 80 mg cynku?

Przykładowe połączenie wybranych produktów spożywczych dostarczające w jednym zestawieniu 80 mg cynku



60 g ostryg wędzonych (2 stołowe łyżki) (ze słoika lub puszki dostępne w supermarketach w przystępnej cenie)

75 g soczewicy brązowej (5 łyżek stołowych)

pestki dyni (2 łyżki stołowe)

30 g kiełków pszenicznych (2 małe garście)

Zawartość cynku w 100 g wybranych produktów spożywczych

ostrygi wędzone – (3 czubate łyżki stołowe) (ze słoika lub puszki dostępne w supermarketach w przystępnej cenie)	kiełki pszeniczne (3 duże garście)	wątroba cielęca (zważ na wadze)	pestki dyni (10 łyżek stołowych)

kakao 16%, proszek (10 płaskich łyżek)	wątroba wieprzowa (zważ na wadze)	fasola biała, nasiona suche (5 czubatych łyżek stołowych)	kasza gryczana (5 czubatych łyżek ugotowanej kaszy)
migdały (3 duże garście)	płatki owsiane (10 łyżek płatków)	nasiona słonecznika (10 łyżek stołowych)	chleb żytni razowy (około 3 kromek chleba z formy kwadratowej)

orzechy laskowe (3 duże garście)	sardynki w pomidorach (3 czubate łyżki stołowe)	krewetki tygrysie (8 sztuk)

Propozycja Sałatka z ostryg i melona

- 100 g ostryg wędzonych (3 czubate łyżki stołowe)
- 25 g melona bez skórki (gala) – 1/2 szklanki
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 50 ml soku z pomarańczy (świeżo wyciskany) – 5 łyżek stołowych
- 1/4 łyżeczki miodu naturalnego
- 1 garść opłukanej i osuszonej rukoli
- szczypta imbiru (suszony lub świeży)

Sposób przygotowania:

Ostrygi marynuj z czosnkiem wyciśniętym przez praskę i startym świeżym imbirem (około 30 minut). Szynkę pokrój w paski, a melon w kostkę. Zostawć niewielką część melona do sosu, a pozostały pokroić w kostkę i zawinąć w paseczki z szynki. Ostrygi i zawinięty w paski szynki melon nadziej na patyczki szaszłykowe. Następnie zapiekaj je w piekarniku przez około 10 minut.

Sposób przygotowania sosu:

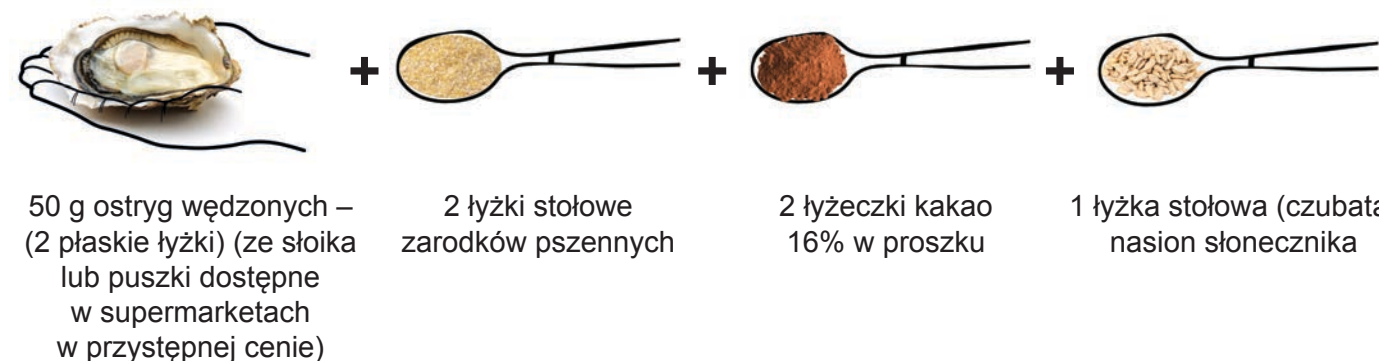
Zagotuj sok z pomarańczy i cytryny, dodaj pozostały kawałek melona, miód oraz imbir – całość rozdrobnij widelcem do konsystencji sosu. Przygotowanym sosem polej upieczone szaszłyki.

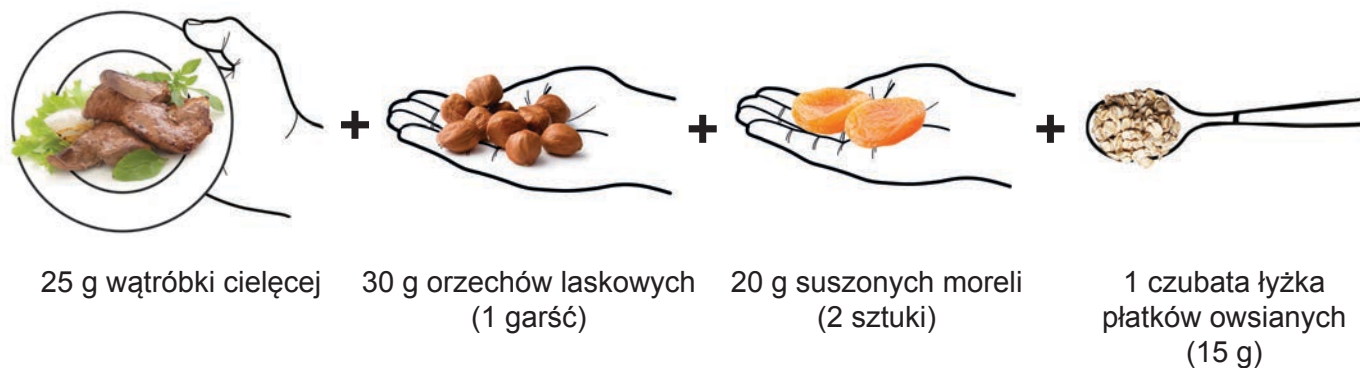
MIEDŹ

Większość miedzi zawartej w organizmie jest związana w kompleksach białkowych. Te białka miedziowe stanowią przeważnie enzymy (oksydazy) rozkładającej (katabolicznej) przemiany materii, niektóre z nich uczestniczą w usuwaniu powstałych w organizmie produktów utleniania (wolnych rodników) – silne działanie antyoksydacyjne. Głównym źródłem miedzi w diecie są produkty zbożowe pełnoziarniste, ziemniaki, bataty, warzywa, mięso, wędliny, ryby oraz orzechy. **Miedź jest lepiej przyswajana z diety bogatej w białko zwierzęce niż z diety zawierającej głównie białka roślinne.**

Jak uzyskać w diecie rekomendowaną dzienną dawkę 2 mg miedzi?

Przykładowe połączenia wybranych produktów spożywczych dostarczające w jednym zestawieniu 2 mg miedzi





Zawartość miedzi w 100 g wybranych produktów spożywczych

ostrygi świeże (3 czubate łyżki) (ze słoika lub puszki dostępne w supermarketach w przystępnej cenie)	wątróbka cielęca (zważ na wadze)	kakao 16% w proszku (10 łyżek stołowych)	nasiona słonecznika (10 łyżek stołowych)
pestki dyni (10 łyżek stołowych)	orzechy laskowe (3 duże garście)	migdały (3 duże garście)	soczewica, nasiona suche (5 łyżek stołowych)

soja, nasiona ugotowane (około 7 łyżek stołowych)	matka pietruszki (8 łyżek stołowych)	płatki owsiane (10 łyżek stołowych)	fasola biała, nasiona suche (5 łyżek stołowych)
kasza gryczana (5 łyżek stołowych ugotowanej)	grošek zielony (5 łyżek stołowych)	orzechy włoskie (1 garść)	

Propozycja Sałatka z wątróbki i malin

- 1 szklanka malin, świeże lub mrożone
- 1 garść roszponki
- 50 g wątróbki cielęcej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka posiekanego świeżego tymianku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- pieprz kolorowy (świeżo mielony)
- szczypta soli

Sposób przygotowania:

Umytą i pokrojoną w kawałki wątróbkę duś z oliwą z oliwek w rondelku teflonowym pod przykryciem około 15 minut. Podlewaj ją od czasu do czasu niewielką ilością wody. Rukolę i maliny opłucz pod bieżącą wodą, osusz i wrzuć do miski. Dodaj sól, pieprz i tymianek, następnie wszystko razem delikatnie wymieszaj. Całość przełóż na talerz. Na wierzch sałatki połóż uduszoną wątróbkę i skrop ją sokiem z cytryny.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

1. Odżywiaj się regularnie (od 4 do 5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Jedz posiłki o małej objętości, do uczucia pierwszej sytości.
3. Staraj się nie pojadać między posiłkami.
4. Posiłki powinny być kolorowe, urozmaicone i estetycznie podane.
5. Zalecane techniki kulinarne to: gotowanie na parze lub w niewielkiej ilości wody pod przykryciem, duszenie bez obsmażania, zmodyfikowane grillowanie (na specjalnej patelni), pieczenie w piekarniku w pergaminie lub naczyniu żaroodpornym – maksymalnie w temperaturze do 150°C (zalecane są także niższe temperatury pieczenia – do 100°C lub poniżej).
6. Niewskazane techniki kulinarne to: smażenie, pieczenie na ogniu, smażenie w głębokim tłuszczu, obsmażanie, tradycyjne grillowanie, pieczenie w bardzo wysokiej temperaturze bez użycia pergaminu lub naczynia żaroodpornego.
7. Ogranicz w diecie ilość dodawanej soli kuchennej do potraw (1 łyżeczka na dzień – 5 g).

Sód jest naturalnym składnikiem żywności!

- 8.** Ogranicz spożycie cukrów prostych (buraczany, trzcinowy, cukierki, ciasta, torty, ciasteczka, czekolada itp.). Sztuczne środki słodzące (m.in. aspartam) zastąp naturalnymi, tj. stewią suszoną lub ksylitolem (cukier brzozy).
- 9.** Spożywanie 2-3 porcji owoców oraz 4-5 porcji warzyw, będących dobrym źródłem luteiny i zeaksantyny, powoduje wzrost stężenia karotenoidów w surowicy oraz zwiększenie gęstości pigmentu plamki żółtej. Badania naukowe wskazują, że spożywanie co najmniej 1 raz dziennie warzyw i owoców o dużej zawartości karotenoidów (szczególnie luteiny, zeaksantyny i beta-karotenu – prowitamina A) zapewnia ochronę przed rozwojem AMD.
- 10.** Ilość płynów bezkalorycznych i niskokalorycznych wypijanych w ciągu doby nie powinna być mniejsza niż 1,5 l (ewentualnie według zaleceń Twojego lekarza).
- 11.** Palenie tytoniu powoduje zmniejszenie gęstości barwnika plamki żółtej, co wskazuje na małe stężenie luteiny i zeaksantyny. Małe zaś stężenie barwnika w tęczęwce zwiększa ekspozycję siatkówki na światło słoneczne.

- 12.** Również nadużywanie alkoholu obniża stężenie antyoksydantów i karotenoidów w surowicy, co wskazuje na gorsze odżywienie tymi składnikami diety.
- 13.** Kontroluj i utrzymuj prawidłową masę ciała, gdyż tkanka tłuszczowa gromadzi część luteiny spożywanej wraz z dietą, co może tłumaczyć względny niedobór tego karotenoidu w plamce żółtej u osób otyłych.
- 14.** Nie stosuj na własną rękę suplementów diety (witamin i składników minerałów). Przed ich użyciem skonsultuj się ze swoim lekarzem okulistą.
- 15.** Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej dostosowanej indywidualnie do Twoich potrzeb, tzn. stopnia niepełnosprawności i aktualnego stanu zdrowia.

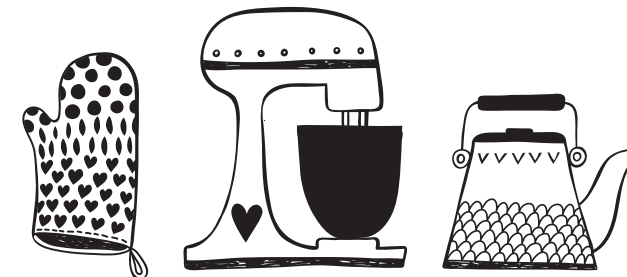


Tabela 4. Proponowane dzienne modelowe racje

pokarmowe wyrażone w produktach

Grupa produktów	Kobiety 26-60 lat (g/miara domowa)	Kobiety >60. roku życia (g/miara domowa)
Produkty zbożowe: Pieczywo	170 g • 1 podłużna kromka chleba litewskiego (40 g) • 2 kromki chleba Pro Body (35 g × 2) • 2 kromki chleba pszenno-żytniego wiejskiego (30 g × 2)	125 g • 1 kromka chleba Pro Body (35 g) • 1 bułka pełnoziarnista żytnia prostokątna (65 g) • 1 kromka chleba tostowego pełnoziarnistego (kwadratowy – 25 g)
Mąka, makarony	60 g • 1 płaska łyżka mąki razowej (10 g) • 2 łyżki stołowe z czubkiem makaronu razowego (ugotowanego) ~ 50 g	60 g • 1 płaska łyżka mąki razowej • 2 łyżki stołowe z czubkiem makaronu razowego (ugotowanego)

Mężczyźni 26-60 lat (g/miara domowa)	Mężczyźni >60. roku życia (g/miara domowa)
240 g • 1 bułka pełnoziarnista żytnia prostokątna (65 g) • 1 bułka z nasionami i ziarnami zbóż okrągła (60 g) • 2 podłużne kromki chleba litewskiego (40 g × 2) • 1 kromka chleba Pro Body (35 g)	200 g • 1 podłużna kromka chleba litewskiego (40 g) • 1 kromka chleba Pro Body (35 g) • 2 kromki chleba pszenno-żytniego wiejskiego (30 g × 2) • 1 bułka pełnoziarnista prostokątna (65 g)
80 g • 3 płaskie łyżki mąki razowej • 2 łyżki stołowe z czubkiem makaronu razowego (ugotowanego)	70 g • 2 płaskie łyżki mąki razowej • 2 łyżki stołowe z czubkiem makaronu razowego (ugotowanego)

Grupa produktów	Kobiety 26-60 lat (g/miara domowa)		Kobiety >60. roku życia (g/miara domowa)	
Kasze, ryż, płatki śniadaniowe	150 g	• 2 płaskie łyżki płatków owsianych (10 g × 2) • 1/2 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej (70 g) • 1/2 szklanki ugotowanego ryżu dzikiego (60 g)	150 g	• 2 płaskie łyżki płatków owsianych (10 g × 2) • 1/2 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej (70 g) • 1/2 szklanki ugotowanego ryżu dzikiego (60 g)
Ziemniaki	250 g	• 1 batat bez skórki (200 g) • 1 mały ugotowany ziemniak (50 g)	200 g	• 1/2 batatu bez skórki (100 g) • 1 duży ugotowany ziemniak (100 g)
Warzywa i owoce: Warzywa	500 g	• 1 cała cykoria (80 g) • 1 duża papryka czerwona (230 g) • 1 garść jarmużu (20 g) • 1 średni ogórek kiszony (60 g) • 2 łyżki zielonego groszku (30 g) • 2 duże liście sałaty lodowej (80 g)	500 g	• 1 cała cykoria (80 g) • 1 duża papryka czerwona (230 g) • 1 garść jarmużu (20 g) • 1 średni ogórek kiszony (60 g) • 2 łyżki zielonego groszku (30 g) • 2 duże liście sałaty lodowej (80 g)
Nasiona strączkowe i orzechy	20 g	• 1 łyżka ugotowanych nasion soi (15 g) • 1 łyżeczka ugotowanej soczewicy zielonej (5 g)	10 g	• 1 płaska łyżka ugotowanej soczewicy zielonej (10 g)

Mężczyźni 26-60 lat (g/miara domowa)		Mężczyźni >60. roku życia (g/miara domowa)	
200 g	• 1 szklanka ugotowanej kaszy gryczanej (140 g) • 3 płaskie łyżki płatków owsianych (10 g × 3) • 1/4 szklanki ugotowanego ryżu dzikiego (30 g)	200 g	• 2 czubate łyżki płatków owsianych (15 g × 2) • 1 szklanka ugotowanej kaszy gryczanej (140 g) • 1/4 szklanki ugotowanego ryżu brązowego (30 g)
460 g	• 1 i 1/2 batatu bez skórki (300 g) • 2 średnie ugotowane ziemniaki (160 g)	230 g	• 1 batat bez skórki (200 g) • 1 mały ugotowany ziemniak „potatki” (30 g) lub zwykły
550 g	• 1 cała cykoria (80 g) • 1 duża papryka czerwona (230 g) • 1 garść jarmużu (20 g) • 1 szklanka drobno startej marchewki (100 g) • 4 pomidorki koktajlowe (80 g) • 1 duży liść sałaty lodowej (40 g)	500 g	• 1 duża papryka czerwona (230 g) • 1 średni pomidor (180 g) • 1 średni ogórek kiszony (60 g) • 2 łyżki zielonego groszku (30 g)
20 g	• 1 łyżka ugotowanych nasion soi (15 g) • 1 łyżeczka ugotowanej soczewicy zielonej (5 g)	10 g	• 1 płaska łyżka ugotowanej soczewicy zielonej (10 g)

Grupa produktów	Kobiety 26-60 lat (g/miara domowa)		Kobiety >60. roku życia (g/miara domowa)	
Owoce	300 g	• 1 garść czarnych porzeczek (40 g) • 1 garść malin (70 g) • 1 kiwi ze skórą (75 g) • 1/2 szklanki startej dyni (105 g) • 1 suszona morela (10 g)	300 g	• 1 figa świeża (70 g) • 1 średnie jabłko bez skórki (75 g) • 1 garść czarnych porzeczek (40 g) • 1/2 szklanki startej dyni (105 g) • 1 suszona morela (10 g)
Mleko i przetwory mleczne: Mleko i mleczne naturalne napoje fermentowane	500 g	• 1 szklanka kefiru naturalnego (250 ml) • 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (125 ml) • 1/2 szklanki maślanki naturalnej (125 ml)	500 g	• 1 szklanka kefiru naturalnego (250 ml) • 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (125 ml) • 1/2 szklanki maślanki naturalnej (125 ml)
Sery twarogowe	60 g	• 1 plaster średniej grubości sera twarogowego chudego/półtłustego (30 g) • 1 łyżka sera ricotta (20 g)	70 g	• 1 plaster średniej grubości sera twarogowego chudego/półtłustego (30 g) • 2 łyżki sera ricotta (20 g × 2)
Sery podpuszczkowe	15 g	• 1 plaster sera żółtego chudego (<10% tłuszczu)	15 g	• 1 plaster sera żółtego chudego (<10% tłuszczu)

Mężczyźni 26-60 lat (g/miara domowa)		Mężczyźni >60. roku życia (g/miara domowa)	
350 g	• 1 szklanka zmiksowanego mango (250 ml) • 1 średnie jabłko (100 g)	300 g	• 1/2 dużego awokado bez pestki i skórki (70 g) • 1 średnie jabłko bez skórki (75 g) • 1 garść czarnych porzeczek (40 g) • 1/2 szklanki startej dyni (105 g) • 1 suszona morela (10 g)
450 g	• 1 szklanka kefiru naturalnego (250 ml) • 3/4 szklanki jogurtu naturalnego (200 ml)	450 g	• 1 szklanka kefiru naturalnego (250 ml) • 3/4 szklanki jogurtu naturalnego (200 ml)
70 g	• 1 plaster średniej grubości sera twarogowego chudego/półtłustego (30 g) • 2 łyżki sera ricotta (20 g × 2)	70 g	• 1 plaster średniej grubości sera twarogowego chudego/półtłustego (30 g) • 2 łyżki sera ricotta (20 g × 2)
20 g	• 1 grubszy plaster sera żółtego chudego (<10% tłuszczu)	10 g	• 1 cienki plaster sera żółtego chudego (<10% tłuszczu)

Grupa produktów	Kobiety 26-60 lat (g/miara domowa)		Kobiety >60. roku życia (g/miara domowa)	
Mięso, wędliny, ryby oraz jaja: Mięso, drób (wysokiej jakości, chów naturalny)	95 g	• 1/2 szklanki mielonego mięsa z piersi indyka/kurczaka (95 g)	80 g	• 3/4 surowej polędwicy z indyka (80 g)
Wędliny (wysokiej jakości, bez konserwantów)	20 g	• 1 cienki plaster wędliny (20 g) – wyrób własny	20 g	• 1 cienki plaster wędliny (20 g) – wyrób własny
Ryby i owoce morza (żywące dziko)	40 g	• 1 mała krewetka tygrysia (10 g) • 1 łyżka tuńczyka w sosie własnym (30 g)	30 g	• 1/4 polędwicy z dorsza (30 g)
Jaja	1/2 sztuki	• 1/2 jaja	1/2 sztuki	• 1/2 jaja
Tłuszcze zwierzęce: masło i śmietana	20 g	• 1 płaska łyżeczka masła ekstra (10 g) • 1 łyżeczka jogurtu greckiego (10 g)	15 g	• 1 czubata łyżeczka masła ekstra (15 g)

Mężczyźni 26-60 lat (g/miara domowa)		Mężczyźni >60. roku życia (g/miara domowa)	
95 g	• 1/2 szklanki mielonego mięsa z piersi indyka/kurczaka (95 g)	80 g	• 3/4 surowej polędwicy z indyka (80 g)
25 g	• 1 średni plaster wędliny (25 g) – wyrób własny	25 g	• 1 średni plaster wędliny (25 g) – wyrób własny
40 g	• 1 mała krewetka tygrysia (10 g) • 1 łyżka tuńczyka w sosie własnym (30 g)	40 g	• 1/2 brzuszka z łososia wędzonego na zimno (40 g)
1/2 sztuki	• 1/2 jaja	1/2 sztuki	• 1/2 jaja
30 g	• 1 płaska łyżeczka masła ekstra (10 g) • 1 łyżka jogurtu greckiego (20 g)	15 g	• 1 czubata łyżeczka masła ekstra (15 g)

Grupa produktów	Kobiety 26-60 lat (g/miara domowa)		Kobiety >60. roku życia (g/miara domowa)	
Roślinne: oleje i margaryny (wysokiej jakości)	20 g	• 1 łyżka oleju lnianego (10 g) • 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g) – z pierwszego tłoczenia na zimno (w szklanej ciemnej butelce)	15 g	• 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g) • 1 łyżeczka oleju lnianego (5 g)
Tłuszcze mieszane	5 g	• 1 płaska łyżeczka miksłu tłuszczowego, np. Finuu (masło z olejem rzepakowym i lnianką)	5 g	• 1 płaska łyżeczka miksłu tłuszczowego, np. Lurpak (masło z oliwą z oliwek)
Cukier i słodczyce	45 g	• 2 płaskie łyżki miodu naturalnego (20 g × 2) • 1/2 kostki gorzkiej czekolady (5 g) >70% kakao	45 g	• 2 płaskie łyżki miodu naturalnego (20 g × 2) • 1/2 kostki gorzkiej czekolady (5 g) >70% kakao



Mężczyźni 26-60 lat (g/miara domowa)		Mężczyźni >60. roku życia (g/miara domowa)	
25 g	• 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g) • 1 łyżeczka oleju lnianego (5 g) • 1 czubata łyżeczka margaryny Benecol z oliwą z oliwek (10 g)	20 g	• 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g) • 1 czubata łyżeczka margaryny Benecol z oliwą z oliwek (10 g)
5 g	• 1 płaska łyżeczka miksłu tłuszczowego, np. Lurpak (masło z oliwą z oliwek)	5 g	• 1 płaska łyżeczka miksłu tłuszczowego, np. Finuu (masło z olejem rzepakowym i lnianką)
50 g	• 2 łyżki miodu naturalnego (25 g × 2)	45 g	• 2 płaskie łyżki miodu naturalnego (20 g × 2 g) • 1/2 kostki gorzkiej czekolady (5 g) >70% kakao



Tabela 5.

Sezonowy kalendarz warzyw i owoców uprawianych w Polsce

WARZYWA	Sezonowe	OWOCE	Sezonowe
Bakłażan/oberżyna	Sierpień – do połowy października	Agrest	Maj – sierpień
Boćwina/ burak liściowy	Czerwiec – październik	Arbuz	Od drugiej połowy lipca do sierpnia
Botwinka/ młode liście buraczków	Maj – lipiec	Aronia	Sierpień – wrzesień
Bób	Lipiec – sierpień	Berberys	Sierpień – październik
Brokuły	Lipiec – październik	Borówka amerykańska	Od drugiej połowy lipca do września
Brukiew/karpiel	Od drugiej połowy sierpnia do października	Brzoskwinia	Lipiec – wrzesień
Brukselka	Listopad – do pierwszej połowy marca	Brusznica borówka	Sierpień – październik

WARZYWA	Sezonowe	OWOCE	Sezonowe
Burak ćwikłowy	Sierpień – październik	Czarny bez	Od drugiej połowy sierpnia do pierwszej połowy października
Cebula dymka	Od drugiej połowy kwietnia do pierwszej połowy sierpnia	Czereśnie	Od drugiej połowy czerwca do pierwszej połowy sierpnia
Cebula	Wrzesień – październik	Czeremcha	Od drugiej połowy sierpnia do września
Chrzan – korzeń	Lipiec – październik	Dereń	Od drugiej połowy sierpnia do września
Cukinia	Od sierpnia do pierwszej połowy października	Głóg	Od drugiej połowy sierpnia do października
Cykoria	Od października do lutego	Gruszka – odmiany wczesne: lipcówka (dziekanka lipcowa)	Druga połowa lipca
Czosnek	Lipiec – sierpień	Gruszka – odmiany letnie: klapsa (faworytka)	Od drugiej połowy sierpnia do pierwszej połowy września

WARZYWA	Sezonowe	OWOCE	Sezonowe
Dynia	Od drugiej połowy sierpnia do października	Gruszka – stare odmiany jesienne: bera, bergamotka, józefinka, paryżanka, salisbury, konferencja, dobra ludwika	Od września do pierwszej połowy października
Endywia	Październik – luty	Jabłka – wczesne odmiany: antonówka, papierówka (oliwka żółta), geneva, piros, celesta itd.	Od drugiej połowy lipca (papierówka, geneva, celesta, piros) do września (antonówka, celesta, piros)
Fasolka szparagowa	Lipiec – wrzesień	Jabłka jesienne i zimowe – stare odmiany: boiken, koksa, kosztela, reneta złota i szara, landsberska, malinówka itd.; nowe odmiany: delikates, idared, lobo, jonagold, szampion, gloster itd.	Od drugiej połowy września do października

WARZYWA	Sezonowe	OWOCE	Sezonowe
Fenkuł/ koper włoski	Do drugiej połowy lipca do września	Jagoda czarna	Czerwiec – sierpień
Groszek zielony/ groszek cukrowy	Od maja do pierwszej połowy sierpnia	Jarzębina	Październik – listopad (zbiór po przymrozkach)
Jarmuż	Od drugiej połowy października do lutego	Jeżyny	Lipiec – sierpień
Kabaczek	Od sierpnia do pierwszej połowy października	Maliny	Lipiec – wrzesień
Kalafior	Od drugiej połowy czerwca do października	Melon	Sierpień – wrzesień
Kalarepa	Czerwiec – październik	Mirabelki	Sierpień – wrzesień
Kapusta	Lipiec – październik	Morele	Lipiec – sierpień
Karczochy	Sierpień – październik	Morwa biała i czarna	Lipiec – sierpień
Kukurydza	Od sierpnia do pierwszej połowy października	Nektarynki	Lipiec – wrzesień

WARZYWA	Sezonowe	OWOCE	Sezonowe
Marchewka	Sierpień – październik	Orzechy laskowe	Wrzesień – październik
Ogórek	Od lipca do pierwszej połowy września	Orzechy włoskie	Wrzesień – październik
Papryka	Od sierpnia do pierwszej połowy października	Pigwa	Wrzesień – listopad
Pasternak	Lipiec – październik	Porzeczka – liście i owoce: czarna, biała, czerwona	Od drugiej połowy czerwca do sierpnia
Patison	Sierpień – październik	Poziomki	Lipiec – sierpień
Pietruszka – korzeń	Sierpień – październik	Rabarbar/rzewień	Kwiecień – czerwiec
Pietruszka – natka	Od kwietnia do listopada	Rokitnik	Wrzesień – październik
Pomidory	Sierpień – październik	Róża dzika	Od drugiej połowy sierpnia do października
Por	Lipiec – październik	Śliwki typu renkloda	Od drugiej połowy sierpnia do pierwszej połowy października

WARZYWA	Sezonowe	OWOCE	Sezonowe
Roszponka	Od drugiej połowy lutego do kwietnia Październik – grudzień	Śliwki typu węgierki	Od drugiej połowy sierpnia do pierwszej połowy października
Rukola	Od drugiej połowy maja do października	Tarnina – śliwa	Wrzesień – listopad
Rzodkiewka	Od drugiej połowy kwietnia do czerwca Wrzesień – październik	Truskawki	Czerwiec Późna odmiana od września do pierwszej połowy października
Rzodkiew – biała, czerwona, czarna	Od drugiej połowy czerwca do października	Winogrona	Od drugiej połowy sierpnia do października
Rzepa czarna	Lipiec – wrzesień	Wiśnie	Czerwiec – lipiec
Salsefia	Od drugiej połowy września do pierwszej połowy listopada	Żurawina	Od września do pierwszej połowy listopada
Salaty	Od drugiej połowy kwietnia do czerwca Wrzesień – październik		

WARZYWA	Sezonowe
Seler – korzeń	Lipiec – październik
Seler – liście	Czerwiec – październik
Szczaw zwyczajny	Od maja do pierwszej połowy października
Szczypiorek	Od drugiej połowy kwietnia do pierwszej połowy października
Szparagi	Od drugiej połowy kwietnia do czerwca
Szpinak	Od drugiej połowy maja do pierwszej połowy listopada
Topinambu/ słonecznik bulwiasty	Październik – listopad
Ziemniaki	Sierpień – wrzesień



Pamiętaj!

1. Warzywa i owoce myj dokładnie pod bieżącą wodą i sparzaj gorącą wodą (następnie je osusz), szczególnie jeśli jesz je na surowo.
2. Warzywa wyraźnie zanieczyszczone ziemią myj przy użyciu szczoteczki lub ostrej myjki (tylko do tego celu przeznaczonej).
3. Zaleca się moczenie warzyw i owoców przed spożyciem (wcześniej oczyszczonych) w wodzie z sodą kuchenną i/lub solą kamienną.



Zalecane metody przechowywania żywności

Mrożenie

Podczas mrożenia nie zmienia się struktura białek, nie jęlczeją tłuszcze, żywność nie traci witamin. Im szybciej będzie przebiegał proces mrożenia, tym lepsza będzie jakość produktu. Mrożenie doskonale nadaje się również do przechowywania gotowych potraw, zarówno mącznych, jak i mięsnych.

Nie zamrażaj żywności dwukrotnie!

Podczas rozmrażania „budzą się” drobnoustroje znajdujące się w produktach żywnościowych, które giną dopiero podczas obróbki termicznej. Dlatego produkty rozmrożone trzeba od razu przyrządzić i skosztować.

Pasteryzacja

Prowadzona w temperaturze poniżej 100°C (przeważnie w 65-85°C) powoduje jednak duże straty, głównie witaminy C!



Wybrane przepisy



ZUPA KREM Z DYNI Z GRUSZKĄ

Składniki na 1 porcję:

- 150 g dyni (piżmowa)
- 100 g gruszki
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (z pierwszego tłoczenia)
- 1/4 czerwonej cebuli
- 1 ząbek czosnku (wyciśnięty przez praskę)
- 1/2 łyżeczki startego imbiru (świeży)
- 1/4 łyżeczki kurkumy w proszku
- 1/2 papryczki chili
- 175 ml bulionu warzywnego
- 100 ml mleka kokosowego
(bez dodatku substancji zagęszczających i konserwujących, z kartonu, ewentualnie mleko pasteryzowane/UHT do 2% tłuszczu)
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- 1 łyżeczka kolendry świeżej
- na grzanki – pieczywo razowe lub pełnoziarniste

Sposób przygotowania:

Dynię umyj, obierz i miąższ pokrój w drobną kostkę (wcześniej usuń nasioną).

Cebulę obierz i pokrój w kostkę – podduś z oliwą i masłem klarowanym (około 2-3 minut). Następnie dodaj dynię, czosnek wyciśnięty przez

praskę, starty (świeży) lub w proszku imbir oraz szczyptę soli – wszystko duś około 10 minut. Pod koniec duszenia dodaj kurkumę i szczyptę papryki chilli (około 2 minut). Wlej gorący bulion i gotuj wszystko razem około 5 minut. Zupę zestaw z ognia, dodaj mleczko kokosowe i wszystko zmiksuj na gładką masę.

Grzanki: pieczywo razowe lub pełnoziarniste pokrój w drobną kostkę i podduś w rozgrzanym piekarniku (do 80°C) lub na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu.

Bulion warzywny domowy (około 1,5 litra bulionu)

- 2 litry wody
- 3 marchewki
- 1 średni korzeń selera
- 2 korzenie pietruszki
- 1/2 pora
- 1 cebula biała
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka soli (morska, himalajska, ewentualnie kamienna)
- kilka kulek kolorowego pieprzu
- kilka kulek jałowca i ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 1 łyżeczka lubczyku (świeży)
- świeży tymianek, rozmaryn lub cząber do smaku

Przygotowanie zupy:

Warzywa oczyść z ziemi, obierz ze skórki i dokładnie umyj. Cebulę delikatnie opiecz nad palnikiem lub na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu (w celu wydobycia aromatu). Wszystkie składniki wrzuć do garnka, włącz nie z przyprawami i świeżymi (suszonymi) ziołami. Następnie zalej wszystko zimną wodą i gotuj pod przykryciem na wolnym ogniu około 1,5 godziny. Na końcu oddziel bulion od warzyw. Możesz użyć go bezpośrednio po ugotowaniu lub przechowywać w lodówce około 4-5 dni.

Sposób podania:

Zupę przelej do talerza, wrzuć kilka grzanek i przed podaniem posyp świeżym koperkiem.



ZUPA Z JARMUŻU I SZPINAKU

Składniki na 1 porcję:

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1/4 cebuli białej
- 1 ząbek czosnku
- 250 ml bulionu warzywnego (przygotować wg przepisu)
- 1/2 łyżeczki curry
- pieprz biały, świeżo mielony do smaku
- szczypta zmielonego imbiru
- 70 g świeżego jarmużu
- 100 ml mleka migdałowego bez konserwantów itp., lub mleko do 2% tłuszczu

Zupę można podawać z:

- szczyptą sezamu lub czarnuszki
- 1/2 jaja kurzego (ugotowane)
- 1 łyżeczką sera parmezan
- 1/2 łyżeczki natki pietruszki

Sposób przygotowania:

W garnku podduś cebulę obraną i pokrojoną w kostkę z oliwą i czosnkiem wyciśniętym przez praskę (około 1 minuty).

Liście jarmużu oddziel od łodygi, opłucz pod bieżącą wodą (lub chwilę pomoczyć w misce z wodą i solą) i wrzuć je do garnka (gotuj przez 2 minuty na małym ogniu). Pod koniec gotowania dodaj wyżej wymienione przyprawy (curry, pieprz, imbir, szczypta soli...) Zupę zestaw z ognia, dodaj mleko kokosowe i zmiksuj ją na gładką masę.

Propozycja podania:

Zupę przelej do talerza, dodaj ser parmezan pokruszony (lub jajko), posyp sezamem lub czarnuszką i świeżą natką pietruszki.



ROLADKI Z INDYKA ZE SZPINAKIEM

Składniki do przygotowania fileta:

- filet z indyka, surowy – około 120 g
- 1 ząbek czosnku drobno pokrojony
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- papryka ostra i słodka do smaku
- tymianek świeży oraz rozmaryn
- 50 ml soku z pomarańczy (świeżo wyciskany, z fragmentami miąższu)
- pieprz, sól do smaku

Składniki do przygotowania nadzienia:

- 50 g mrożonego szpinaku
- 25 g pomidorów suszonych (suszone na słońcu, bez zalewy)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 25 g parmezanu
- 2 ząbki czosnku



Sposób przygotowania:

Mięso rozbij na cienkie filety, posyp odrobiną soli i pieprzem oraz pozostałymi przyprawami. Świeży szpinak opłucz pod bieżącą wodą, osusz i połóż na rozgrzaną patelnię teflonową (mieszaj od czasu do czasu przez około 2-3 minuty). Odparowany szpinak pokrój na mniejsze kawałki, natkę pietruszki posiekaj, a czosnek przepuść przez praskę. Całość dopraw pieprzem, odrobiną soli morskiej, następnie dodaj pomidory. Na rozbite filety połóż przygotowane nadzienie (około 2 łyżeczek) i rozsmaruj je na całej powierzchni. Kawałek mięsa zwiń w roladkę i zawiń w folię aluminiową skropioną oliwą z oliwek. Następnie zapiekaj je w piekarniku przez około 30 minut w temperaturze 150 stopni.

Składniki do przygotowania sosu:

- 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek (np. extra vergine)
- 1 ząbek czosnku
- 75 g przecieranych pomidorów (ze szklanej butelki)
- szczypta papryki chilli
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Sposób przygotowania:

Na patelni podduś czosnek przepuszczony przez praskę z oliwą (około 2 minut). Dodaj pomidory, dopraw odrobiną pieprzu, chilli i soli, potem wszystko razem zagotuj (około 2 minut). Roladki po wyjęciu z piekarnika polej przygotowanym sosem.

Propozycja podania:

Sos pomidorowy nałóż na talerz, a następnie układaj na nim roladki z indyka.

ZUPA POMIDOROWO-JABŁKOWA

Składniki:

- 200 g jabłek
- 300 g dużych pomidorów malinowych (można dodać bataty)
- 1/4 szalotki
- 2 małe ząbki czosnku
- 125 ml bulionu warzywnego (wyrób własny)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego (z pierwszego tłoczenia na zimno, szklana ciemna butelka)
- 15 ml mleka kokosowego, ewentualnie mleko do 2% tłuszczu
- szczypta soli morskiej
- pieprz kolorowy (świeżo mielony)
- 1 łyżeczka natki pietruszki
- kminek mielony i kurkuma
- szczypta papryki chilli
- szczypta kolendry świeżej
- 1/2 łyżeczki orzeszków piniowych



Sposób przygotowania:

Jabłka obrać ze skórki, usunąć pestki i pokroić na kawałki. Warzywa, tj. cebula (z łupiną), czosnek (z łupiną) i umyty pomidor (naciąć nożem skórkę), położyć na blaszce (wyścielonej pergaminem) i razem z jabłkami zapiekać w piekarniku przez 10 minut w temperaturze 160°C. Upieczone warzywa pokroić drobno w kostkę (z pomidora po upieczeniu zdjąć skórkę) i przełożyć do wysokiego pojemnika (razem z sokiem wytrąconym podczas pieczenia). Następnie dodać bulion, oliwę, mleko kokosowe, przyprawy, bazylię i wszystko razem zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Całość przelać do garnka i zagotować.

Propozycja podania:

Zupę przelej do talerza, przed podaniem posyp zupę grzankami razowymi (chleb podsuszony w piekarniku), świeżą kolendrą i orzechami.



DORSZ Z CUKINIĄ I DYNIA

- 120 g polędwicy z dorsza żyjącego dziko, nie z hodowli

Sposób przygotowania dorsza:

Dorsza doprawiamy solą i pieprzem i wkładamy na ok. 15 minut do pieca nagrzanego do 140 stopni.

Składniki na warzywa:

- 50 g dyni
- 50 g cukinii
- 50 g pomidorów
- 10 g cebuli
- 1 duży ząbek czosnku
- olej rzepakowy
- 1/4 łyżeczki pasty chilli lub pasty z papryki słodkiej
- pieprz czarny
- tymianek i majeranek do smaku

Sposób przygotowania warzyw:

Do rondelka z rozgrzanym olejem rzepakowym wrzucić warzywa pokrojone w drobną kostkę i czosnek wyciśnięty przez praskę, oliwę oraz pastę chili. Dodaj odrobinę soli morskiej, pieprzu i duś wszystko razem pod przykryciem około 4 minut.

Propozycja podania:

Na talerzu układamy duszone warzywa, a na nich pieczonego dorsza.



SAŁATKA Z POMIDORÓW, SZPINAKU I ROSZPONKI

Składniki na sałatkę:

- 4 pomidorki koktajlowe lub 1 duży malinowy
- 4 czarne oliwki (pokrojone w krążki)
- 3 krążki czerwonej cebuli
- 1 łyżeczka soku z cytryny/limonki
- 1 łyżeczka oliwy w oliwek
- mała garść świeżego szpinaku
(opłucz go dokładnie pod bieżącą i zimną wodą)
- kilka pęczków roszponki
(opłucz ją dokładnie pod bieżącą i zimną wodą)
- szczypta soli
- pieprz kolorowy
- 1/2 łyżeczki octu balsamicznego (dobrej jakości) – według uznania

Sposób przygotowania sałatki:

Pomidory umyj w ciepłej wodzie i pokrój na kawałki (wielkość według uznania). Oliwki (pokrojone), cebulę, osuszony z wody szpinak oraz roszponkę wymieszaj z sokiem z cytryny i oliwą. Na koniec dodaj odrobiną pieprzu, soli i octu balsamicznego.



ŁOSOŚ W PAPILOTACH

Składniki na 1 porcję:

- 1 łyżka oleju palmowego + do posmarowania folii
- 1 duży por (biała i jasnozielona część)
- 2 plasterki cytryny
- 1 filet z łososia – 150 g, dziko żyjący, nie z hodowli
- 4 łyżki drobno posiekanych ziół
(do wyboru: natka pietruszki, szczypiorek, mięta, estragon)
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Pora przepołówić wzdłuż i pokroić w poprzek na cienkie plasterki. Rozgrzać 2 łyżki oliwy na patelni lub w rondlu z grubym dnem z pokrywą i smażyć pora przez około 8 minut na średnim ogniu, aż zmięknie, ale nie zrumieni się. Doprawić solą oraz pieprzem.

Rozgrzać piekarnik do 220°C. Z folii wyciąć kwadrat, środek posmarować olejem. W posmarowane miejsce położyć plasterki cytryny, a na wierzch łososia. Przykryć porami, posypać ziołami i nałożyć śmietanę.

Zawinąć folię na rybie, pozostawiając wolną przestrzeń wokół niej, szczelnie złączyć brzegi.

Papiloty ułożyć na blasze do pieczenia i wstawić do piekarnika na 12 minut.

Propozycja podania:

Paczuszkę z łososiem ułożyć na talerzach (podać zamknięte) obok podać np. ziemniaki z wody, ryż brązowy/ inny pełnoziarnisty: czerwony, czarny, kaszę jaglaną, gryczaną oraz sałatkę wg uznania.



CHŁODNIK Z BOTWINY Z AWOKADO

Składniki na 4 porcje:

- około 1/2 kg botwinki wraz z buraczkami
- 1 litr bulionu jarzynowego wg przepisu
- 250 ml kefiru do 2% tłuszczu, najlepiej bez dodatku mleka w proszku
- 250 ml maślanke do 2% tłuszczu, najlepiej bez dodatku mleka w proszku
- 200 ml jogurtu do 2% tłuszczu, najlepiej bez dodatku mleka w proszku
- 1 łyżka soku z cytryny

Dodatki:

- pęczek rzodkiewek, awokado

Sposób przygotowania:

Botwinkę dokładnie opłukać, buraczki obrać, wszystko drobno posiekać. Bulion zagotować i włożyć do niego buraczki, posolić i gotować na małym ogniu przez ok. 5 minut, następnie dodać posiekane liście botwinki i gotować jeszcze przez ok. 2 minuty. Ostudzić, schłodzić.

Dodać kefir, maślanke oraz jogurt, wymieszać, doprawić sokiem z cytryny i świeżo zmielonym pieprzem. Dodać pokrojoną rzodkiewkę (na paseczki lub w kosteczkę) oraz posiekany koperek i szczypiorek. Wstawić do lodówki na 30 min.



GĘSIE UDKA

Składniki na 1 porcję:

- 1 gęsie udko (nóżka)
- sól (około 1 łyżeczki) i pieprz (około 1/2 łyżeczki)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki kminku
- 1/2 szklanki soku jabłkowego
- 1 mały ząbek czosnku, cienko pokrojony

RISOTTO JABŁKOWE:

- 1 łyżka tłuszczu
- 1/2 podłużnej cebuli
- 60 g ryżu do risotto (arborio) lub pełnoziarnistego, brązowego
- szczypta suszonego tymianku
- 1/4 jabłka
- 4 łyżki calvadosu lub cydru lub białego wina
- około 1/2 litra wrzącego bulionu warzywnego
- 2 łyżki zimnego masła
- 1 łyżki tartego sera typu parmezan, o obniżonej zawartości tłuszczu



SALATKA:

- garść roszponki
- 1/5 korzenia selera
- 1 szklanka białych lub czerwonych winogron albo malin, ew. czarnej porzeczki
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku

Winegret: po 1 łyżeczce jogurtu greckiego do 7% tłuszczu, oliwy extra vergine i musztardy, 1 łyżka soku z cytryny, 2 łyżki syropu z pędów sosny lub 1 łyżka syropu klonowego (najlepiej nierafinowany) szczypta kminku, sól i pieprz.

Sposób przygotowania:

Gęsie nóżki: doprawić solą i pieprzem, wysmarować tymiankiem i kminkiem, obłożyć plasterkami czosnku. Włożyć do garnka żaroodpornego z pokrywą, skórą do dołu, na dno garnka wlać sok jabłkowy. Piekarnik nagrzać do 120°C. Garnek przykryć i wstawić do piekarnika. Piec przez 2 godziny. Następnie przewrócić nóżki na drugą stronę i piec jeszcze przez kolejne 2 godziny. Nóżki tak upieczone są miękkie, mięso idealnie odchodzi od kości, a skórka jest cienka i smaczna (choć jest miękka). Aby mocniej zrumienić skórę, wstawiamy garnek z nóżkami bez przykrycia pod rozgrzany grill w piekarniku lub do piekarnika nagrzanego do 220 stopni, na kilka minut, do czasu zrumienienia się skórki. Wytopiony tłuszcz zlać do garnuszka, następnie ostudzić i zebrać z wierzchu tłuszcz (można go wykorzystać do smażenia), a płyn zebrany w garnuszku wylać.

Risotto jabłkowe: na głębokiej patelni lub w garnku podgrzać tłuszcz, dodać posiekaną w kosteczkę cebulę i zeszklić ją. Dodać ryż, tymianek oraz pokrojone w kosteczkę jabłko, smażyć przez około 1 minutę. Następnie wlać calvados i wygotować. Później wlewać po 1/2 szklanki wrzącego bulionu i mieszając od czasu do czasu, gotować ryż. Wlewać kolejną porcję bulionu, gdy poprzednią wchłonie już ryż. Gotować risotto przez około 17 minut (ryż ma pozostać delikatnie al dente w środku). Sprawdzić doprawienie. Odstawić z ognia na 1 minutę pod przykryciem. Odkryć, włożyć masło i tarty parmezan, wymieszać do rozpuszczenia się masła.

Sałatka: wszystkie składniki winegretu wymieszać w miseczce. Seler obrać i zetrzeć na tarce, doprawić solą, pieprzem, wymieszać z winegretem. Dodać pokrojone i wypestkowane winogrona oraz posiekany szczypiorek. Przed podaniem wymieszać z roszponką.

Propozycja podania:

Na talerzu ułożyć risotto, sałatkę, a obok udo gęsi.



SAŁATKA Z BRZOSKWINIĄ

Składniki na 1 porcję:

- 2 dojrzałe brzoskwinie
- sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżka drobno posiekanej mięty
- 50 g sera feta pokrojonego w kosteczkę, np. 10% tłuszczu
- 1/4 czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie plasterki
- garść mieszanej sałaty
- sól i świeżo zmielony pieprz
- 6 malin (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Brzoskwinie pokroić na ćwiartki. Przygotować miodowy sos winegret zgodnie z przepisem, pomijając czosnek, wymieszać go z miętą. Cebulę posypać solą, aby zmiękła.

Do salaterki włożyć poszarpane liście sałaty, posypać delikatnie solą, dodać cebulę, fetę oraz brzoskwinie. Polać oliwą z oliwek, posypać świeżo zmielonym pieprzem i udekorować malinami, jeśli ich używamy.

WSKAZÓWKI

Do sałatki można użyć samej fety lub fety w zalewie z oliwy. Oliwę z zalewy można wykorzystać jako sos do sałatki.

Brzoskwinie można zgrillować na patelni grillowej.

Mieszanka sałat może zawierać takie jej gatunki jak roszponka, cykoria, sałata karbowana, endywia (cykoria).



NOTATKI

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Jestem absolwentką Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, kierunku dietetyka i zdrowie publiczne. Na co dzień oprócz pracy naukowo-dydaktycznej w WUM zajmuję się poradnictwem żywieniowym pacjentów onkologicznych, po transplantacji narządów, z przewlekłą niewydolnością nerek, z AMD i stwardnieniem rozsianym. Moje kilkuletnie doświadczenie zawodowe potwierdziło teorię, że prawidłowo zaplanowana edukacja dietetyczna (w tym odpowiednio zbilansowane żywienie), regularne monitorowanie pacjenta i nieustająca motywacja prowadzą do zmiany niewłaściwych zachowań żywieniowych i poprawy ich stanu zdrowia. Ponadto edukacja żywieniowa i zindywidualizowana dieta stanowią integralną część całego procesu leczenia oraz są bardzo ważnym elementem w zakresie zapobiegania nadwadze i otyłości, jak również przewlekłym chorobom zakaźnym.

dr n. o zdr. Marta Dąbrowska-Bender, dietetyk



Materiał sponsorowany przez firmę Bayer.