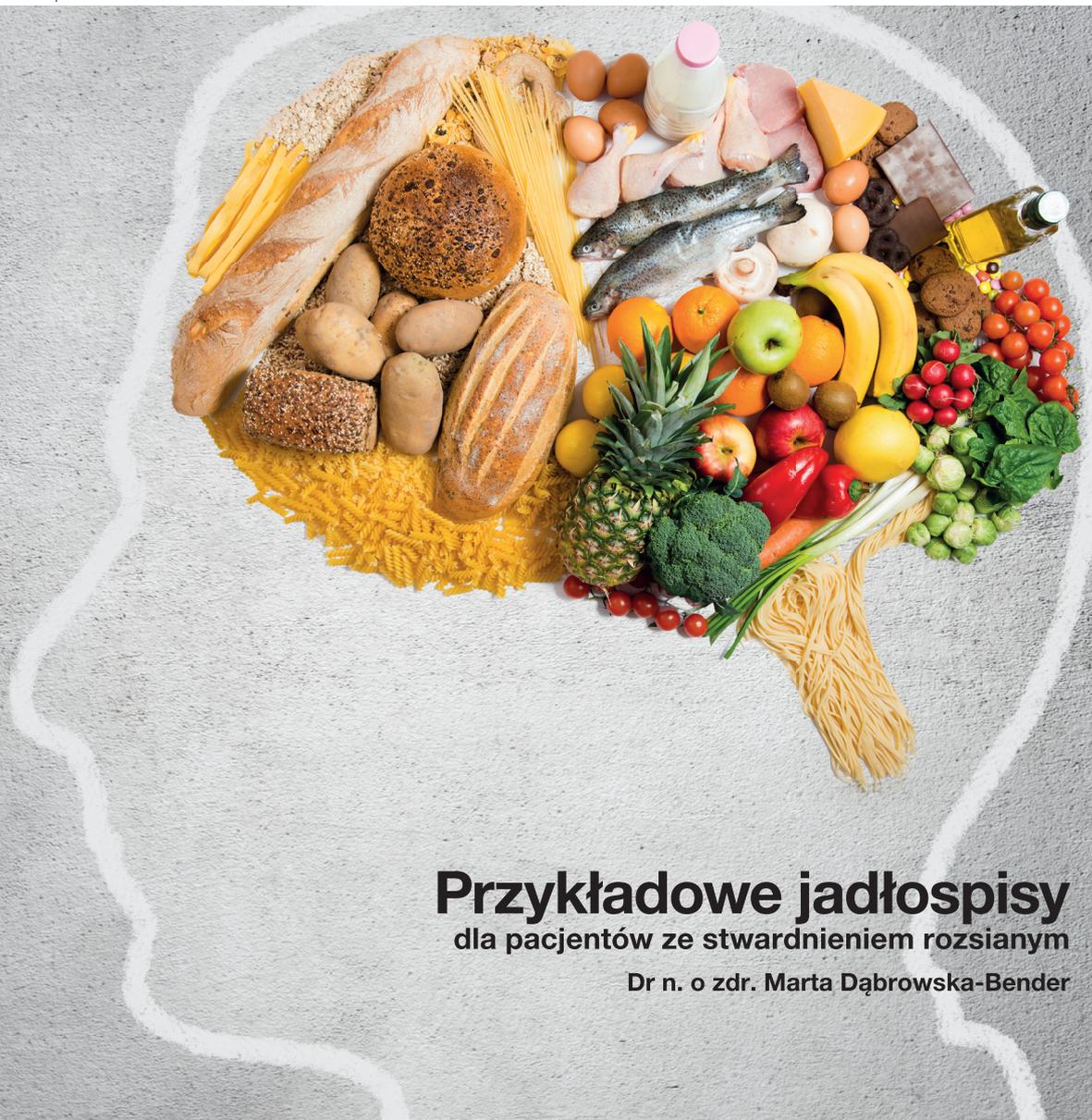


# SM i dieta



**Przykładowe jadłospisy**  
dla pacjentów ze stwardnieniem rozsianym

Dr n. o zdr. Marta Dąbrowska-Bender

## **Dr n. o zdr. Marta Dąbrowska-Bender**

### **dietetyk i specjalista zdrowia publicznego**



Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego Wydziału Nauki o Zdrowiu, autorka i współautorka wielu prac naukowych oraz członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki. Od 2008 roku asystent w Zakładzie Zdrowia

Publicznego WUM. Na co dzień oprócz pracy naukowo-dydaktycznej zajmuje się edukacją i poradnictwem żywieniowym, jak również monitorowaniem stanu odżywienia i sposobu odżywiania się pacjentów po przeszczepieniu narządów, z przewlekłą niewydolnością nerek oraz leczonych z powodu choroby nowotworowej.

Mimo że wyleczenie chorych na stwardnienie rozsiane za pomocą samych leków i diety nie jest możliwe, to jednak uzasadnione wydaje się stosowanie prawidłowo zbilansowanej diety oraz przestrzeganie ogólnych zasad zdrowego żywienia. Stwierdzono, że właściwa terapia żywieniowa chorych z SM może w istotny sposób wpływać na ogólną poprawę ich stanu zdrowia, łagodzić objawy choroby (tj. stany zapalne, zaparcia, zaburzenia ze strony układu moczowego, zmęczenie), wspomagać proces leczenia oraz zapobiegać powstawaniu niedoborów substancji odżywczych.

# DZIEŃ 1

## ŁOSOŚ ATLANTYCKI

To jedno z najcenniejszych źródeł niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 o silnym działaniu przeciwzapalnym. Poza tym dostarcza mnóstwo witaminy D i E oraz selenu, cynku i innych składników mineralnych wspomagających proces zdrowienia i regeneracji. Jest korzystny dla równowagi hormonalnej oraz kości i zębów, wzmacnia również układ odpornościowy.

L.PL.MA.03.2018.6280

## ŚNIADANIE I

### Płatki gryczane z jogurtem naturalnym, malinami i suszonymi śliwkami

- 3 łyżki płatków gryczanych
- 1 łyżka otrąb pszennych
- garść malin, świeżych lub mrożonych
- ½ szklanki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- mała garść suszonych śliwek
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich

### Kanapki z indykiem marynowanym w ziołach

- 2 cienkie kromki chleba razowego ze słonecznikiem
- 1 łyżeczka dipu z ciecierzycy\* do smarowania pieczywa
- 2 cienkie plasterki pieczeni z indyka

Zamarynować pierś lub polędwicę z indyka w ziołach świeżych lub suszonych (tymianek, kolendra, rozmaryn, cząber). Potem natrzeć ją czosnkiem i naszpikować jałowcem, a na końcu dodać sok z cytryny. Całość zawinąć w pergamin i odstawić do lodówki na godzinę. Następnie piec indyka w piekarniku przez około 60 min w temperaturze 160°C.

- 4 listki cykorii (fioletowa lub zielona)

### Herbata z hibiskusa, bez cukru – szklanka 250 ml

## ŚNIADANIE II

### Kanapki z serem capri i świeżymi warzywami

- 2 cienkie kromki chleba gryczanego
- mała garść rukoli
- 2 cienkie plasterki sera capri (ser serwatkowy typu włoskiego)

- 1 łyżeczka margaryny roślinnej ze sterolami roślinnymi do smarowania pieczywa
- 2 grube plasterki świeżego pomidora
- 1 łyżeczka natki pietruszki (do posypania kanapek)

### Napój z mango i brzoskwini

- ½ dojrzałego mango
- 1 mała brzoskwinia
- 5 łyżek soku pomarańczowego
- 150 g kefiru naturalnego (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżeczka zarodków pszennych

Owoce obrać, umyć i usunąć pestki. Następnie wszystkie składniki zmiksować razem do uzyskania jednolitej masy.

## OBIAD

### Krem z dyni, z grzankami oraz świeżą natką pietruszki – 300 ml

- 5 łyżek startej na grubej tarce włoszczyzny (marchew, korzeń pietruszki, korzeń selera, por)
- 80 g dyni (świeża lub mrożona)
- zioła świeże lub suszone (wedle uznania)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżka natki pietruszki (do posypania)
- grzanki z 1 średniej kromki chleba typu graham

Chleb pokroić w kostkę i podsuszyć w piekarniku lub na patelni teflonowej, bez tłuszczu.

Ugotować włoszczyznę i dynię w wodzie, bez dodatku mięsa oraz kostki bulionowej. Ugotowany wywar ostudzić i zmiksować, następnie dodać 2 łyżki jogurtu naturalnego. Krem przed podaniem posypać świeżą natką pietruszki.

**Pomiędzy zupą a drugim daniem zrobić godzinę przerwy.**

## Łosoś atlantycki w sosie jogurtowo-czosnkowym

- 120 g świeżego fileta z łososia atlantyckiego (niehodowlany) (Sposób przygotowania: pieczenie w naczyniu żaroodpornym, zapiekanie w pergaminie lub gotowanie na parze).
- 3 łyżki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżka soku z cytryny (świeżo wyciskany)
- 2-3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka świeżego rozmarynu

Jogurt naturalny wymieszać z sokiem z cytryny oraz czosnkiem wyciśniętym przez praszkę. Następnie dodać odrobinę świeżo zmielonego pieprzu kolorowego oraz natkę pietruszki lub koperek. Rybę po wyjęciu z piekarnika odstawić na 5 minut do odparowania. Przed podaniem połączyć ją przygotowanym sosem.

## Ryż czerwony pełnoziarnisty

- 5-6 łyżek ugotowanego ryżu pełnoziarnistego

Ryż dobrze wypłukać i dodać do 2 filiżanek gotującej się wody. Gotować na bardzo małym ogniu, pod przykryciem przez 40 minut. Odcedzić i opłukać zimną, bieżącą wodą, następnie odstawić na bok.

## Salatka z roszponki, pomidorów i awokado

- 1 garść roszponki
- ½ dojrzałego awokado (pokrojone w kostkę)
- 3 pomidorki koktajlowe (pokrojone w ćwiartki)
- ½ pomarańczy do wyciśnięcia
- pieprz kolorowy świeżo zmielony (do smaku)
- 1 łyżeczka pestek słonecznika

## Napar z melisy i świeżej mięty – szklanka 250 ml

**Pomiędzy obiadem a podwieczorkiem wypić powoli szklankę wody mineralnej niegazowanej ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny (250 ml).**

## PODWIECZOREK

### Płatki owsiane z pieczonym jabłkiem, kefirem, cynamonem oraz tartymi migdałami

- 4 łyżki płatków owsianych górskich

Płatki zalać gorącą wodą i odstawić na 10 minut pod przykryciem do zmięknięcia.

- 1 średnie jabłko

Jabłko upiec w piekarniku lub udusić w rondelku na małym ogniu, następnie dodać je do płatków.

- 5 łyżek kefiru lub mleka zsiadłego (do 2% tłuszczu) – połączyć całość po przestudzeniu
- 1 łyżka tartych migdałów

### Świeży sok z aronii i jabłka, bez cukru – szklanka 250 ml

## KOLACJA

### Cukinia nadziewana serem ricotta, polędwicą z indyka duszoną w ziołach, suszonymi pomidorami oraz bazylią

- 1 mała cukinia
- 100 g sera ricotta
- 50 g świeżej polędwicy z indyka

Polędwicę pokroić w kostkę i zamarynować świeżymi lub suszonymi ziołami, np. ziołami prowansalskimi. Następnie dodać słodką czerwoną paprykę i pieprz kolorowy świeżo zmielony. Całość zawinąć w pergamin i włożyć do piekarnika. Piec około 20 minut w temperaturze 160°C. Mięso po upieczeniu schłodzić i połączyć z pozostałymi składnikami farszu.

- 3-4 suszone pomidory (przed pokrojeniem namoczyć je w ciepłej wodzie i odstawić na 20 min)

- kilka listków świeżej bazylii
  - 3 ząbki czosnku (wycisnąć przez praszkę)
  - pieprz kolorowy świeżo zmielony lub ziołowy (wedle uznania)
  - sól morską (mała ilość – tylko do smaku!)
  - 1 łyżka oliwy z oliwek/oleju rzepakowego (tłoczone na zimno)
- Cukinię umyć, przekroić wzdłuż na pół, łyżeczką wydrążyć nasiona i odrobinę mięszu – tak, żeby zmieścił się w niej farsz. Cukinię skropić oliwą i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Do głębokiej miski wrzucić ser, ostudzoną polędwicę z indyka, pokrojone pomidory, poszarpane listki bazylii, wyciśnięty czosnek, pieprz, odrobinę soli oraz oliwę z oliwek. Wszystkie składniki połączyć ze sobą i włożyć do wgłębień przygotowanych w cukinii. Następnie wstawić ją do piekarnika i zapiekać przez 25 minut w temperaturze 160°C. Przed podaniem posypać ją świeżym koperkiem.

### Miks świeżych sałat z sokiem z cytryny i oliwą

- 1 garść ciętych sałat (endywia, cykorja, rukola)
- sok z cytryny (do skropienia)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego

Sałatę umyć i odsączyć z wody. Następnie skropić ją cytryną, dodać olej rzepakowy i wszystko razem wymieszać.

### Woda mineralna niegazowana z plasterkiem limonki – szklanka 250 ml

\* Pasta z ciecierzycy (ewentualnie z fasoli lub soczewicy):

- 1 szklanka suchej ciecierzycy (moczyć cieciorkę przez 12 godz., następnie gotować około 60 minut)
- pęczek koperku lub natka pietruszki
- 3-4 ząbki czosnku
- 6 łyżek oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego + 2 łyżki przegotowanej wody (jeśli przygotowana pasta będzie zbyt sucha, można minimalnie zwiększyć ilość oliwy i wody, tak aby dała się dobrze smarować).
- sól morską, pieprz, ewentualnie świeże lub suszone zioła (dodawać wedle uznania)
- 1 łyżka soku z cytryny

Ugotowaną ciecierzycę połączyć z koperkiem, oliwą, czosnkiem, sokiem z cytryny oraz przyprawami. Następnie wszystkie składniki razem zmiksować na jednolitą masę, wstawić do lodówki i zużyć w przeciągu 4 dni.

# SMACZNEGO!



# DZIEŃ 2

## ŻURAWINA

Jest naturalnym źródłem flawonoidów, antyoksydantów, antocyjanów i pektyn, a także witamin C, B1, B2, PP, prowitaminy A, błonnika oraz żelaza, potasu, wapnia i magnezu. Wykazuje silne właściwości przeciwutleniające, pomagające zwalczać wolne rodniki. Flawonoidy zawarte w owocach żurawiny wspomagają prawidłowe działanie układu krążenia i wykazują działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne, dzięki czemu jest skuteczna m.in. w leczeniu infekcji pęcherza moczowego. Ponadto sok z żurawiny, jako silnie zasadowy, pomaga przywrócić równowagę w organizmie, jeśli panuje w nim zbyt kwaśne środowisko.

L.PL.MA.03.2018.6280

## ŚNIADANIE I

### Jajecznica przygotowana na parze z pomidorami i szpinakiem

- 4 jaja przepiórcze
- 1 garść świeżego szpinaku
- 1 łyżeczka szczypiorku
- 3 pomidory koktajlowe
- 2 cienkie kromki chleba pełnoziarnistego
- 1 płaska łyżka przecieranych pomidorów z ziołami do smarowania pieczywa

Miskę szklaną lub metalową postawić na naczyniu z wrzącą wodą. Następnie wbić do niej umyte jaja, dodać opłukany szpinak, łyżeczkę szczypiorku i pokrojone w kostkę pomidorki koktajlowe bez skóry. Mieszać do momentu, aż jajecznica zacznie się delikatnie ścinać.

### Sałatka z cykorii, pomarańczy, imbiru i orzechów włoskich

- 4 listki cykorii (zielona lub fioletowa)
- 6 małych cząstek pomarańczy
- sok z limonki do skropienia
- 1 łyżeczka oleju lnianego
- 1 łyżeczka posiekanych orzechów włoskich (do posypania)
- imbir świeży, tarty (do smaku)

### Granat – 1 mała sztuka

### Herbata zielona bez cukru – szklanka 250 ml

## ŚNIADANIE II

### Płatki owsiane z jogurtem, bananem i borówkami (posypane tartymi migdałami)

- płatki owsiane

Płatki zalać gorącą wodą i odstawić na 10 minut do zmięknienia.

- 125 ml jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- ½ średniego banana
- 2 łyżki borówek amerykańskich
- 1 łyżka posiekanych migdałów (do posypania)

### Kanapki z tuńczykiem, pomidorem i rukolą

- 2 cienkie kromki chleba gryczanego
- 1 garść rukoli
- 2 plasterki świeżego pomidora
- 1 łyżeczka chrzanu do smarowania pieczywa
- 2 łyżki tuńczyka w oliwie z oliwek w sosie własnym (ze słoika)

### Sok z żurawiny i jabłek – szklanka 250 ml

## OBIAD

### Krem z brokułów (posypany świeżym koperkiem) – 300 ml

- włoszczyzna (marchew, korzeń selera, por, korzeń pietruszki)
- 80 g brokułów (świeże lub mrożone)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- grzanki z 1 średniej kromki chleba orkiszowego

Chleb pokroić w kostkę i podsuszyć w piekarniku lub na patelni teflonowej – bez dodatku tłuszczu.

- 1 łyżka świeżego koperku (do posypania)
- odrobina pieprzu i soli morskiej (do smaku)

Warzywa ugotować w wodzie, bez dodatku mięsa oraz kostki bulionowej. Następnie ugotowany wywar ostudzić i zmiksować, na końcu dodać dwie łyżki jogurtu naturalnego. Krem przed podaniem posypać świeżym koperkiem.

**Pomiędzy zupą a drugim daniem zrobić godzinę przerwy.**

### **Polędwiczka z indyka marynowana w żurawinie**

- 100 g świeżej polędwicy z indyka
- 80 g żurawiny (świeża lub mrożona) – rozgnieść i obłożyć nią polędwicę
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- 1 łyżka świeżego lub suszonego tymianku (do posypania)
- odrobina pieprzu i soli (wedle uznania)

### **Komosa ryżowa czarna**

- 5-6 łyżek ugotowanej komosy ryżowej

Przed ugotowaniem komosy zalać ją zimną wodą i odstawić na 15-20 minut. Następnie odsączyć ją z wody i opłukać na drobnym sitku pod bieżącą wodą. Czystą komosę zalać zimną wodą w proporcji 1:2. Postawić ją na ogniu i doprowadzić do wrzenia. Mieszać ją od czasu do czasu i gotować na małym ogniu przez 15-20 minut pod przykryciem. Po ugotowaniu odstawić garnek, nie zdejmując pokrywki, na 5-7 minut. Po tym czasie komosa będzie gotowa do jedzenia.

### **Szparagi zielone – 2 sztuki (ugotowane na parze)**

#### **Sałatka z różnych zielonych warzyw**

- 1 garść zielonych warzyw (szpinak, endywia, botwina, rukola)
- 1 łyżka posiekanych świeżych ziół, np. tymianek, estragon (wedle uznania)
- sok z cytryny
- 1 ząbek czosnku (wyciśnięty przez praskę)
- 1 łyżeczka oleju lnianego – 5 g

**Woda mineralna niegazowana ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny i plasterkiem świeżego imbiru – szklanka 250 ml**

**Pomiędzy obiadem a podwieczorkiem wypić powoli szklankę wody z plasterkiem limonki – 250 ml.**

## **PODWIECZOREK**

### **Sałatka z nasion amarantusa i świeżych warzyw**

- 6-7 łyżek ugotowanych nasion amarantusa
- ½ świeżego zielonego ogórka
- 1 łyżka szczypiorku
- 1 mały pomidor
- ½ papryki czerwonej
- 1 łyżka zielonej natki pietruszki
- 1-2 ząbki czosnku (wyciśnięty przez praskę)
- 2 łyżki oliwy z oliwek – 20 g
- sok wyciśnięty z ćwiartki cytryny
- odrobina soli i pieprzu kolorowego świeżo zmielonego

Nasiona amarantusa opłukać na drobnym sitku pod bieżącą wodą, po czym gotować na małym ogniu przez około 15 minut. Odszedzić na sitku o małych oczkach. Następnie umyć warzywa i pokroić je na małe kawałki. Na końcu wymieszać wszystkie składniki.

**Napar z melisy, bez cukru – szklanka 250 ml**

## **KOLACJA**

### **Kanapki z serem białym, świeżym ogórkiem, rzodkiewką i awokado**

- 2 kromki chleba razowego z dynią
- 2 cienkie plastry sera białego chudego lub półtłustego
- 2 plasterki dojrzałego awokado do smarowania pieczywa

- 1 średni ogórek
- 3-4 rzodkiewki
- 1 łyżeczka świeżego koperku (do posypania)

### **Koktajl z kefiru i świeżych malin**

- 1 niepełna szklanka kefiru naturalnego (do 2% tłuszczu)
- ½ szklanki świeżych lub mrożonych malin
- 3 łyżki czarnych porzeczek

Owoce opłukać pod bieżącą wodą, następnie dodać do kefiru i razem wszystko zmiksować.

**Woda mineralna niegazowana z plasterkiem limonki – szklanka 250 ml**

**SMACZNEGO!**



# DZIEŃ 3

## AWOKADO

Jest cennym źródłem lekko strawnego tłuszczu, głównie w postaci jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Zawiera pełnowartościowe białko, błonnik pokarmowy oraz mnóstwo witaminy E, potasu, żelaza, miedzi, beta-karotenu, kwasu foliowego oraz witaminy B3, B5 i K. Jest również bogate w fitozwiązki, które mają właściwości przeciwzapalne. Z kolei duża ilość tyrozyny – aminokwasu odgrywającego ważną rolę w tworzeniu połączeń między neuronami, wpływa korzystnie na pracę mózgu. Jednocześnie awokado jest naturalnym źródłem lecytyny i ma zrównoważoną zawartość kwasów i zasad.

L.PL.MA.03.2018.6280

## ŚNIADANIE I

### Omlet z amarantusa, malin i borówek

- 3 jaja przepiórcze
- 2 łyżki mleka migdałowego
- 3 łyżki amarantusa ekspandowanego
- 1 łyżka mąki gryczanej
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 3 łyżki borówek amerykańskich lub czarnych jagód (świeże lub mrożone)
- 3 łyżki malin (świeże lub mrożone)
- ½ banana

Połączyć ze sobą jaja, mleko migdałowe, mąkę gryczaną, amarantus, oliwę i banana rozdrobnionego blenderem. Przygotowaną masę wylać na rozgrzaną patelnię teflonową (przystosowaną do smażenia bez tłuszczu) i podgrzewać omlet około 2 minuty. Następnie na wierzch położyć (umyte i osuszone) borówki oraz maliny. Omlet złożyć na pół i przez 4 minuty obsmażyć delikatnie z obu stron.

### Sok wielowarzywny

- 2 małe pomidory malinowe (220 g)
- 1 średnia marchew
- 1 łodyga selera naciowego
- 1 garść rukwi wodnej
- ½ szklanki świeżego soku pomidorowego
- pieprz kolorowy (do smaku)
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki

Pomidory i marchew umyć i obrać ze skóry. Następnie wrzucić przygotowane warzywa razem z selerem naciowym (umytym),

rukwią, pietruszką, sokiem pomidorowym do wysokiej miski i zmiksować wszystko blenderem na purée. Na koniec dodać świeżo zmielony pieprz i przelać sok do szklanki.

## ŚNIADANIE II

### Płatki żytnie z mlekiem zsiadłym, orzechami laskowymi, świeżą papają i czarną porzeczką

- 2 łyżki płatków żytnich
- 1 łyżka czarnych porzeczek (świeże lub mrożone)
- ½ szklanki świeżej papai (pokroić w kostkę)
- 1 łyżeczka otrąb owsianych
- ½ szklanki mleka zsiadłego (1,5% tłuszczu)
- 1 łyżka posiekanych orzechów laskowych
- cynamon mielony (do posypania)

Płatki żytnie zalać 2 łyżkami gorącej wody i odstawić na 5-10 minut. Następnie wymieszać je z otrębami owsianymi i zsiadłym mlekiem. Na wierzch położyć pokrojoną papaję, dodać posiekane orzechy laskowe i posypać całość cynamonem.

### Woda mineralna niegazowana z plasterkiem limonki – szklanka 250 ml

## OBIAD

### Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki – 300 ml

- 1 szklanka warzywnego wywaru (w tym 100 g włoszczyzny: marchew, pietruszka, seler, por oraz 250 ml wody)
- 1 łyżka płatków jaglanych
- 2 średnie pomidory (świeżo przecierane lub pomidory przecierane ze stoika/szklanej butelki)
- 1 ząbek czosnku

- 1 łyżka jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- 4 listki świeżej bazylii (do dekoracji)
- pieprz kolorowy do smaku
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki

Przygotować wywar z włośzczyzny, następnie dodać rozdrobnione blenderem pomidory (bez skórki), czosnek wyciśnięty przez praszkę, 1 łyżkę płatków jaglanych i wszystko razem gotować na wolnym ogniu przez 5 minut. Do ugotowanej zupy (zestawić ją z ognia lub płyty) dodać 1 łyżkę jogurtu naturalnego, pieprz, natkę pietruszki i wszystko razem wymieszać. Na koniec udekorować zupę listkami świeżej bazylii.

### Pomiędzy zupą a drugim daniem zrobić godzinę przerwy.

#### Tagliatelle orkiszowe ze szparagami i pesto z awokado

- 80 g ugotowanego makaronu pełnoziarnistego z orkiszu (wstążki) – niepełna miseczka
- zielone szparagi (4 sztuki)
- 6 pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka świeżego tymianku
- pieprz biały (do smaku)
- 1 łyżka świeżo startego parmezanu

#### Składniki na pesto:

- ½ dojrzałego awokado
- 10 listków rukoli
- 1 łyżka pestek dyni
- 2 łyżki świeżej natki z pietruszki
- 2 ząbki czosnku (wyciśnięty przez praszkę)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny (świeżo wyciskany)
- szczypta soli morskiej
- pieprz kolorowy

Makaron orkiszowy wrzucić na wrzącą wodę i gotować około 6 minut. Po odczleniu opłukać go dokładnie pod bieżącą, zimną wodą i pozostawić na durszlaku. Składniki na pesto wrzucić do wysokiej miski i zmiksować wszystko razem blenderem na jednolitą masę. Szparagi dokładnie umyć i za pomocą ostrej obieraczki pokroić na cienkie, długie wstążki, a następnie gotować na parze przez około 4 minuty. Uparowane szparagi wymieszać dokładnie z pesto i przekrojonymi na pół pomidorkami. Na płaski talerz położyć osuszony makaron, zaś na wierzch wymieszane szparagi z pesto i pomidorkami. Na koniec posypać całość świeżo startym parmezanem, pieprzem i posiekanym, świeżym tymiankiem.

#### Napar z rumianku – szklanka 250 ml

#### Pomiędzy obiadem a podwieczorkiem wypić powoli szklankę wody mineralnej niegazowanej ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny i plasterkiem imbiru (250 ml).

## PODWIECZOREK

#### Surówka z selera naciowego i ciecierzycy z dodatkiem gruszki i świeżej żurawiny

- 2 łydgi selera naciowego
- 1 łyżka ugotowanej ciecierzycy
- 1 łyżka żurawiny (świeża lub mrożona, bez dodatku cukru)
- ½ słodkiej gruszki
- pieprz biały (do smaku)
- 1 łyżeczka świeżego koperku
- 1 łyżka soku z cytryny (do skropienia)

Seler naciowy umyć i pokroić w cienkie krążki. Gruszkę obrać i pokroić w grubą kostkę. Następnie seler, ugotowaną ciecierzycę, koperek, gruszkę i żurawinę wymieszać razem, a na koniec całość skropić cytryną i posypać pieprzem.

#### Herbatka z hibiskusa – szklanka 250 ml

## KOLACJA

#### Krewetki tygrysie z ryżem pełnoziarnistym, roszką i awokado

- 5 krewetek tygrysi (kup delikatnie obgotowane)
- 6 łyżek ugotowanego ryżu czerwonego pełnoziarnistego (5 łyżek suchego)
- 2 ząbki czosnku
- ½ czerwonej papryki
- ½ awokado
- 6 średnich krążków cukinii
- 1 garść roszonek
- ½ średniej cebuli fioletowej (posiekana w drobną kostkę)
- 1 ½ łyżki półtłustego crème fraîche (ewentualnie serek ricotta)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (tłoczony na zimno)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka świeżej natki z pietruszki
- pieprz kolorowy

Ryż ugotować zgodnie z informacją na opakowaniu. Olej rozgrzać na patelni teflonowej i poddusić delikatnie cebulę posiekaną w kostkę. Następnie dodać czosnek wyciśnięty przez praszkę, krewetki, krążki cukinii i mieszając dusić wszystko razem przez około 5 minut. Awokado umyć i obrać ze skóry, pokroić w kostkę i wrzucić do głębokiej miski. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę, sok z cytryny, crème fraîche, szczyptę soli i pieprz – wszystko razem wymieszać i wrzucić na patelnię. Na płaski talerz położyć ugotowany ryż, opłukaną i osuszoną roszkę, zaś na wierzch połączone składniki z patelni. Na koniec posypać całość świeżą natką z pietruszki i podawać na ciepło.

#### Herbatka z melisy – szklanka 250 ml

# SMACZNEGO!



# DZIEŃ 4

## JARMUŻ

Jest bogatym źródłem sulforafanu – przeciwutleniacza, który wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i przeciwnowotworowe. Zawiera karotenoidy (beta-karoten, luteinę i zeaksantynę) i chlorofil, które hamują szkodliwe procesy oksydacyjne oraz wspomagają oczyszczanie organizmu z toksyn. Ponadto jest bogaty w błonnik i kwas foliowy, witaminy K i C, wapń (lepiej przyswajalny niż w mleku), żelazo, potas, fosfor i magnez. Natomiast w chorobach tarczycy należy go unikać ze względu na występowanie goitrogenów, które mogą znacząco wpływać na metabolizm jodu.

L.PL.MA.03.2018.6280

## ŚNIADANIE I

### Koktajl z tofu i kokosa

- 100 g tofu (z ekologicznego gospodarstwa)
- 60 g niesłodzonej pasty kokosowej
- ½ litra mleka ryżowego/owsianego
- gałka muszkatołowa

Wszystkie składniki należy razem zmiksować. W celu uzyskania gęstszego koktajlu można użyć nieco mniej mleka ryżowego lub owsianego. Na koniec koktajl można posypać zmieloną gałką muszkatołową.

### Kanapka z ricottą i warzywami grillowanymi

- 3 cienkie krążki bakłażana
- 3 cienkie krążki czerwonej cebuli
- 3 małe szparagi
- 3 długie paski czerwonej papryki
- 1 bułka grahamka
- 1 łyżeczka zmiksowanego dojrzałego awokado
- 1 łyżka sera ricotta
- 2 pomidorki koktajlowe
- 8 listków świeżego szpinaku
- 1 łyżeczka świeżych, posiekanych ziół (tymianek i rozmaryn)

Umyte warzywa (bakłażan, szparagi) upiec na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu. Grahamkę podzielić na dwie części i posmarować awokado oraz ricottą. Na wierzch nałożyć grillowane warzywa, pomidora, paprykę, szpinak oraz cebulę. Kanapki posypać świeżymi ziołami oraz zmielonym, kolorowym pieprzem.

### Sok marchwiowo-jabłkowy, świeżo wyciskany – szklanka 250 ml

## ŚNIADANIE II

### Jogurt naturalny z płatkami pszennymi oraz świeżymi morelami

- ½ szklanki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżka płatków pszennych
- 1 łyżeczka zarodków pszennych
- 1 średnia morela (świeża lub 3 sztuki suszonej)

### Garść migdałów

### Woda mineralna niegazowana z listkiem melisy i plasterkiem limonki – szklanka 250 ml

## OBIAD

### Zupa z soczewicy, z kolendrą – 300 ml

- 1 szklanka wywaru warzywnego (w tym 100 g włoszczyzny: marchew, pietruszka, seler, por)
- 4 łyżki soczewicy zielonej (suche nasiona)
- 1 średniej wielkości czerwona cebula (drobno posiekana)
- 1 ząbek czosnku, wyciśnięty przez praszkę
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- odrobina soli morskiej (do smaku)
- pieprz kolorowy, świeżo zmielony (opcjonalnie)
- 1 łyżka posiekanej, świeżej kolendry
- 1 łyżka jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)

Soczewicę przed użyciem zalać wrzącą wodą i odstawić na 20 minut. Następnie odsączyć ją, opłukać pod bieżącą wodą i połączyć według przepisu z pozostałymi składnikami zupy.

Rozgrzać olej w garnku o grubym dnie i poddusić cebulę pod przykryciem, aż będzie miękka. Następnie dodać czosnek, przygotowany wcześniej wywar warzywny, ugotowaną soczewicę i doprowadzić wszystkie składniki do wrzenia. Gotować zupełnie przez 30 minut lub do momentu, gdy soczewica będzie miękka. Przyprawić pieprzem i odrobiną soli do smaku. Na końcu dodać kolendrę i jogurt naturalny.

### **Pomiędzy zupą a drugim daniem zrobić godzinę przerwy.**

#### **Ryż czerwony pełnoziarnisty**

- 5 łyżek ugotowanego ryżu czerwonego pełnoziarnistego

#### **Roladki cielęce z żurawiną i jarmuzem**

- 150 g surowej cielęciny
- 3-4 łyżki sera ricotta
- 1 łyżka świeżego, posiekanego tymianku
- 1 mała garść rukoli – 20 g
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki żurawiny (świeża lub mrożona, bez dodatku cukru)
- pieprz kolorowy świeżo zmielony do smaku
- słodka papryka do smaku
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego tłoczonego na zimno

Cielęcinę podzielić na dwie porcje i rozbić na cienkie płyty równej grubości. Ricottę wymieszać z tymiankiem, czosnkiem wyciśniętym przez praskę, rozdrobnioną rukolą, żurawiną, olejem rzepakowym, pieprzem i papryką. Cielęcinę posmarować przygotowanym farszem i zwinąć na kształt rolady. Tak przygotowane roladki gotować na parze około 20 minut.

#### **Sałatka z jarmuzu, jabłek i migdałów**

- 50 g jarmuzu
- 1 małe jabłko
- 1 łyżka posiekanych migdałów

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- sok z cytryny do skropienia

Jarmuż starannie umyć i osuszyć. Wykroić grube łodygi, a liście podzielić na małe kawałki. Jabłko obrać i pokroić w kostkę. Następnie wszystkie składniki razem ze sobą wymieszać.

#### **Herbatka imbirowo-miętowa – szklanka 250 ml**

- 100 g świeżych korzeni imbiru, obranych i pokrojonych na cienkie plastry
- 2 małe umyte pędy świeżej mięty pieprzowej
- ½ litra gotowanej wody

Imbir i mięte zalać gorącą wodą. Odstawić do zaparzenia na 15 minut.

#### **Pozostałą część herbatki imbirowo-miętowej (250 ml) wypić w przerwie między obiadem a podwieczorkiem.**

## **PODWIECZOREK**

#### **Kanapka z pomidorem i suszonym tymiankiem oraz jajkiem gotowanym na miękko**

- 1 jajko kurze ugotowane na miękko (gotować około 4-5 minut)
- 2 plasterki dojrzałego awokado (do smarowania pieczywa)
- ½ dużego pomidora
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 kromka chleba gryczanego

#### **Borówki polane jogurtem naturalnym i posypane cynamonem**

- 1 garść borówek (świeże lub mrożone)
- 5 łyżek jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- cynamon (do posypania)

## **Herbata z owoców dzikiej róży – szklanka 250 ml**

## **KOLACJA**

#### **Sałatka z tuńczykiem, awokado i świeżymi pomidorami**

- 120 g tuńczyka w oliwie z oliwek (ze słoika)
- 8 główek szparagów
- 1 duży pomidor malinowy
- 90 g ugotowanej czerwonej fasolki
- 6 krążków cebuli czerwonej
- połowa dojrzałego awokado
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanej, świeżej bazylii
- pieprz czarny (do smaku)

#### **1 duża kromka pełnoziarnistego chleba**

Szparagi przygotować na parze lub w wodzie. Do miseczki wrzucić ugotowaną fasolę, pokrojone w kawałki pomidory i awokado, cebulę oraz szparagi. Następnie do sałatki dodać rozdrobnionego tuńczyka. Skropić całość cytryną, dodać świeżą bazylię i pieprz do smaku. Sałatkę jeść z kromką pełnoziarnistego chleba.

#### **Napar z rumianku – szklanka 250 ml**

# **SMACZNEGO!**



# DZIEŃ 5

## SPIRULINA

Jest doskonałym źródłem chlorofilu wiążącego tlen, karotenoidów, antyoksydantów (m.in. fikocyjanina), kwasów tłuszczowych (np. kwasu gamma-linolowego), sodu, fosforu, potasu oraz witaminy B3. Zawiera duże ilości nieprzetworzonego, łatwo przyswajalnego białka dostarczającego wszystkich niezbędnych dla organizmu aminokwasów. Wspomaga regenerację komórek, odwraca procesy starzenia, chroni nerki przed toksycznym działaniem leków oraz wykazuje właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze.

L.PL.MA.03.2018.6280

## ŚNIADANIE I

### Kanapka z twarogiem, ogórkiem i świeżymi ziołami

- 2 średnie kromki chleba razowego z pestkami dyni
- 3 plasterki miękkiego awokado do smarowania pieczywa
- 2 średnie plastry sera białego chudego lub półtłustego
- 1 średni ogórek (świeży)
- 1 łyżka świeżego tymianku

### Papaja – świeża i dojrzała (ćwiartka, około 100 g)

#### Granita cytrusowa

- 150 ml wody mineralnej niegazowanej lub przegotowanej
- 125 ml świeżego soku z pomarańczy i cytryny (1 mała pomarańcza i 1 mała cytryna)
- 3 łyżki soku z limonki

Wszystkie składniki wymieszać razem i przelać do mrozooodpornego pojemnika, następnie wstawić do zamrażalnika (granita powinna być trochę płynna).

## ŚNIADANIE II

### Musli owsiane z amarantusem i świeżymi owocami

- 2 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki amarantusa ekspandowanego
- 1 łyżeczka otrąb pszennych
- 2 łyżki gorącej wody
- 60 ml soku z pomarańczy
- 1 szklanka świeżych owoców (sezonowe lub mrożone) – truskawki, maliny, czarne jagody
- ½ średniego jabłka

- 1 łyżka soku z cytryny
- ½ szklanki jogurtu naturalnego (1,5% tłuszczu)
- 1 łyżeczka miodu naturalnego (z hodowli ekologicznej)
- 1 łyżka grubo posiekanych migdałów

Płatki zalać sokiem pomarańczowym i gorącą wodą, odstawić na 15 minut. Owoce umyć i osuszyć. Jabłko obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Namoczone płatki, pokrojone/starte jabłko, jogurt naturalny, sok z cytryny i miód razem wymieszać. Na wierzch położyć maliny, truskawki i czarne jagody, wszystko posypać posiekanymi migdałami.

### Sok naturalny z żurawiny i malin – szklanka 250 ml

## OBIAD

### Zupa z fenkułu i świeżej mięty – 300 ml

- 200 g fenkułu (koper włoski)
- 1 ząbek czosnku
- 6 listków świeżej mięty
- 1 łyżka oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
- 250 ml wywaru warzywnego (przygotowanego z 5 łyżek startej włoszczyzny: pietruszka, seler, marchew, por oraz 1 szklanki wody)
- pieprz biały do smaku
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżeczka świeżej natki pietruszki

Koper włoski (fenkuł) umyć i pokroić w ćwiartki, następnie w cienkie paski. Nać odłożyć na bok. Czosnek wycisnąć przez praskę. Trzy listki mięty umyć i grubo pokroić. Na patelni teflonowej rozgrzać oliwę, lekko poddusić na niej czosnek i mięte. Dodać fenkuł i dusić około 5 minut. Następnie dodać odrobinę soli morskiej (z obniżoną zawartością sodu), pieprzu

białego, część wywaru warzywnego i gotować do zmięknienia kopru (około 20 minut). Po zmięknieniu kopru wszystkie składniki, tzn. ugotowany fenkuł, resztę wywaru warzywnego, 3 świeże listki mięty, posiekaną nać fenkułu, zmiksować na purée. Gotowy krem przyprawić sokiem z cytryny i świeżą natką pietruszki.

**Pomiędzy zupą a drugim daniem zrobić godzinę przerwy.**

#### Tabule z wodorostami

- 5 łyżek kaszy bulgur
- 1 mała cebula dymka
- 1 mały ogórek
- 1 średni pomidor (bez skórki)
- 1 plaster zielonej papryki
- 1 łyżka drobno pokrojonego pasternaku
- 10 g suszonych płatków kombu (wodorost) lub 15 g świeżych wodorostów
- kilka listków świeżej mięty
- 1 łyżka oliwy z oliwek (z pierwszego tłoczenia)
- 1-2 łyżki soku z cytryny (świeżo wyciśnięty)
- ½ łyżeczki zmielonego kminku
- pieprz kolorowy zmielony, do smaku

Pszenicę bulgur zalać zimną wodą (około 150 ml) i odstawić na 30 minut. Następnie odcedzić i wycisnąć nadmiar wody. Suszone wodorosty kombu w płatach namoczyć w miseczce ciepłej wody, odstawić do nasiąknięcia (ewentualnie użyć świeżych wodorostów). Pszenicę wymieszać z pasternakiem, drobno posiekaną miętą, wodorostami i pokrojonymi w kostkę: papryką, pomidorami, ogórkiem oraz cebulą. Na końcu dodać oliwę z oliwek, sok z cytryny, pieprz kolorowy i kminek.

**Woda mineralna niegazowana ze świeżym listkiem melisy – szklanka 250 ml**

**Pomiędzy obiadem a podwieczorkiem wypić powoli szklankę wody mineralnej niegazowanej ze świeżo wyciśniętym sokiem z limonki i plasterkiem imbiru (250 ml).**

## PODWIECZOREK

#### Kanapka z tuńczykiem i świeżymi warzywami

- 1 średnia kromka chleba gryczanego
- 3 krążki z łodygi selera naciowego
- 3 listki świeżego szpinaku
- 1 łyżka tuńczyka w oliwie z oliwek lub sosie własnym (ze słoika)
- 1 gruby plaster dojrzałego awokado do smarowania pieczywa
- 1 gruby krążek cebuli czerwonej (pokroić w kostkę)
- 1 łyżeczka koperku do posypania

#### Smoothie jeżynowo-bananowe

- 125 g jeżyn (świeże lub mrożone)
- ½ średniego banana (dojrzałego)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- laska wanilii (starta do smaku)
- 200 ml lodowatego mleka (1,5% tłuszczu)
- 1 duża łyżka chudego twarogu
- 4 kostki lodu

Jeżyny opłukać pod bieżącą wodą i osuszyć. Owoce (jeżyny, banan) zmiksować razem z sokiem z cytryny, pokruszoną wanilią, mlekiem, twarogiem i kostkami lodu.

## KOLACJA

#### Naleśniki ze szpinakiem i serkiem ricotta

- 1 łyżka mąki gryczanej
- 1 łyżka mąki z amarantusa
- 2 łyżki mleka (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżka przegotowanej wody
- 2 jaja przepiórcze
- 3 łyżki serka ricotta
- 2 garście świeżego szpinaku
- 1 ząbek czosnku (wyciśnięty przez praszkę)
- 4 suszone pomidory (przed użyciem namoczyć je w ciepłej wodzie)

Przygotować ciasto naleśnikowe i usmażyć z niego placki na patelni teflonowej, bez tłuszczu. Szpinak i pomidory posiekać drobno i połączyć razem z serkiem ricotta oraz świeżym czosnkiem.

#### Zielony koktajl warzywno-owocowy ze spiruliną

- ½ szklanki soku z jabłek (świeżo wyciskany)
- ½ szklanki wody mineralnej niegazowanej
- 1 łyżeczka proszku ze spiruliny (produkt ekologiczny)
- ½ szklanki świeżego mango (pokroić w kostkę)
- ½ dojrzałego banana
- 1 liść jarmużu

Warzywa i owoce umyć, obrać, pokroić i wszystkie razem zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji.

# SMACZNEGO!



# DZIEŃ 6

## SZPARAGI ZIELONE

Zawierają beta-karoten, witaminę C i K, potas oraz fosfor. Są cennym źródłem kwasu foliowego, który spowalnia procesy starzenia i pomaga w regeneracji uszkodzonych komórek, a także wspomaga pracę układu krążenia. Szparagi zawierają asparaginę, która wspiera pracę nerek i odpowiada za prawidłowy poziom nawodnienia organizmu. Z kolei obecny w nich glutation wzmacnia układ odpornościowy, wspomaga wątrobę w procesie oczyszczania organizmu z toksyn oraz hamuje rozwój komórek nowotworowych. Ponadto jest łagodnym środkiem przeczyszczającym i przeciwbakteryjnym. Szparagi nie są zalecane przy skazie moczanowej ze względu na obecność puryn.

L.PL.MA.03.2018.6280

## ŚNIADANIE I

### Płatki jaglane z jabłkiem, wiśniami i jogurtem naturalnym

- 3 łyżki płatków jaglanych
- 1 średnie jabłko
- 2 łyżki żurawiny (świeża lub mrożona, bez dodatku cukru)
- ½ szklanki wiśni (świeże lub mrożone)
- ½ szklanki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)

Płatki jaglane gotować na wodzie około 3-4 minut (niepełna szklanka wody na 3 łyżki płatków). Jabłko obrać i pokroić w kostkę. Następnie wymieszać z żurawiną, wiśniami bez pestek, ugotowanymi płatkami i jogurtem naturalnym.

### Grahamka z pastą z ciecierzycy, szczypiorkiem i kwaszonym ogórkiem

- ½ bułki grahamki
- 1 łyżka pasty z ciecierzycy
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżeczka natki z pietruszki
- 1 mały ogórek kwaszony (pokroić w krążki)
- 5 listków świeżego szpinaku

### Kawa orkiszowa z dodatkiem chudego mleka – szklanka 250 ml

- 1 łyżka kawy orkiszowej
- 1 niepełna szklanka chudego mleka (0,5% tłuszczu)

Kawę zalać gorącym mlekiem.

## ŚNIADANIE II

### Sałatka z owoców cytrusowych, z miętą

- 1 średni grejpfrut czerwony
- 1 średnia pomarańcza
- 1 średni banan
- 1 łyżka borówek
- 6 listków świeżej mięty
- 1 łyżka nasion słonecznika
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich

Owoce obrać ze skóry i pokroić w kostkę. Rozdrobnione orzechy włoskie wymieszać ze słonecznikiem i połączyć ze wszystkimi składnikami sałatki. Na koniec dodać świeże listki mięty.

### Napar z szałwi i nagietka – szklanka 250 ml

## OBIAD

### Krem z zielonych szparagów – 300 ml

- 100 g zielonych szparagów (5 sztuk)
- 250 ml wywaru warzywnego (przygotowanego z 5 łyżek startej włoszczyzny: pietruszka, seler, marchew, por oraz 1 szklanka wody)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- 3 łyżki płatków migdałowych (lekko prażone w piekarniku)
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki
- pieprz biały (do smaku)

Szparagi ugotować na parze (około 4 minut), następnie dodać je do gorącego wywaru warzywnego i zmiksować blenderem

na jednolitą masę. Garnek zestawisz z ognia lub płyty i dodasz na koniec jogurt naturalny. Gotowy krem przełożysz do miski, całość posypać natką pietruszki i prażonymi migdałami.

**Pomiędzy zupą a drugim daniem zrobić godzinę przerwy.**

### **Penne w sosie szpinakowym z indykiem**

- 1 garść makaronu orkiszowego penne
- 120 g świeżej polędwicy z indyka
- ½ opakowania świeżego lub mrożonego szpinaku (liście całe)
- 4 ząbki czosnku (wyciskane przez praskę)
- pieprz kolorowy
- gałka muszkatołowa,
- imbir (świeży lub suszony)
- 1 garść rozszonki
- kilka listków rukoli
- 1 łyżka świeżego tymianku
- 1 płaska łyżka tartego parmezanu

Makaron ugotować *al dente* w ½ l wody (około 7 minut). Następnie odcedzić i opłukać pod bieżącą, zimną wodą. Odstawić na bok w durszlaku. Polędwicę z indyka umyć i pokroić na kawałki, dodać pieprz, szczyptę soli i lekko podduścić z odrobiną wody na patelni bez tłuszczu. Szpinak dusić w rondelku z czosnkiem do momentu odparowania wody, pod koniec dodać pozostałe przyprawy. Gotowe kawałki indyka wymieszać ze szpinakiem, przełożyć na talerz, posypać parmezanem i posiekany tymiankiem.

### **Miks świeżych sałat z cytryną**

- 1 garść ciętych sałat (endywia, cykorja, rukola)
- 2 łyżki soku z cytryny (do skropienia)
- 1 łyżeczka oleju lnianego

Sałatę umyć i odsączyć z wody. Następnie skropić ją cytryną, dodać olej i wszystko razem wymieszać.

### **Woda mineralna niegazowana ze świeżym listkiem mięty – szklanka 250 ml**

**Pomiędzy obiadem a podwieczorkiem wypić powoli 1 szklankę wody mineralnej niegazowanej z plasterkiem cytryny (250 ml)**

## **PODWIECZOREK**

### **Kanapka z pieczonym łososiem i świeżymi warzywami**

- 1 kromka chleba gruboziarnistego
- 1 łyżka rozdrobnionego łososia (zapiekany w piekarniku bez tłuszczu lub gotowany na parze, następnie schłodzony w lodówce)
- 1 liść sałaty lodowej
- 2 krążki dojrzałego awokado (do smarowania pieczywa)
- 1 gruby plasterek pomidora
- 2 cienkie krążki cebuli czerwonej

### **1 średni owoc granatu**

**Świeży sok z żurawiny i malin – szklanka 250 ml**

## **KOLACJA**

### **Bakłażan z pomidorem, mozzarellą i świeżym rozmarynem**

- 4 krążki bakłażana
- 4 cienkie plasterki sera mozzarella (w zalewie serwatkowej)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 dojrzały pomidor malinowy (pokroić w plastry)
- pieprz kolorowy, mielony
- 1 łyżka posiekanego, świeżego rozmarynu

Plastry bakłażana podduścić w rondlu z pokrywką (z dodatkiem wody) lub gotować na parze przez 5 minut. Miękkie bakłażany ułożyć na blaszce do pieczenia wyścielonej pergaminem. Następnie na wierzch każdego krążka położyć plasterki świeżego pomidora, ser i wszystko skropić oliwą. Całość posypać zmielonym pieprzem, posiekany rozmarynem i zapiec w temperaturze 140°C przez 6 minut.

### **Granatowy koktajl z tofu**

- 2 średnie plastry ekologicznego tofu (około 3 łyżek)
- 5 średnich truskawek (świeże lub mrożone)
- 6 malin (świeże lub mrożone)
- 2 łyżki czarnej porzeczki (świeże lub mrożone)
- 1 łyżeczka pestek dyni
- niepełna szklanka mleka owsianego lub migdałowego

Wszystkie składniki wrzucić do wysokiej miski i zmiksować blenderem na masę o gładkiej konsystencji. Gotowy koktajl przelać do szklanki.

**SMACZNEGO!**



# DZIEŃ 7

## AMARANTUS

To najstarsza, uprawna roślina świata o wysokiej wartości odżywczej i zdrowotnej. Zawiera łatwo przyswajalne białko, węglowodany i tłuszcze (głównie jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe) korzystnie wpływające na układ krążenia. Amarantus jest bogaty w cenne dla organizmu aminokwasy egzogenne – metioninę, cystynę i lizynę, niezbędne do prawidłowego wzrostu organizmu, produkcji hormonów i przeciwciał. Zawarty w nasionach skwalen hamuje proces starzenia się komórek. Amarantus jest także cennym źródłem składników mineralnych, w tym łatwo przyswajalnego żelaza, wapnia, magnezu, fosforu i potasu oraz witamin z grupy B i antyoksydantów. Ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego korzystnie wpływa na pracę jelit.

L.PL.MA.03.2018.6280

## ŚNIADANIE I

### Sałátka z tuńczykiem i świeżymi warzywami

- 3 łyżki tuńczyka w sosie własnym lub oliwie z oliwek (ze słoika)
- 4 liście sałaty masłowej (poszarpać na drobne kawałki)
- kilka listków świeżego szpinaku
- 1 garść roszponki
- 1 mały pomidor (bez skórki)
- pieprz biały, do smaku
- 1 łyżka natki pietruszki

Wszystkie składniki wrzucić do głębokiej miski i razem wymieszać. Sałatkę podawać z chrupiącym tostem.

### 1 kromka chleba tostowego pełnoziarnistego (zapekany w tosterze)

### Kefir z otrębami pszennymi i malinami

- niepełna szklanka kefiru naturalnego (1,5% tłuszczu)
- 1 łyżka otręb pszennych
- 1 garść malin (świeże lub mrożone)
- szczypta kardamonu

Wszystkie składniki połączyć ze sobą i zmiksować blenderem na gładką masę. Na koniec posypać koktajl szczyptą kardamonu.

## ŚNIADANIE II

### Płatki owsiane z amarantusem i musem z mango

- 3 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki amarantusa ekspandowanego
- 1 łyżeczka zarodków pszennych

- 1 średnie, dojrzałe mango
- 1 łyżka posiekanych migdałów
- 1 łyżka posiekanych orzeszków pinii
- ½ banana

Płatki owsiane zalać 3 łyżkami gorącej wody i odstawić na 5-10 minut do zmięknięcia. Następnie wymieszać je z amarantusem i zarodkami pszennymi. Mango umyć, obrać i razem z bananem zmiksować blenderem na gładką masę. Gotowy mus połączyć z płatkami i posypać posiekanymi orzechami i migdałami.

### Woda mineralna niegazowana z listkiem mięty i plasterkiem limonki – szklanka 250 ml

## OBIAD

### Chłodnik z ogórka i świeżej mięty – 300 ml

- 1 średni, świeży ogórek
- 1 łyżka oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
- 1 średnia cebula czerwona (drobno posiekana)
- 250 ml wywaru warzywnego (w tym 100 g włoszczyzny: marchew, pietruszka, seler, por, 250 ml wody)
- 1 garść świeżej mięty
- szczypta soli morskiej
- pieprz kolorowy, zmielony (do smaku)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżeczka świeżego koperku

Drobno posiekaną cebulę poddusić z olejem na rozgrzanej patelni. Następnie wlać wywar warzywny, wrzucić kilka listków posiekanej, świeżej mięty, doprawić solą i pieprzem. Całość gotować na wolnym ogniu przez 10 minut. Warzywa

z włoszczyzną i ugotowaną cebulą zmixować blenderem na gładką masę i odstawić do wystygnięcia. Do chłodnego, zmixowanego wywaru dodać starty ogórek, jogurt naturalny oraz pozostałe, posiekane listki mięty. Całość wymieszać i posypać koperkiem.

### **Pomiędzy zupą a drugim daniem zrobić godzinę przerwy.**

#### **Dorsz w sosie jogurtowo-czosnkowym**

- 100 g świeżego fileta z dorsza
- 4 różyczki brokułów
- 2 ząbki czosnku (wyciśnięte przez praskę)
- 1 łyżeczka natki pietruszki

#### **Składniki na sos:**

- 3 łyżki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (wyciśnięty przez praskę)
- 1 łyżeczka posiekanego koperku
- pieprz kolorowy, do smaku

#### **Ziemniaki młode (2 małe sztuki ugotowane w wodzie lub na parze, bez dodatku soli)**

Rybę opłukać, natrzeć czosnkiem wyciśniętym przez praskę, skropić wodą, zawinąć w pergamin i włożyć do naczynia żaroodpornego z pokrywką. Następnie piec w piekarniku z termoobiegiem przez 25 minut w temperaturze 160°C (lub ugotować na parze). Umyty brokuł ugotować na parze lub włożyć do rondelka z pokrywką, zalać wodą i doprowadzić do wrzenia. Odstawić na bok i pozostawić do wystygnięcia. Jogurt wymieszać z czosnkiem, sokiem z cytryny, koperkiem oraz świeżo zmielonym pieprzem. Wyjąć dorsza z piekarnika i odstawić do odparowania na 2 minuty. Na płaski talerz położyć ugotowane ziemniaki (posypać je natką pietruszki), uparowany brokuł, pomidory ze szpinakiem i upieczonego dorsza, polanego sosem jogurtowo-czosnkowym.

#### **Pomidory ze szpinakiem**

- 1 średni pomidor malinowy
- 1 garść świeżego szpinaku

Pomidora obrać ze skórki, pokroić w duże kawałki i wymieszać z umyтым szpinakiem.

#### **Świeży sok z czarnej porzeczki rozcieńczony z wodą mineralną niegazowaną (1:1) – szklanka 250 ml**

#### **Pomiędzy obiadem a podwieczorkiem wypić powoli szklankę wody mineralnej niegazowanej z plasterkiem świeżego imbiru (250 ml).**

## **PODWIECZOREK**

#### **Twarożek z awokado i natką pietruszki**

- 2 cienkie kromki chleba pełnoziarnistego bez mąki
- 3 łyżki rozdrobnionego sera twarogowego chudego lub półtłustego (wymieszać z jogurtem)
- 2 płaskie łyżki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- 4 plasterki dojrzałego awokado, do smarowania pieczywa
- 2 grube plasterki pomidora
- 1 łyżka natki pietruszki do posypania

#### **Woda mineralne niegazowana z plasterkiem cytryny i listkiem świeżej mięty – 250 ml**

## **KOLACJA**

#### **Sałatka z karczochą, komosy i tymianku**

- 1 duża cytryna
- 5-6 łyżek ugotowanej komosy ryżowej, czerwonej
- 2 małe karczochy

- 1 łyżka octu z białego wina
- 1 łyżka prażonych płatków migdałów
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka świeżego tymianku

Komosę ugotować zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu. Umytą cytrynę umieścić w rondelku z dużą ilością wody, przykryć pokrywką i gotować na dużym ogniu około 30 minut. Po ugotowaniu odłożyć do ostygnięcia. Karczochy oczyścić z łodygi i zewnętrznych liści. Włożyć do garnka i zalać wodą z dodatkiem octu z białego wina, gotować przez 20-30 minut. Gotowe karczochy wyciągnąć z wody i usunąć zewnętrzne liście, jeśli są twarde. Następnie podzielić je na połowy i usunąć ze środka głąby (tzw. część włochatą). Oczyszczone połówki karczochów wrzucić do miski i dodać do nich miąższ ugotowanej cytryny. Wszystko razem wymieszać, skropić oliwą, posypać prażonymi migdałami i tymiankiem.

#### **Napar z melisy i świeżej mięty – szklanka 250 ml**

# **SMACZNEGO!**







Materiały edukacyjne powstały przy wsparciu finansowym firmy Bayer Sp. z o.o.



L.PL.MA.03.2018.6280