

E-BOOK

7-dniowy jadłospis

Z niskim IG i ŁG

1700
KCAL



Magdalena Makarowska,
dietetyk kliniczna
autorka

**NISKI
INDEKS
Glikemiczny**
MAKARON

Współpraca pomiędzy mną a firmą Polmak produkującą makarony z niskim indeksem glikemicznym stanowi idealne połączenie mojej filozofii żywieniowej i innowacyjnych rozwiązań dla zdrowego stylu życia. Jako zwolenniczka diety opartej na niskim indeksie glikemicznym oraz autorka kilkudziesięciu poradników na temat insulinooporności oraz diety z niskim IG, moim celem jest promowanie zdrowego odżywiania poprzez kontrolę poziomu glukozy we krwi.

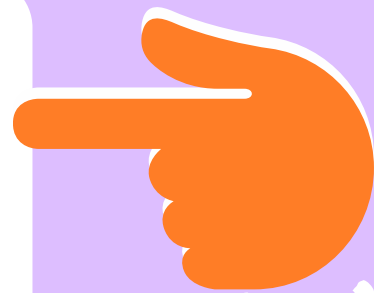
Makarony o niskim indeksie glikemicznym są kluczowym elementem tej strategii, ponieważ pozwalają na utrzymanie stabilnego poziomu cukru we krwi, co przekłada się na długotrwałe uczucie sytości oraz kontrolę masy ciała. Współpraca z firmą Polmak produkującą makarony o niskim indeksie glikemicznym umożliwia mi promowanie zdrowego stylu życia oraz dostarczanie pacjentom wysokiej jakości produktów, które wspierają moje zalecenia dietetyczne. Dzięki temu mogę jeszcze skuteczniej pomagać moim podopiecznym w osiągnięciu ich celów zdrowotnych poprzez właściwe odżywianie się.



W diecie z niskim indeksem glikemicznym należy skupić się na spożywaniu produktów, które powoli uwalniają glukozę do krwiobiegu, zapewniając stałą dostawę energii. Ważne jest wybieranie zrównoważonych posiłków, bogatych w pełnowartościowe składniki odżywcze, takie jak warzywa, białka oraz zdrowe tłuszcze. Produkty zbożowe o niskim indeksie glikemicznym, takie jak pełnoziarniste makarony, płatki owsiane czy chleb razowy, są doskonałym wyborem, ponieważ dostarczają długotrwałej energii bez nagłych wzrostów poziomu cukru we krwi.

Kilka słów o indeksie glikemicznym.

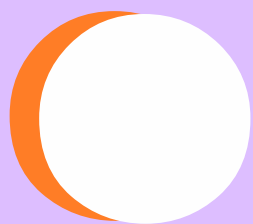
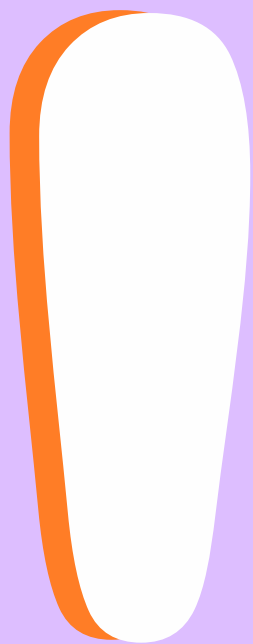
Indeks glikemiczny (IG) odgrywa kluczową rolę w doborze produktów spożywczych, ponieważ wpływa na tempo, w jakim organizm przyswaja węglowodany. Im niższy indeks glikemiczny danego produktu, tym wolniej glukoza uwalnia się do krwiobiegu, co sprzyja utrzymaniu stabilnego poziomu cukru we krwi. Dzięki temu osoby dbające o swoje zdrowie i wagę mogą cieszyć się długotrwałym uczuciem sytości oraz uniknąć nagłych skoków glukozy, które mogą prowadzić do nadmiernego napadu głodu i niekontrolowanego spożycia kalorii.



Ładunek glikemiczny to podstawa sukcesu.

Oprócz samego indeksu glikemicznego istotne znaczenie dla wahań poziomu glukozy we krwi ma ładunek glikemiczny (ŁG) potrawy ponieważ uwzględnia zarówno szybkość, jak i ilość węglowodanów spożytych w jednym posiłku. Podczas gdy indeks glikemiczny ocenia tylko szybkość podnoszenia się poziomu glukozy, to ŁG uwzględnia również ilość spożytych węglowodanów, co pozwala lepiej zrozumieć całkowity wpływ posiłku na poziom cukru we krwi. Dlatego nawet produkty o wysokim indeksie glikemicznym, jeśli spożywane w małych ilościach lub w połączeniu z innymi składnikami o niskim ŁG, mogą mieć mniejszy wpływ na wahania glikemii. W konsekwencji, kontrolowanie ładunku glikemicznego potrawy jest kluczowe dla utrzymania stabilnego poziomu cukru we krwi oraz zapobiegania nagłym skokom i spadkom glikemii. Skupiając się na ładunku glikemicznym, możemy lepiej kontrolować poziom cukru we krwi i utrzymać zdrowy styl życia, unikając nagłych skoków glukozy i zachowując długotrwałą energię przez cały dzień.

Prawidłowe komponowanie potraw zgodnie z zasadą niskiego ładunku glikemicznego polega na uwzględnieniu odpowiednich proporcji i rodzajów składników, aby zminimalizować wpływ posiłku na poziom cukru we krwi.



Najistotniejsze elementy w takiej kompozycji to:

1. BIAŁKO

odgrywa kluczową rolę w regulacji poziomu glukozy we krwi, ponieważ pomaga spowolnić wchłanianie węglowodanów. Dlatego ważne jest, aby każda potrawa zawierała odpowiednią ilość białka. Źródła białka mogą obejmować mięso, ryby, drób, jaja, tofu, nasiona roślin strączkowych, nasiona i orzechy.

2. ZDROWE TŁUSZCZE

pomagają w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi, ponieważ opóźniają opróżnianie żołądka, co zmniejsza tempo wchłaniania glukozy. Dodawanie zdrowych tłuszczów, takich jak oliwa, awokado, orzechy, nasiona i tłuste ryby, do potrawy może zmniejszyć jej ładunek glikemiczny.

3. WĘGLOWODANY O NISKIM ŁG

stanowią główne źródło energii, dlatego istotne jest wybieranie tych o niskim ładunku glikemicznym, które powoli uwalniają glukozę do krwiobiegu. Do węglowodanów o niskim ŁG należą warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe (np. brązowy ryż, pełnoziarniste makarony, makarony z niskim indeksem glikemicznym), strączki oraz niektóre owoce, szczególnie jagodowe.

Kompozycja talerza z potrawą o niskim ładunku glikemicznym powinna wyglądać następująco:

50%
warzyw

Duża porcja warzyw, zarówno gotowanych, jak i surowych, stanowi główną część talerza. Warzywa zawierają niski IG i są bogate w błonnik, co pomaga w regulacji poziomu cukru we krwi.



25%
białka

Dodanie źródła wysokiej jakości białka, takiego jak kurczak, indyk, ryba czy tofu, zajmuje około ćwiartki talerza. To zapewni długotrwałe uczucie sytości i stabilizację poziomu cukru we krwi.

25%
węglowodanów

Reszta talerza powinna być zarezerwowana dla węglowodanów o niskim IG, takich jak brązowy ryż, quinoa lub pełnoziarniste makarony. Te produkty dostarczą energii bez gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.

Komponując potrawę w ten sposób, można zmaksymalizować korzyści zdrowotne i utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, co sprzyja zdrowemu odżywianiu i utrzymaniu wagi.

Zasady diety z niskim IG / ŁG :

Zastosuj kilka porad diety opartej na niskim indeksie glikemicznym (IG) i ładunku glikemicznym (ŁG) i sprawdź jak działa na Ciebie :

Skupiaj się na spożywaniu produktów, które mają niski IG, czyli te, które nie powodują gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi po ich spożyciu.

1

Zwracaj uwagę na ŁG:
Oprócz IG, kieruj się także ŁG, który uwzględnia zarówno szybkość, jak i ilość spożytych węglowodanów, co pozwala lepiej kontrolować poziom cukru we krwi.

2

Stawiaj na pełnoziarniste produkty zbożowe oraz przygotowuj je al dente (gotuj na pół twardo) oraz schładzaj przed podaniem. Po ugotowaniu przelej makaron zimną wodą lub ziemniaki po ugotowaniu włóż do lodówki aby je ochłodzić. Potem możesz je odgrzać na parze przed podaniem. To wpływa na obniżenie IG. W schłodzonych produktach zbożowych dochodzi do wytworzenia skrobi opornej, rodzaju błonnika, który sprawia, że po ich spożyciu nie wzrasta gwałtownie poziom glukozy we krwi.

3

Spożywaj dużo warzyw i owoców:
Warzywa i owoce są doskonałym źródłem węglowodanów o niskim IG i wysokiej zawartości błonnika, co pomaga w utrzymaniu stabilnego poziomu cukru we krwi.

4

Uwzględniaj białko i zdrowe tłuszcze: Dodawaj do posiłków źródła białka, takie jak mięso, ryby, drób, jaja, tofu, nasiona roślin strączkowych oraz zdrowe tłuszcze, np. oliwa, orzechy, nasiona czy awokado, aby spowolnić wchłanianie węglowodanów i utrzymać uczucie sytości.

5

Unikaj przetworzonych produktów:
Ogranicz spożywanie wysoko przetworzonych produktów spożywczych, które często zawierają dodany cukier i mają wysoki IG oraz ŁG.

6

Zbilansuj posiłki:
Komponuj posiłki, które zawierają odpowiednią proporcję białka, węglowodanów o niskim IG i zdrowych tłuszczów, aby zapewnić długotrwałą energię i stabilny poziom cukru we krwi.

7

Stosując się do tych zasad, można skutecznie kontrolować poziom cukru we krwi, utrzymać zdrową wagę i promować ogólne dobre samopoczucie przy jednoczesnym spożywaniu smacznych i zrównoważonych posiłków. Dodatek makaronu Niski Indeksie Glikemicznym Polmak sprawia, że dodatkowo nie poczujesz różnicy w smaku między zwykłym białym makaronem. Dzięki temu zdrowa dieta może być pyszna. ~Magdalena Makarowska, psychodietetyk, dietetyk kliniczny.



PONIEDZIAŁEK

KANAPKI Z BROKUŁOWO-JAJECZNĄ PASTĄ

424 kcal B: 23.7 g T: 15.7 g W: 59.5 g

SKŁADNIKI

- Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki
- Jajo kurze – 1 sztuka (50 g)
- Jogurt naturalny 2% – 45 g
- Czosnek – 1 ząbek
- Sól morską – 2 szczypty
- Pieprz czarny mielony – 2 szczypty
- Sałata rzymska – 50 g
- Pomidory koktajlowe – 5 sztuk (
- Pestki dyni łuskane – 1,5 łyżki

ŚNIADANIE



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotuj jajko na twardo.
2. Ugotuj brokuły do miękkości.
3. Gdy przestygną, zmiksuj je z przeciśniętym czosnkiem.
4. Dopraw solą i pieprzem, dodaj jogurt i wymieszaj na pastę.
5. Posmaruj chleb pastą, posyp pestkami dyni.
6. Podawaj z pomidorkami i liśćmi sałaty.



ŚNIADANIE II

SKŁADNIKI

- Dynia – 200 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 1 ząbek
- Marchew – 50 g
- Pietruszka, korzeń – 50 g
- Olej rzepakowy – 0.5 łyżki
- Sezam – 1/2 łyżki (5 g)
- Sól morską – szczypta (1 g)
- Pieprz czarny – szczypta (1 g)
- Gałka muskatołowa – szczypta (1 g)



ZUPA KREM Z DYNI

194 kcal B: 6.7 g T: 9.5 g W: 31.7 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Dynię obierz i pokrój w kostkę, warzywa również pokrój.
2. Na oleju podsmaż czosnek, cebulę i resztę warzyw przez kilka minut.
3. Dodaj dynię, zalej wodą (ok. 1,5 l), przypraw i gotuj 15 minut.
4. Zmiksuj na gładki krem.
5. Przed podaniem posyp uprażonym sezamem.



MAKARON Z BROKUŁEM I KURCZAKIEM + SURÓWKA Z POMARAŃCZY I MARCHEWKI

576 kcal B: 49.9 g T: 18.4 g W: 68.7 g

OBIAD



SKŁADNIKI

- Makaron z Niski IG Fusilli (suchy) – 50 g
- Mięso z piersi kurczaka – 150 g
- Brokuły – 150 g
- Cebula – 50 g
- Por – 140 g
- Marchew – 100 g
- Śmietana 12% – 30 g
- Olej rzepakowy – 1 łyżka
- Pomarańcza – 50 g
- Natka pietruszki – 30 g
- Sól morska – 2 szczypty
- Pieprz czarny – 3 szczypty



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu i brokuły al dente.
2. Pokrój kurczaka, cebulę i pora. Dopraw solą, pieprzem i usmaż na oleju.
3. Dodaj makaron i brokuły, wymieszaj.
4. Połącz wszystko ze śmietaną, podgrzej i posyp natką pietruszki.
5. Podawaj z surówką z marchewki i pomarańczy.



KOLACJA

SKŁADNIKI

- Mięso z piersi kurczaka – 50 g
- Papryka czerwona – 130 g
- Kapusta biała – 150 g
- Cebula czerwona – 50 g
- Ogórek kiszony – 100 g
- Fasola czerwona konserwowa – 30 g
- Jogurt grecki – 15 g
- Majonez – 1 płaska łyżka
- Oliwa z oliwek – 0,5 łyżki
- Natka pietruszki – 30 g
- Sól morska – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Przyprawa Gyros – 1 łyżeczka



SAŁATKA GYROS

400 kcal B: 21.9 g T: 22.1 g W: 35.8 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Pokrój mięso w kostkę, wymieszaj z oliwą i przyprawami. Przyrządź w parowarze lub na patelni grillowej.
2. Pokrój warzywa.
3. Ułóż składniki warstwowo w dużej misce.
4. Z jogurtu, majonezu soli oraz pieprzu przygotuj sos i polej nim sałatkę.
5. Posyp natką pietruszki przed podaniem.



PODSUMOWANIE DNIA:

	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
RAZEM: 1624 kcal	102.2 g	65.7 g	195.7 g

WTOREK

PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI Z PASTĄ Z AWOKADO I SERA BIAŁEGO



ŚNIADANIE

487 kcal B: 24.1 g T: 21.6 g W: 57.3 g

SKŁADNIKI

- Mąka owsiana pełnoziarnista – 60 g
- Mleko kokosowe – 3 łyżki
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
- Awokado – 1/2 sztuki
- Ser twarogowy chudy – 60 g
- Pomidor – 150 g
- Kiełki rzodkiewki – 2 łyżki
- Czosnek – 1 ząbek
- Sól morską – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wymieszaj mąkę z mlekiem kokosowym i szczyptą soli, odstaw na kilka minut.
2. Rozgrzej oliwę na patelni i rozprowadź po powierzchni.
3. Ciasto przemieszaj, w razie potrzeby dodaj odrobinę wody gazowanej.
4. Wylej cienką warstwę ciasta i smaż z obu stron na złoto.
5. Awokado roznieć widelcem, dodaj czosnek, pieprz i ser – wymieszaj pastę.
6. Na naleśnikach rozsmaruj farsz, podawaj z kiełkami i pomidorami.

(Alternatywnie: użyj suszonych pomidorów w oliwie zamiast awokado.)

ŚNIADANIE II

SKŁADNIKI



ORIENTALNA ZUPA WARZYWNA

198 kcal B: 5.1 g T: 15.1 g W: 17.7 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Pomidory krojone z puszkii – 150 g
- Cebula – 50 g
- Mleczko kokosowe (21%) – 30 g
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
- Kolendra świeża – 5 g (garść)
- Płatki migdałowe – 1/2 łyżki
- Imbir świeży – 5 g
- Bazylia suszona – 1 łyżeczka
- Rozmaryn suszony – 2 szczypty
- Majeranek – szczypta
- Woda – 250 g

1. Na oliwie podsmaż pokrojoną cebulę.
2. Dodaj pomidory, starty imbir i zioła – duś kilka minut.
3. Wlej mleczko kokosowe i wodę, wymieszaj i zagotuj.
4. Podawaj z posiekaną kolendrą i płatkami migdałowymi.

KURCZAK CURRY Z RYŻEM I SURÓWKĄ Z KAPUSTY I MARCHEWKI

657 kcal B: 47.7 g T: 22.1 g W: 75.1 g

OBIAD

SKŁADNIKI

- Mięso z piersi kurczaka – 150 g
- Ryż basmati – 50 g
- Mleczko kokosowe (21%) – 50 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Cebula – 30 g
- Czosnek – 1 ząbek
- Olej rzepakowy – 1 łyżeczka
- Sok z cytryny – 1 łyżeczka
- Kurkuma mielona – 2 szczypty
- Papryka chili mielona – 2 szczypty
- Sól morską – do smaku
- Pieprz czarny – szczypta
- Kapusta biała – 150 g
- Marchew – 50 g
- Ocet jabłkowy – 1 łyżka
- Jogurt grecki – 50 g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mięso pokrój w kostkę, wymieszaj z czosnkiem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
2. Na oleju zeszklij cebulę, dodaj paprykę i mięso. Smaż, aż mięso się zarumieni.
3. Wlej mleczko kokosowe, dodaj przyprawy i duś kilka minut.
4. Podawaj z ugotowanym ryżem.
5. Surówka: posiekaj kapustę i zetrzyj marchew, dopraw octem jabłkowym, jogurtem, solą i pieprzem.

KOLACJA



CHRUPIĄCA SAŁATKA Z MOZZARELLĄ I KOMOSĄ RYŻOWĄ

400 kcal B: 21.9 g T: 22.1 g W: 35.8 g

SKŁADNIKI

- Komosa ryżowa (quinoa) – 40 g
- Mozzarella light – 50 g
- Papryka czerwona – 130 g
- Ogórek – 120 g
- Sałata rzymska – 60 g
- Oliwa z oliwek – 1/2 łyżki
- Sezam – 1 łyżeczka
- Oregano suszone – 1 łyżeczka
- Bazylia suszona – 1 łyżeczka
- Sok z cytryny – 1 łyżka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotuj komosę ryżową. Upraż sezam na suchej patelni.
2. Pokrój wszystkie warzywa i mozzarellę.
3. Przygotuj sos. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny, oregano i bazylię.
4. Połącz kaszę i warzywa w misce.
4. Polej sałatkę sosem, posyp sezamem i wymieszaj przed podaniem.

PODSUMOWANIE DNIA:

	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
RAZEM: 1729 kcal	98.0 g	74.4 g	196.8 g

ŚRODA

SEREK WIEJSKI Z PIEPRZEM I SZCZYPIONIEM, KANAPKA Z OGÓRKIEM, OWOC

424 kcal B: 23.7 g T: 15.7 g W: 59.5 g



ŚNIADANIE



SKŁADNIKI

- Serek wiejski naturalny – 150 g
- Szczypiorek – 10 g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Chleb żytni razowy – 1 kromka
- Masło ekstra – 1 łyżeczka
- Ogórek – 50 g
- Banan – 220 g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wymieszaj serek z posiekanym szczypiorkiem i pieprzem.
2. Chleb posmaruj masłem i nałóż plastry ogórka.
3. Owoc zjedz jako dodatek do kanapki.

ŚNIADANIE II

ZUPA KREM Z POMIDORÓW

194 kcal B: 6.7 g T: 9.5 g W: 31.7 g

SKŁADNIKI

- Pomidory – 2 sztuki
- Marchew – 50 g
- Cebula – 50 g
- Pietruszka korzeń – 50 g
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
- Czosnek – 1 ząbek
- Sól morską – do smaku
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Oregano suszone – 0,5 łyżeczki
- Pietruszka liście – 1 łyżka
- Soczewica konserwowa – 1 łyżka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Cebulę i czosnek pokrój i lekko podsmaż na oliwie.
2. Dodaj marchew i pietruszkę.
3. Sparz pomidory, obierz je ze skórki, pokrój i dodaj do warzyw. Zalej wodą tak, aby zakrywała składniki.
4. Przypraw i gotuj ok. 15 minut.
5. Zblenduj i podaj z natką pietruszki oraz ugotowaną soczewicą.



MAKARON A'LA SPINACHI Z ŁOSOSIEM

648 kcal B: 39.2 g T: 37.3 g W: 44 g



OBIAD

SKŁADNIKI

- Makaron Niski IG Penne (suchy) – 50 g
- Łosoś świeży – 150 g
- Olej kokosowy – 1 łyżeczka
- Szpinak – 100 g
- Sól morska – do smaku
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Czosnek – 1 ząbek
- Śmietana 12% – 2 łyżki
- Cukinia – 150 g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Rybę przypraw, pokrój i usmaż na oleju.
3. Dodaj szpinak, przeciśnięty czosnek i startą cukinię, następnie śmietanę. Duś na małym ogniu, aż szpinak zmięknie.
4. Makaron polej gotowym sosem.

KOLACJA

SAŁATKA BROKUŁOWA Z SUSZONYMI POMIDORAMI

400 kcal B: 21.9 g T: 22.1 g W: 35.8 g

SKŁADNIKI

- Makaron Niski IG Fusilli (suchy) – 50 g
- Brokuły – 150 g
- Suszone pomidory w oleju – 30 g
- Płatki migdałowe – 10 g
- Zioła prowansalskie – szczypta
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
- Pietruszka liście – 1 łyżka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotuj brokuła i makaron al dente.
2. Pokrój warzywa.
3. Włóż wszystkie składniki do miski i wymieszaj.
4. Przypraw, skrop oliwą i posyp uprażonymi płatkami migdałowymi oraz natką pietruszki.

PODSUMOWANIE DNIA:

	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
RAZEM: 1655 kcal	83.0 g	69.3 g	205.7 g

CZWARTEK

KANAPKI Z HUMMUSEM

483 kcal B: 18.3 g T: 17.6 g W: 75.2 g

SKŁADNIKI

- Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki
- Ciecierzycza ugotowana – 80 g
- Oliwa z oliwek – 1/2 łyżki
- Pomidor – 100 g
- Czosnek – 1 ząbek
- Sezam – 1 łyżka
- Suszone pomidory w oleju – 1 plaster
- Pietruszka liście – 1 pęczek
- Kiełki brokuła – 1 łyżka
- Sól morską – do smaku
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Sok z cytryny – 1 łyżeczka



ŚNIADANIE

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ciecierzycę przepłucz wodą, dodaj oliwę, sok z cytryny, suszone pomidory, natkę, łyżkę wody i zblenduj.
2. Sezam upraż na suchej patelni i posyp gotowy hummus.
3. Podawaj z pieczywem, warzywami i kiełkami.

ŚNIADANIE II

SKŁADNIKI

- Bulion warzywny domowy – 250 g
- Cukinia – 100 g
- Cebula – 50 g
- Por – 50 g
- Czosnek – 2 ząbki
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
- Dynia, pestki – 1 łyżeczka
- Pietruszka liście – 1 łyżka
- Seler korzeniowy – 50 g
- Sól morską – do smaku
- Pieprz czarny mielony – szczypta



ZUPA KREM Z CUKINII

192 kcal B: 9.2 g T: 10.8 g W: 21.8 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Warzywa obierz i pokrój w kostkę (cukinia, seler, cebula) i cienkie plasterki (por, czosnek).
2. Przetłóź do garnka, dodaj oliwę i duś 10 minut pod przykryciem.
3. Wlej gorący bulion, gotuj 20 minut.
4. Zblenduj, dopraw i posyp uprażonymi nasionami.



KURCZAK W SOSIE KOKOSOWYM Z LIMONKĄ

589 kcal B: 46.3 g T: 24.3 g W: 58.7 g

OBIAD

SKŁADNIKI

- Mięso z piersi kurczaka – 150 g
- Cebula czerwona – 50 g
- Papryka chilli – 1/2 sztuki
- Limonka – 1/2 sztuki
- Mleczko kokosowe (21%) – 50 g
- Czosnek – 1 ząbek
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka
- Pietruszka liście – 2 łyżki
- Fasola szparagowa – 150 g
- Bulion warzywny – 200 g
- Kasza bulgur ugotowana – 40 g
- Kurkuma mielona – szczypta
- Szczypiorek – 1/2 pęczka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Filety oprósz solą i pieprzem, smaż na rozgrzanej oliwie 3-4 minuty z każdej strony, odłóż.
2. Na patelni podsmaż cebulę, paprykę chilli i czosnek.
3. Dodaj wodę, sok z limonki i pietruszkę, gotuj 4-5 minut.
4. Dodaj mleczko kokosowe, gotuj 5 minut bez przykrycia.
5. Połącz z kurczakiem, przykryj i duś 5-10 minut.
6. Podawaj z ugotowaną kaszą wymieszaną ze szczypiorkiem.



KOLACJA

SKŁADNIKI

- Makreła wędzona – 60 g
- Jaja kurze całe – 1 sztuka
- Szczypiorek – 1 łyżka
- Cebula – 50 g
- Papryka czerwona – 1/2 sztuki
- Pomidory koktajlowe – 5 sztuk
- Oliwa z oliwek – 0.5 łyżki
- Sok z cytryny – 1 łyżka
- Fasola biała konserwowa – 1.5 łyżki
- Rukola – 1 garść
- Sól i pieprz – do smaku



SAŁATKA WARZYWNA Z MAKRELĄ I JAJKIEM

363 kcal B: 25.5 g T: 21.1 g W: 23.4 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jajko ugotuj na twardo, makrelę oczyść z ości.
2. Wymieszaj kawałki ryby, pokrojone jajko i warzywa.
3. Przypraw, skrop oliwą i sokiem z cytryny, wymieszaj.



PODSUMOWANIE:

	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
RAZEM: 1627 kcal	99.3 g	73.8 g	179.1 g

PIĄTEK

OMLET Z KASZĄ GRYCZANĄ

421 kcal B: 22.6 g T: 22.5 g W: 37.4 g

SKŁADNIKI

- Kasza gryczana – 40 g
- Jaja kurze całe – 2 sztuki
- Cukinia – 75 g
- Cebula – 30 g
- Olej rzepakowy – 1 łyżka
- Szczypiorek – 1 pęczek
- Ogórek kwaszony – 50 g
- Cebula dymka – 1 sztuka
- Sól i pieprz – do smaku



ŚNIADANIE

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Pokrój drobno cukinię i cebulę.
2. Dodaj ugotowaną kaszę, przyprawy i wymieszaj z masą jajeczną oraz posiekanym szczypiorkiem.
3. Całość wlej do formy i zapiekaj ok. 20 minut w 180°C.
4. Podawaj z surowymi warzywami – ogórki pokrój w plastry, dymkę posiekaj, wymieszaj z oliwą i przypraw pieprzem.

ŚNIADANIE II

ZUPA KALAFIOROWA

188 kcal B: 10.1 g T: 9.8 g W: 22.5 g

SKŁADNIKI

- Bulion warzywny – 200 g
- Kalafior – 150 g
- Jogurt naturalny 2% – 60 g
- Marchew – 40 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Pietruszka liście – 1 łyżka
- Dynia, pestki – 1 łyżeczka
- Sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy – do smaku



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Marchew pokrój w plasterki i podduś na wodzie.
2. Obierz i pokrój kalafior.
3. Do bulionu dodaj marchew, kalafior, ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj pod przykryciem 30 minut.
4. Po zahartowaniu bulionu dodaj jogurt.
5. Posyp pietruszką i pestkami dyni.

MAKRON SPAGHETTI Z KURCZAKIEM, FETĄ I JARMUŻEM

675 kcal B: 54.1 g T: 30.9 g W: 60.2 g



OBIAD

SKŁADNIKI

- Makaron Niski IG Spaghetti (suchy) – 50 g
- Jarmuż – 80 g
- Mięso z piersi kurczaka – 150 g
- Suszone pomidory w oleju – 60 g
- Ser typu feta – 50 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Pietruszka liście – pęczek
- Kapusta kwaszona – 100 g
- Cebula – 50 g
- Jabłko – 0.5 sztuki
- Marchew – 40 g
- Mielona papryka chili – szczypta
- Sól – 1 szczypta



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu, wymieszaj z natką pietruszki.
2. Na oleju podsmaż przeciśnięty czosnek, pokrojone mięso i jarmuż, przypraw.
3. Dodaj pokrojone suszone pomidory.
4. Wymieszaj makaron z mięsem i warzywami, dodaj kostki sera.
5. Podawaj z surówką z kapusty kiszonej, cebuli, jabłka i marchewki.

KOLACJA

SKŁADNIKI

- Szpinak – 50 g
- Papryka żółta – 1/2 sztuki
- Pomidor – 1 sztuka
- Soczewica konserwowa – 50 g
- Ser feta – 60 g
- Oliwa lniana – 1 łyżka
- Bazylija, kurkuma, sól, czosnek granulowany, pieprz – do smaku



SAŁATKA SZPINAKOWA Z SOCZEWICĄ

364 kcal B: 20 g T: 20.9 g W: 29.6 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Paprykę i cukinię przypraw solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym, grilluj.
2. Warzywa pokrój w kostkę, dodaj do miski wraz ze szpinakiem i ugotowaną soczewicą.
3. Pokrusz fetę, dodaj olej i przyprawy, wymieszaj.

PODSUMOWANIE:

	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
RAZEM: 1648kcal	106.8 g	84.1 g	149.7 g

SOBOTA



KANAPKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM

457 kcal B: 22.6 g T: 24.4 g W: 46.2 g



ŚNIADANIE

SKŁADNIKI

- Chleb żytni razowy – 2 kromki
- Łosoś wędzony – 50 g
- Serek typu Fromage – 2 łyżki
- Pomidor – 1 duża sztuka
- Sałata – 8 liści
- Koper ogrodowy – 1 łyżka
- Rzodkiewka – 5 szt.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Posmaruj pieczywo serkiem z koperkiem.
2. Na wierzch połóż łososa, pomidor, sałatę i rzodkiewkę.
3. Podawaj z warzywami.

ŚNIADANIE II

JOGURT NATURALNY Z JABŁKIEM I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI

199 kcal B: 7.5 g T: 7.3 g W: 30.6 g

SKŁADNIKI

- Jogurt naturalny 2% – 150 g
- Wiórki kokosowe – 1 łyżka
- Jabłko – 130 g
- Cynamon – 1 łyżeczka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Pokrój jabłko w kostkę, posyp cynamonem.
2. Wymieszaj z jogurtem i wiórkami kokosowymi.



ŁOSOŚ W PIETRUSZKOWYM SOSIE Z RYŻEM I CUKINIĄ

594 kcal B: 41.6 g T: 27.1 g W: 56.8 g



OBIAD



SKŁADNIKI

- Łosoś świeży – 140 g
- Cukinia – 250 g
- Jogurt naturalny 2% – 75 g
- Czosnek – 1 ząbek
- Sok z cytryny – 1 łyżka
- Ryż brązowy – 40 g
- Oliwa z oliwek – 0.5 łyżki
- Por – 140 g
- Pietruszka liście – 2 łyżki
- Pieprz, sól – do smaku



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Cukinię pokrój w plastry, łososa natrzyj czosnkiem i solą.
2. Ułóż w naczyniu żaroodpornym, skrop oliwą, piecz ok. 30 minut w 180°C.
3. Pora pokrój i podduś na oliwie, posól.
4. Jogurt wymieszaj z pietruszką, pieprzem i sokiem z cytryny, polej łososa.
5. Podawaj z ugotowanym ryżem wymieszanym z podduszonym porem.

KOLACJA

SAŁATKA BROKUŁOWA Z FETĄ I PŁATKAMI MIGDAŁÓW

364 kcal B: 20 g T: 20.9 g W: 29.6 g

SKŁADNIKI

- Brokuły – 250 g
- Jogurt grecki – 2 łyżki
- Ser typu feta – 50 g
- Pomidory koktajlowe – 100 g
- Płatki migdałowe – 1 łyżka
- Ciecierzycza ugotowana – 2 łyżki
- Bazylia, pieprz, sól – do smaku
- Pietruszka liście – 1 pęczek



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotuj brokuły al dente w lekko osolonej wodzie.
2. Pokrój pomidory i fetę, dodaj do brokułów, wsyp ciecierzycę i pietruszkę.
3. Jogurt wymieszaj z przyprawami, polej sałatkę.
4. Posyp płatkami migdałów.



PODSUMOWANIE:

	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
RAZEM: 1624 kcal	99.5 g	76.7 g	169.2 g

NIEDZIELA

OMLET A'LA PIZZA

E: 475 kcal B: 25.2 g T: 22.6 g W: 51.7 g

SKŁADNIKI

- Jaja kurze całe – 2 sztuki
- Mąka żytnia typ 2000 – 45 g
- Pieczarka – 2 małe sztuki
- Kukurydza konserwowa – 1 łyżka
- Papryka zielona – 1/2 małej sztuki
- Cebula czerwona – 1 mała sztuka
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka
- Szynka z piersi kurczaka – 1 plaster
- Sałata – kilka liści
- Ogórek – 1 duża sztuka
- Przyprawy – sól, pieprz



ŚNIADANIE

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jajka roztrzep, dodaj mąkę i przyprawę.
2. Na patelni podsmaż warzywa i szynkę, następnie wylej masę jajeczną.
3. Smaż z obu stron, podawaj z warzywami.



ŚNIADANIE II

SKŁADNIKI

- Olej rzepakowy – 0.5 łyżki
- Pietruszka korzeń – 1/2 sztuki
- Jogurt naturalny 2% – 2 łyżki
- Cebula – 1/2 średniej sztuki
- Seler korzeniowy – 1 plaster
- Brokuły – 1/4 sztuki



ZUPA BROKUŁOWA

E: 170 kcal B: 10.8 g T: 7.3 g W: 25.3 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Podsmaż cebulę, seler i pietruszkę na oleju, przypraw ziołami.
2. Brokuły wrzuć do gotującej się wody, dodaj podsmażone warzywa.
3. Dopraw solą, pieprzem, kurkumą i bazylią.
4. Zahartuj jogurt bulionem, dodaj do zupy.



PIECZONY DORSZ Z POMIDOREM I KASZĄ GRYCZANĄ, OWOC

E: 603 kcal B: 47 g T: 24.6 g W: 60 g



OBIAD

SKŁADNIKI

- Dorsz świeży, filety bez skóry – 150 g
- Pomidor – 1.9 średnie sztuki
- Kasza gryczana – 4 łyżki
- Oliwa z oliwek – 2 łyżeczki
- Ser mozzarella – 1/2 sztuki
- Sok z cytryny – 1 łyżeczka
- Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie
- Szczypiorek – 1 pęczek
- Marchew – 1 sztuka
- Jabłko – 1/2 dużej sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Dorsza przypraw, skrop cytryną i oliwą, ułóż na folii aluminiowej.
2. Dodaj pokrojonego pomidora i ser, zawiń folię i piecz w 180°C ok. 20 min.
3. Podawaj z ugotowaną kaszą wymieszaną ze szczypiorkiem i surówką z marchewki i jabłka.



KOLACJA

SAŁATKA WARZYWNA Z SEREM FETA

387 kcal B: 27.8 g T: 19.5 g WO: 53 g

SKŁADNIKI

- Ser feta – 1 porcja
- Rzodkiewka – 4 sztuki
- Pomidor – 1 mała sztuka
- Sałata – 4 liście
- Oliwa z oliwek – 0.5 łyżki
- Przyprawy: pieprz, bazylia, oregano
- Cukinia – 1 duża sztuka
- Papryka żółta – 1 duża sztuka
- Pieczarka – 1 duża sztuka
- Pesto zielone – 1/2 łyżki
- Ciecierzycyca ugotowana – 1 łyżka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Warzywa pokrój, skrop oliwą, przypraw i upiecz lub grilluj.
2. Rzodkiewkę, pomidory pokrój na połówki, ser w kostkę, sałatę poszarp.
3. Wszystko wymieszaj, skrop pesto i oliwą, dopraw.



PODSUMOWANIE:

	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
RAZEM: 1635 kcal	110.8 g	73.9 g	190 g

LISTA ZAKUPÓW

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
1. Pieczywo i produkty zbożowe			Por	240 g	
Chleb żytni pełnoziarnisty/razowy	ok. 14 kromek		Kapusta biała	150 g	
(ok. 490 g)			Kapusta kiszona	100 g	
Mąka owsiana bezglutenowa	ok. 60 g		Rzodkiewka	110 g	
Makaron z niski IG penne	100 g		Ogórek	260 g	
Makaron pełnoziarnisty świderki	50 g		Sałata rzymska / liście sałaty	ok. 170 g	
Makaron z niski IG spaghetti	50 g		Szpinak świeży	150 g	
Kasza gryczana	ok. 80 g		Jarmuż	80 g	
Komosa ryżowa (quinoa)	40 g		Fasola szparagowa	150 g	
Ryż basmati	50 g		5. Rośliny strączkowe i nasiona		
Ryż brązowy	40 g		Soczewica konserwowa	70 g	
2. Produkty białkowe / mięso i ryby			Ciecierzycza ugotowana	80 g	
Pierś z kurczaka	ok. 450 g		Sezam	10 g	
Łosoś świeży	ok. 290 g		Płatki migdałowe	20 g	
Łosoś wędzony	50 g		Dynia, pestki	15 g	
Dorsz świeży	150 g		6. Tłuszcze i oleje		
Szynka z piersi kurczaka	15 g		Oliwa z oliwek	ok. 50 g (ok. 4,5 łyżki)	
Makrela wędzona	60 g		Olej rzepakowy	20 g (2 łyżki)	
3. Nabiał			Olej kokosowy	10 g (1 łyżeczka)	
Serek twarogowy chudy	60 g		Olej lniany	10 g (1 łyżka)	
Serek wiejski naturalny	150 g		7. Owoce		
Serek śmietankowy (Fromage)	50 g		Banan	1 sztuka (220 g)	
Jogurt naturalny 2%	ok. 285 g		Jabłko	ok. 100 g	
Jogurt grecki	40 g		8. Dodatki i przyprawy		
Ser typu „Feta”	110 g		Czosnek	ok. 30 g (4-5 ząbków)	
Mozzarella light	50 g		Pieprz czarny mielony, sól morska	wg przepisu	
Ser mozzarella	50 g		Kurkuma, mielona, bazylia, oregano, majeranek,		
4. Warzywa			kolendra	wg przepisu	
Awokado	0,5 sztuki		Sok z cytryny	ok. 3 łyżeczki	
Pomidory	ok. 870 g				
Pomidory koktajlowe	200 g				
Papryka czerwona	360 g				
Papryka żółta	230 g				
Papryka zielona	65 g				
Cukinia	ok. 475 g				
Brokuły	450 g				
Marchew	270 g				
Cebula	ok. 270 g				

SMACZNEGO!