



DIETY NIZ



Lunchbox
bezglutenowy

Wstęp



Posiłki w szkole czy w pracy są ważnym elementem każdej zbilansowanej diety – również diety wykluczającej gluten. Jeśli masz zalecenie medyczne do stosowania takiej diety, nie możesz robić od niej odstępstw. Dlatego warto mieć ze sobą bezpieczne posiłki, które zapewnią Ci energię na cały dzień nauki lub pracy.

E-book „Lunchbox bezglutenowy” jest stworzony dla osób, u których lekarz zdiagnozował celiakię, alergię lub nadwrażliwość na gluten. Z naszych przepisów skorzystają zarówno dorośli, jak i dzieci. Przekonaj się, że przygotowanie zbilansowanego drugiego śniadania w wersji bezglutenowej nie jest trudne. Możesz cieszyć się różnorodnością smaków i form podania. Dieta bezglutenowa nie musi Cię ograniczać. Twoje posiłki nie będą odbiegać od tych, które przynoszą koledzy do szkoły czy do pracy.

W e-booku znajdziesz:

- przepis na bezglutenowe pieczywo
- propozycje zbilansowanych lunchboxów na dwa tygodnie w podziale na porcje dla dzieci i dla dorosłych
- pomysły na szybkie dodatki do bezglutenowych kanapek
- zdrowe bezglutenowe przekąski – zamienniki słodczy
- cenne wskazówki dla osób na diecie bezglutenowej.

Poznaj nasze wskazówki, wykorzystuj pomysły i ciesz się zdrowymi, bezglutenowymi posiłkami. Smacznego!

Spis treści

Wstęp	2
Kilka słów o diecie bezglutenowej	4
O czym warto pamiętać	5
Bezglutenowy chleb - baza do śniadań	7
Czym posmarować pieczywo na diecie bezglutenowej – szybkie metody	8
Zdrowe przekąski zamiast słodczy w lunchboxie	10

Lunchbox *bezglutenowy* – Tydzień 1 11

Dzień 1 Gryczane gofry	12
Dzień 2 Pieczony ziemniak z pastą z awokado	13
Dzień 3 Pieczony kurczak z ciecierzycą i jarmużem	14
Dzień 4 Szpinakowe naleśniki z łososiem	15
Dzień 5 Kanapka z orzechowymi kulkami i warzywami	16

Lunchbox *bezglutenowy* – Tydzień 2 17

Dzień 1 Komosa ryżowa z mozzarellą	18
Dzień 2 Kakaowe naleśniki gryczane z serkiem	19
Dzień 3 Warzywne zawijasy z tofu	20
Dzień 4 Łosoś z ryżem i sałatką	21
Dzień 5 Placki jaglane z malinami	22
Podsumowanie	23

Kilka słów o diecie bezglutenowej

Dieta bezglutenowa jest dietą eliminacyjną. Jej podstawowym założeniem jest wykluczenie z jadłospisu produktów zawierających gluten. Jeśli zdiagnozowano u Ciebie celiakię, taka dieta będzie Ci towarzyszyć przez całe życie. W przypadku alergii i nadwrażliwości na gluten, dieta może być wprowadzona czasowo, zgodnie z zaleceniem lekarza.

Gluten to mieszanina białek występujących w ziarnach niektórych zbóż. Jest odpowiedzialny m.in. za elastyczną strukturę ciast. Stosuje się go też do produkcji żywności. Znajduje się w:

- pszenicy i jej odmianach (np. orkisz)
- życie
- jęczmieniu
- pszenżycie
- niecertyfikowanym owsie.



W diecie bezglutenowej musisz bezwzględnie wykluczyć produkty zawierające te zboża.

Gluten może również znajdować się w innych potrawach. Czasami receptury zawierają dodatki ze zbóż glutenowych. Może być m.in. w daniach gotowych, sosach, przetworach mięsnych i wyrobach garmażeryjnych. Jeśli nie masz pewności, czy dany produkt zawiera gluten, nie jedz go.

Produkty bez glutenu mogą być oznaczone słowem „bezglutenowy”, a jeśli spełniają standard AO ECS (Europejskiego Zrzeszenia Stowarzyszeń Osób z Celiakią), mogą mieć dodatkowo licencjonowany symbol przekreślonego kłosa.



O czym warto pamiętać

Jeśli stosujesz dietę bezglutenową, zachowaj szczególną ostrożność podczas zakupów, gotowania czy organizacji kuchni. Nawet niewielkie ilości glutenu mogą szkodzić. Możesz zminimalizować ryzyko przedostania się glutenu do Twojej diety kierując się kilkoma ważnymi zasadami.

1. W miarę możliwości wybieraj produkty bezglutenowe z licencjonowanym symbolem przekreślonego kłosa i opisane jako produkt bezglutenowy.



2. Analizuj etykiety produktów. Nie kupuj ich, jeśli w składzie podany jest gluten lub zboże z glutenem.

3. Jeśli nie masz pewności, czy dany produkt zawiera gluten, zrezygnuj z niego.



4. Sprawdzaj etykiety nawet znanych Ci produktów. Producent może zmienić skład.

5. Nie używaj produktów sypkich (kasze, makaronów) sprzedawanych na wagę, ponieważ mogą być zanieczyszczone glutenem.



6. Wykorzystuj produkty z owsa oznaczone jako bezglutenowe. Owies, choć naturalnie bezglutenowy, bardzo często bywa zanieczyszczony glutenem.



7. Kupuj pieczywo bezglutenowe w szczelnie zamykanych opakowaniach.



8. Pamiętaj, że gluten może być stosowany w produktach, które nie kojarzą się ze zbożami. Używa się go jako substancję wiążącą wodę, stabilizującą oraz jako nośnik aromatów i przypraw. Może być obecny też w suplementach diety.

9. Korzystaj z oddzielnych desek, noży i przyborów kuchennych, szczególnie drewnianych. Jeśli używasz ich do produktów z glutenem, może on zanieczyścić bezglutenowe składniki potraw.



10. Bezglutenowe produkty trzymaj w oddzielnych szafkach w kuchni, aby nie miały kontaktu z żywnością zawierającą gluten. Jeśli to jest niemożliwe – trzymaj produkty bezglutenowe na górnej półce.

11. Nie przygotuj w tym samym czasie dań bezglutenowych i dań z mąk zawierających gluten – ich drobinki mogą unosić się w powietrzu.



12. Dbaj o higienę w kuchni. Dokładnie wycieraj blaty, myj naczynia.

13. Od diety bezglutenowej nie ma odstępstw. Dlatego planuj jedzenie, również poza domem. Wybieraj sprawdzone restauracje, sklepy. Możesz przygotować własne dania na wynos.

Bezglutenowy chleb – baza do śniadań

Obecnie w wielu sklepach i piekarniach coraz częściej można spotkać produkty bezglutenowe. Dzięki temu nietrudno jest zamienić tradycyjny chleb na produkt bez glutenu. Jeśli nie masz dostępu do takiego pieczywa lub wolisz wypiec chleb samodzielnie – mamy dla Ciebie przepis.



Czas
140 min.



Stopień
trudności
średni



Kalorie
2204 kcal

Białko
63 g
Tłuszcze
39,8 g
Węglowodany
414,1 g



Składniki

- bezglutenowa mąka gryczana 13 ½ łyżki, **200 g**
- bezglutenowa mąka ryżowa 10 łyżek, **150 g**
- bezglutenowa mąka kukurydziana 10 łyżek, **100 g**
- skrobia ziemniaczana 2 łyżki, **50 g**
- drożdże suszone 1 opakowanie, **8 g**
- pestki słonecznika 5 łyżek, **50 g**
- siemię lniane 2 łyżki, **20 g**
- cukier 1 łyżeczka, **5 g - opcjonalnie**
- sól 2 szczypty, **2 g**

Przepis

Do dużej miski wsyp wszystkie rodzaje mąki, skrobię ziemniaczaną, łuskane pestki słonecznika, siemię lniane i sól. Wymieszaj dokładnie składniki. Do drugiej miski wlej 500 ml ciepłej wody, dodaj drożdże i cukier, mieszaj przez kilka minut aż powstanie jednolity płyn. Przelej mieszankę drożdży do suchych składników. Wymieszaj całość i wyrabiaj przez chwilę dłońmi. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, możesz dolać trochę więcej wody. Przykryj ciasto ściereczką i odstaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na około 60 minut (czasem na dłużej, w zależności od tego, jak szybko ciasto rośnie – ważne, by podwoiło swoją objętość). Formę o wymiarach 10x30 cm wyłóż papierem do pieczenia i przetóż do niej ciasto. Ponownie przykryj i odstaw ciasto do wyrośnięcia na około 30 minut. Piecz je przez 50 minut w piekarniku nagrzanym do 210 stopni.

Wskazówka

Bezglutenową mąkę gryczaną możesz zamienić na bezglutenową mąkę owsianą lub zmielone bezglutenowe płatki owsiane.

Czym posmarować pieczywo na diecie bezglutenowej – szybkie metody

Masz już bazę, czyli bezglutenowe pieczywo. Teraz czas na dodatki. Przekonaj się, że nie musisz jeść codziennie takich samych kanapek. Możesz korzystać z gotowych bezglutenowych past lub przygotować je samodzielnie w domu. Dodaj do kanapki świeże warzywa.

Czym smarować pieczywo?



Twaróg naturalny

– możesz przyprawić na słodko, np. cynamonem lub wytrawnie, np. pieprzem.



Hummus

– zblenduj na gładką masę ugotowaną ciecierzycę z sezamem, sokiem z cytryny, pieprzem, czosnkiem i oliwą.



Pasta rybna

– pieczoną rybę rozdrobnij, wymieszaj z jogurtem naturalnym i przyprawami.





Awokado

– obierz i rozgnieć awokado, wymieszaj z sokiem z cytryny, czosnkiem.

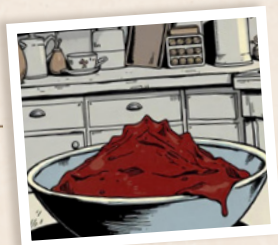


Pasta z dyni – pieczoną dynię pokrój i zblenduj z czosnkiem, cebulą i oliwą. Dodaj przyprawy i posiekaną natkę pietruszki.



Domowy krem czekoladowy

– zblenduj prażone orzechy laskowe. Dodaj kakao naturalne bezglutenowe, suszone daktyle oraz mleko.



Pasta z białej fasoli

– zblenduj na gładką masę ugotowaną fasolę, jogurt, natkę pietruszki, czosnek i nasiona słonecznika.

Pasta z czerwonej fasoli – ugotowaną fasolę rozgnieć, wymieszaj z poszatkowanym szczypiorkiem i pieprzem.



Pesto – zblenduj świeżą bazylię, podprażone orzechy, oliwę i starty ser.



Zdrowe przekąski zamiast słodczy w lunchboxie

Przerwy w pracy i w szkole bywają krótkie. Wtedy dobrze sprawdzają się szybkie dania. Słodycze nie będą dobrym wyborem, bo zawierają zwykle sporo cukru, są kaloryczne i mają niewiele wartości odżywczych, a część z nich zawiera gluten. W zamian możesz przygotować w domu zdrowe alternatywy, które będą bogatsze w składniki odżywcze. Pamiętaj, żeby przekąski nie były główną pozycją w twoim pudełku śniadaniowym, tylko częścią zbilansowanej całości.

Co zamiast słodczy?

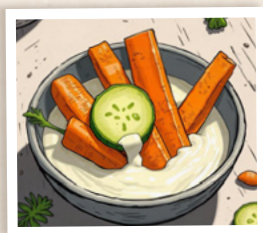
Chipsy z jarmużu – porwij jarmuż na kawałki, wymieszaj z oliwą, przyprawami i piecz przez kilka minut w piekarniku.



Bezglutenowe wafle ryżowe z orzechami.



Owoce z jogurtem naturalnym lub kefirem.



Słupki warzyw z domowym sosem jogurtowym.



Kulki mocy – zblenduj orzechy, suszone owoce, siemę lniane i odrobinę wody. Obtocz w wiórkach kokosowych.



Pieczone frytki z warzyw (se-lera, buraka, marchewki).



Popcorn domowy bez soli

Lunchbox *bezglutenowy*

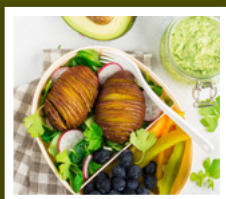
Tydzień 1



Dzień 1

Gryczane gofry

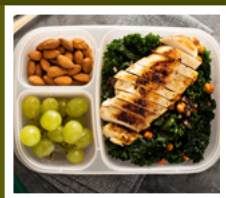
str. 12



Dzień 2

**Pieczony ziemniak
z pastą z awokado**

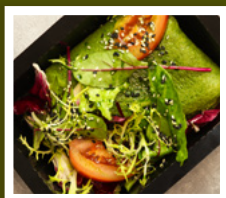
str. 13



Dzień 3

**Pieczony kurczak
z ciecierzycą i jarmużem**

str. 14



Dzień 4

**Szpinakowe naleśniki
z łososiem**

str. 15



Dzień 5

**Kanapka z orzechowymi
kulkami i warzywami**

str. 16

Dzień 1

Gryczane gofry

Czas
20 min.Stopień
trudności
łatwyPorcja
dla młodszego dziecka $\frac{1}{4}$
dla starszego dziecka i dorosłego $\frac{1}{2}$ Kalorie
942 kcalBiałko
37,4 g
Tłuszcze
28,5 g
Węglowodany
141,9 g

Składniki

- bezglutenowa mąka gryczana 1 szklanka, 140 g
- mleko 2% tłuszczu $\frac{3}{4}$ szklanki, 180 ml
- jajko 1 sztuka, 50 g
- bezglutenowy proszek do pieczenia $\frac{1}{2}$ łyżeczki, 2 g
- jabłko 1 sztuka, 180 g
- migdały 2 łyżki, 30 g

Przepis

Do miski wbij jajko, dodaj mleko, mąkę i proszek do pieczenia. Całość zmixuj na gładką masę. Ciasto wlewaj małymi porcjami do rozgrzanej gofrownicy i przypiecz. Jabłko pokrój w kawałki i dodaj do lunchboxu z migdałami.

Wskazówka

Jajko w przepisie możesz zastąpić połową banana. Do gofrów możesz dodać wytrawne dodatki, np. pomidorki koktajlowe, domowy sos jogurtowo-czosnkowy.

Dzień 2

Pieczony ziemniak z pastą z awokado



Czas
45 min.



Stopień
trudności
łatwy



Porcja
dla młodszego dziecka $\frac{1}{2}$
dla starszego dziecka i dorosłego 1



Kalorie
440 kcal

Białko
11,7 g
Tłuszcze
29,7 g
Węglowodany
35,6 g



Składniki

- awokado $\frac{1}{2}$ sztuki, 70 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- sok z cytryny 1 łyżka, 6 ml
- bezglutenowy wegański majonez 1 łyżeczka, 12 g
- oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml
- sól, pieprz, zioła prowansalskie 1 szczypta, 1 g
- ziemniaki 1 sztuka, 90 g
- sałata 4 liście, 20 g
- rzodkiewka 2 sztuki, 30 g
- borówka $\frac{1}{2}$ garści, 25 g
- papryka zielona $\frac{1}{2}$ sztuki, 70 g
- papryka żółta $\frac{1}{2}$ sztuki, 70 g

Przepis

Awokado obierz, usuń pestkę. Jajko ugotuj na twardo (około 8 minut) i obierz. Zblenduj na gładką masę jajko, awokado, majonez, sok z cytryny, 1 łyżeczkę oliwy, sól i pieprz. Ziemniak dokładnie wyszoruj lub obierz, przekrój na pół i gęsto ponacinaj w poprzek z drugiej strony. Włóż ziemniak do naczynia żaroodpornego, natrzyj łyżeczką oliwy z ziołami prowansalskimi. Piecz przez około 40 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Umyj wszystkie owoce i warzywa. W lunchboxie połóż ziemniak na liściach sałaty, dodaj pokrojone warzywa i owoce. Pastę możesz zapakować oddzielnie i nałożyć na ziemniak dopiero podczas jedzenia.

Wskazówka

Możesz przygotować więcej pasty i używać jej do smarowania pieczywa.

Dzień 3

Pieczony kurczak z ciecierzycą i jarmużem



Czas
25 min.



Stopień
trudności
łatwy



Porcja
dla młodszego dziecka $\frac{1}{2}$
dla starszego dziecka i dorosłego **1**



Kalorie
432 kcal

Białko
27,8 g
Tłuszcze
20,8 g
Węglowodany
36,7 g



Składniki

- pierś z kurczaka $\frac{1}{2}$ sztuki, **80 g**
- oliwa z oliwek 1 łyżka, **10 ml**
- migdały 1 łyżka, **15 g**
- winogrona $\frac{1}{2}$ garści, **35 g**
- jarmuż 2 garście, **40 g**
- ciecierzycą gotowana (bez zalewy) 2 łyżki, **40 g**
- bezglutenowa kasza gryczana 2 łyżki, **20 g**
- papryka słodka w proszku 2 szczypty, **2 g**
- czosnek granulowany 2 szczypty, **2 g**

Przepis

Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu. Pierś z kurczaka oczyść, nasmaruj łyżeczką oliwy wymieszanej z przyprawami. Podsmaż przez minutę z każdej strony na dobrze rozgrzanej patelni. Ciecierzycę osusz ręcznikiem papierowym, wymieszaj z łyżeczką oliwy i przyprawami. Piecz ciecierzycę i kurczaka w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Pierś z kurczaka wyjmij po około 8 minutach, a ciecierzycę po 20. Umyj i porwij jarmuż. Wymieszaj w lunchboxie ciecierzycę, ugotowaną kaszę i jarmuż. Na wierzchu połóż paseczki pokrojonego kurczaka. Dodaj migdały i umyte winogrona.

Wskazówka

Możesz użyć ciecierzycy z puszki lub ugotować ją samodzielnie. Przed ugotowaniem namocz ją przez kilka godzin.

Dzień 4

Szpinakowe naleśniki z łososiem



Czas
15 min.



Stopień
trudności
łatwy



Porcja
dla młodszego dziecka $\frac{1}{4}$
dla starszego dziecka i dorosłego $\frac{1}{2}$



Kalorie
870 kcal

Białko
41,8 g
Tłuszcze
22,8 g
Węglowodany
128,3 g



Składniki

- bezglutenowa kasza jaglana 4 łyżki, 52 g
- płatki owsiane bezglutenowe 3 łyżki, 30 g
- skrobia ziemniaczana 2 łyżki, 50 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- mleko 2% tłuszczu $\frac{3}{4}$ szklanki, 200 ml
- szpinak 4 garście, 100 g
- łosoś wędzony $\frac{1}{2}$ opakowania, 50 g
- pomidor 1 sztuka, 170 g
- mix sałat 2 garście, 50 g
- jogurt naturalny 4 łyżki, 80 g
- bezglutenowy wegański majonez 1 łyżeczka, 12 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- zioła prowansalskie 1 szczypta, 1 g

Przepis

Umyj warzywa. Zmiel płatki owsiane i kaszę na drobną mękę i przesyj do miski. Dodaj mleko, skrobię, jajko, szpinak i zblenduj na gładką masę. Usmaż naleśniki na rozgrzanej, nieprzywierającej patelni. Mieszaj ciasto przed wylaniem każdego naleśnika. Wymieszaj jogurt z majonezem, ziołami i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Posmaruj naleśniki sosem, dodaj łososa i zwiń. Dołóż pokrojony pomidor i sałatę.

Wskazówka

Możesz użyć gotowych mąk owsianej i jaglanej w wersji bezglutenowej.

Dzień 5

Kanapka z orzechowymi kulkami i warzywami



Czas
15 min.



Stopień
trudności
łatwy



Porcja
dla młodszego dziecka $\frac{1}{4}$
dla starszego dziecka i dorosłego $\frac{1}{2}$



Kalorie
870 kcal

Białko
41,8 g
Tłuszcze
22,8 g
Węglowodany
128,3 g



Składniki

- orzechy nerkowca $\frac{1}{2}$ garści, 16 g
- daktyle suszone 2 sztuki, 20 g
- kakao naturalne $\frac{1}{2}$ łyżeczki, 2 g
- amarantus ekspandowany 1 łyżka, 3 g
- chleb bezglutenowy 2 kromki, 60 g
- sałata 2 liście, 10 g
- hummus 1 łyżka, 20 g
- ogórek $\frac{1}{2}$ sztuki, 90 g
- marchew $\frac{1}{2}$ sztuki, 22 g
- winogrona $\frac{1}{2}$ garści, 35 g

Przepis

Zalej orzechy zimną wodą i odstaw, by zmiękły. Jeśli daktyle są suche, zalej je wrzątkiem. Odcisnij orzechy i daktyle z wody, zmiksuj je z kakao. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj wodę. Z gotowej masy uformuj kulki. Obtocz je w amarantusie. Pieczywo posmaruj hummusem i dodaj sałatę. Ogórek i marchew umyj, obierz i pokrój w słupki, dodaj umyte winogrona.

Wskazówka

Hummus możesz wykonać samodzielnie. Jeśli użyjesz gotowego, upewnij się, że jest bezglutenowy. Orzechowe kulki możesz przygotować w większej ilości i wykorzystać w innych dniach.

Lunchbox *bezglutenowy*

Tydzień 2



Dzień 1

Komosa ryżowa z mozzarellą *str. 18*



Dzień 2

Kakaowe naleśniki gryczane z serkiem *str. 19*



Dzień 3

Warzywne zawijasy z tofu *str. 20*



Dzień 4

Łosoś z ryżem i sałatką *str. 21*



Dzień 5

Placki jaglane z malinami *str. 22*

Dzień 1

Komosa ryżowa z mozzarellą



Czas

15 min.



Stopień

trudności

łatwy



Porcja

dla młodszego dziecka $\frac{1}{2}$
dla starszego dziecka i dorosłego 1

Kalorie

426 kcal

Białko

23 g

Tłuszcze

20,5 g

Węglowodany

40,9 g



Składniki

- komosa ryżowa $\frac{1}{4}$ szklanki, 45 g
- ser mozzarella light 3 $\frac{1}{2}$ plastra, 70 g
- pomidorki koktajlowe 6 sztuk, 120 g
- bazylia świeża 5 garści, 15 g
- orzechy nerkowca $\frac{1}{2}$ garści, 16 g
- oliwa z oliwek 1 łyżeczka, 5 ml

Przepis

Ugotuj komosę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Orzechy podpraż na suchej patelni. Rozgnieć w młynku lub zblenduj na jednolitą pastę listki bazylii, orzechy, oliwę z oliwek i odrobinę sera. Umyj i pokrój pomidorki. Wymieszaj komosę, pastę i pomidorki, dodaj pozostały ser.

Wskazówka

Zamiast przygotowanej pasty możesz użyć gotowego pesto z bazylii lub pomidorów. Ważne, żeby było bezglutenowe.

Kakaowe naleśniki gryczane z serkiem



Czas
15 min.



Stopień
trudności
łatwy



Porcja
dla młodszego dziecka $\frac{1}{4}$
dla starszego dziecka i dorosłego $\frac{1}{2}$



Kalorie
819 kcal

Białko
53,8 g
Tłuszcze
27,3 g
Węglowodany
93,4 g



Składniki

- bezglutenowa mąka gryczana 6 łyżek, **90 g**
- jajko 2 sztuki, **100 g**
- mleko 2% tłuszczu $\frac{1}{2}$ szklanki, **125 ml**
- ser twarogowy półtłusty 4 plastry, **120 g**
- jogurt naturalny 1 łyżka, **20 g**
- kakao naturalne 1 łyżeczka, **5 g**
- olej rzepakowy 1 łyżeczka, **5 ml**
- truskawki 1 szklanka, **150 g**

Przepis

Do miski wsyp mąkę, wbij jajka, dodaj olej, kakao, mleko i $\frac{1}{4}$ szklanki wody (około 60 ml). Zmiksuj ciasto na gładką masę. Usmaż naleśniki na rozgrzanej, nieprzywierającej patelni. Mieszaj ciasto przed wylaniem każdego naleśnika. Umyj truskawki. Rozgnieć twaróg i wymieszaj z jogurtem. Naleśniki posmaruj twaróżkiem, dodaj pokrojone truskawki i zwiń.

Wskazówka

Naleśniki możesz podać z ulubionymi dodatkami i dowolnymi, sezonowymi owocami. Mąkę gryczaną możesz zrobić samodzielnie, mieląc bezglutenową kaszę gryczaną.

Dzień 3

Warzywne zawijasy z tofu



Czas
15 min.



Stopień
trudności
łatwy



Porcja
dla młodszego dziecka $\frac{1}{4}$
dla starszego dziecka i dorosłego $\frac{1}{2}$



Kalorie
819 kcal

Białko
53,8 g
Tłuszcze
27,3 g
Węglowodany
93,4 g



Składniki

- papier ryżowy 5 sztuk, 45 g
- awokado $\frac{1}{2}$ sztuki, 70 g
- tofu naturalne $\frac{1}{2}$ opakowania, 90 g
- marchew 1 sztuka, 45 g
- ogórek $\frac{1}{2}$ sztuki, 90 g
- sałata 3 liście, 15 g
- bezglutenowy sos sojowy tamari 1 łyżka, 10 ml
- sok z cytryny 1 łyżeczka, 3 ml
- czosnek 1 ząbek, 5 g

Przepis

Sos sojowy wymieszaj z sokiem z cytryny, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i 1-2 łyżkami wody. Tofu pokrój w paski i obtocz w przygotowanej marynacie. Podpiecz je przez około 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Warzywa umyj i obierz. Marchew, awokado i ogórek pokrój w cienkie paski, sałatę porwij na mniejsze kawałki. Do głębokiego talerza wlej ciepłą wodę i namaczaj w niej pojedynczo arkusze papieru ryżowego. Następnie wyjmuj je na wilgotną deskę. Na elastyczny papier ryżowy nałóż przygotowane warzywa i tofu. Zwiń w rulon.

Wskazówka

Nie musisz marynować i podpiekać tofu – wtedy lepiej sprawdzi się jego wędzona wersja. Zawijasy możesz zrobić z dowolnymi, ulubionymi warzywami.

Dzień 4 Łosoś z ryżem i sałatką



Czas
20 min.



Stopień
trudności
łatwy



Porcja
dla młodszego dziecka $\frac{1}{2}$
dla starszego dziecka i dorosłego **1**



Kalorie
428 kcal

Białko
20,8 g
Tłuszcze
15,2 g
Węglowodany
55,6 g



Składniki

- ryż biały suchy $\frac{1}{4}$ szklanki, **45 g**
- łosoś wędzony $\frac{1}{2}$ opakowania, **50 g**
- mix sałat 2 garście, **50 g**
- ogórek 1 sztuka, **180 g**
- granat $\frac{1}{2}$ sztuki, **50 g**
- migdały 1 łyżka, **15 g**
- siemię lniane 1 łyżeczka, **5 g**
- sok z cytryny 1 łyżka, **6 ml**

Przepis

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Granat przetnij na pół i wydrąż łyżką nasiona. Umyj warzywa. Pokrój ogórek, wymieszaj go z sałatą, nasionami granatu i skrop sokiem z cytryny. Wrzuć do lunchboxu ryż, łososa i posyp siemieniem lnianym. Dodaj sałatkę i migdały.

Wskazówka

Możesz zrobić sałatkę z ulubionych warzyw. Jeśli wolisz, zamiast migdałów użyj innych orzechów lub nasion, np. podprażonego na suchej patelni słonecznika.

Placki jaglane z malinami



Czas
20 min.



Stopień
trudności
łatwy



Porcja
dla młodszego dziecka $\frac{1}{2}$
dla starszego dziecka i dorosłego **1**



Kalorie
435 kcal

Białko
18,3 g
Tłuszcze
14,4 g
Węglowodany
61 g



Składniki

- bezglutenowa kasza jaglana 4 łyżki, **52 g**
- mleko 2% tłuszczu 4 łyżki, **40 ml**
- jajko 1 sztuka, **50 g**
- bezglutenowy proszek do pieczenia 1 szczypta, **1 g**
- olej rzepakowy 1 łyżeczka, **5 ml**
- cynamon 1 szczypta, **1 g**
- gruszka $\frac{1}{2}$ sztuki, **70 g**
- maliny $\frac{1}{2}$ garści, **35 g**
- jogurt naturalny 5 łyżek, **100 g**

Przepis

Gruszkę obierz i zetrzyj na tarce. Zmiel kaszę jaglaną na mąkę. Zmiksuj ją w misce na gładką masę razem z jajkiem, olejem, mlekiem, proszkiem do pieczenia i cynamonem. Do ciasta dodaj startą gruszkę i wymieszaj. Na rozgrzaną patelnię nakładaj łyżką małe porcje ciasta. Podsmaż chwilę z każdej strony do zarumienienia. Wsyp umyte maliny do lunchboxu z plackami. Możesz połać placki jogurtem od razu lub dodaj go obok w małym stoiczku.

Wskazówka

Zamiast owoców możesz dorzucić słupek warzyw. Możesz użyć gotowej bezglutenowej mąki jaglanej.

Podsumowanie

Czasami zakup bezglutenowego lunchu czy drugiego śniadania może okazać się niemożliwy. Dlatego warto przygotować je sobie i mieć pewność, że nie będziesz odczuwać głodu poza domem. Pamiętaj, że eliminując gluten z diety, należy zastąpić go innymi produktami, które dostarczą organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Zdrowe posiłki będą sprzyjać Twojej kreatywności i koncentracji w pracy lub w szkole. Wystarczą nieznaczne modyfikacje klasycznej diety, aby dania były dostosowane do Twoich potrzeb.





DIETY **NFZ**

Lunchbox

bezglutenowy

 DIETY **NFZ**

 AKADEMIA **NFZ**




ZESKANUJ
KODY QR



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Dziecie Bezglutenowej