DIETYNFZ

DIETA LEKKOSTRAWNA

Wstęp

Dieta lekkostrawna, inaczej łatwostrawna jest mylona z dietą odchudzającą i szpitalną. Nie jest ona jednak przeznaczona dla osób, które się odchudzają czy tylko dla pacjentów szpitali. Dieta lekkostrawna ma zastosowanie głównie w chorobach przewodu pokarmowego i w okresie zdrowienia po niektórych operacjach. Z założenia ma ona:

- łagodzić dolegliwości trawienne
- wspomagać leczenie.

Jeśli lekarz zaleci Ci przejście na dietę lekkostrawną, to ta publikacja jest dla Ciebie. Pamiętaj, że dietę lekkostrawną należy stosować pod kontrolą specjalistów – lekarza lub dietetyka.

Stosując dietę lekkostrawną, należy wybierać odpowiednie produkty i tak przygotowywać posiłki, żeby nie obciążały przewodu pokarmowego. Koniecznie trzeba wykluczyć źle tolerowane i trudniej trawione składniki.

Pamiętaj, że Twoja dieta powinna być dopasowana indywidualnie do potrzeb organizmu. Nie u wszystkich te same składniki wywołują dolegliwości trawienne.

Mimo ograniczeń, dieta lekkostrawna nie musi być monotonna i niesmaczna. Przygotowaliśmy praktyczne wskazówki i przepisy, które ułatwią Ci przygotowywanie posiłków i urozmaicą Twoją dietę.

Co znajdziesz w publikacji?

- zasady diety lekkostrawnej
- praktyczne porady
- listę produktów zalecanych i niezalecanych
- przepisy na smaczne, proste i aromatyczne posiłki bazujące na produktach lekkostrawnych.

Zespół Diety NFZ

Ministerstwo Zdrowia

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Spis treści

Wstęp ..... strona 2

Dla kogo dieta lekkostrawna ..... strona 4

Zasady diety lekkostrawnej ..... strona 5

Produkty i techniki kulinarne ..... strona 6

Rola i źródła błonnika a dieta lekkostrawna ..... strona 8

Zalety i wady diety lekkostrawnej ..... strona 9

Lista produktów i posiłków zalecanych i niezalecanych ..... strona 9

Jakie przyprawy dodawać do smaku ..... strona 15

Czy wystarczy dbać o samą dietę..... strona 16

Śniadania ..... strona 17

Drugie śniadania ..... strona 22

Obiady ..... strona 27

Zupy ..... strona 32

Podwieczorki ..... strona 37

Kolacje ..... strona 42

Piśmiennictwo ..... strona 47

Podsumowanie ..... strona 48

Dla kogo dieta lekkostrawna

Wskazana jest m.in. dla osób:

- z chorobami żołądka i jelit – na przykład: wrzodami żołądka, dwunastnicy, chorobą Leśniowskiego-Crohna, nieżytem żołądka, zapaleniem błony śluzowej jelit, żołądka
- z chorobami przyzębia (zębów i otaczających je tkanek) – na przykład: parodontozą
- w trakcie leczenia nowotworów (onkologicznego)
- z chorobami infekcyjnymi, które przebiegają z gorączką
- po operacjach, szczególnie chirurgicznych – jeśli zaleci ją lekarz
- przed niektórymi badaniami na przykład: kolonoskopią (badaniem wnętrza jelita grubego)
- starszych, jeśli mają problemy z gryzieniem i trawieniem pokarmów.

Pamiętaj, że nie każdy z wymienionych przypadków wymaga przejścia na dietę lekkostrawną. O tym, czy powinieneś ją stosować, decyduje lekarz lub dietetyk.

Zasady diety lekkostrawnej

Dieta lekkostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, czyli przeznaczonej dla osób zdrowych. Dieta ta:

- wspomaga leczenie
- odciąża przewód pokarmowy lub chory narząd
- łagodzi dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego
- poprawia trawienie i wchłanianie składników odżywczych.

Ważne jest, żeby przyjmować taką samą ilość witamin i składników mineralnych, co osoby zdrowe.

Po przejściu na dietę lekkostrawną należy przede wszystkim ograniczyć lub wykluczyć produkty, które trawią się dłużej i podrażniają przewód pokarmowy.

To, jak długo powinieneś stosować tę dietę, zależy przede wszystkim od zaleceń lekarza lub dietetyka. Wpływ na to ma Twój stan zdrowia.

Główne ograniczenia w diecie lekkostrawnej dotyczą produktów, które:

- długo zalegają w żołądku
- zwiększają wydzielanie soku żołądkowego
- pobudzają perystaltykę jelit, czyli ruchy mięśni jelit, które przesuwają ich zawartość do dalszej części przewodu pokarmowego
- powodują wzdęcia
- są bogate w błonnik.

Zalicza się do nich między innymi produkty wędzone, tłuste, nasiona roślin strączkowych, alkohol czy ostre przyprawy.

Ile powinieneś jeść posiłków

Staraj się zaplanować 5-6 posiłków dziennie, co 2-3 godziny. Ostatni posiłek zjedz najpóźniej 2-3 godziny przed snem.

Jedz częściej, ale mniejsze porcje. Taki sposób odżywiania:

- powoduje mniejsze wyrzuty insuliny, czyli hormonu regulującego poziom glukozy (cukru) we krwi
- skraca uczucie głodu
- mniej obciąża żołądek.

Produkty i techniki kulinarne

Produkty

Powinny być to:

- dojrzałe delikatne warzywa i owoce, bez skóry i dużej ilości pestek (zobacz strona 10)
- oczyszczone „jasne" produkty zbożowe
- produkty bez dużej ilości tłuszczu
- produkty świeże.

Pamiętaj o wypijaniu 1,5-2 litrów płynów dziennie, oprócz wody zawartej w posiłkach i produktach.

Techniki kulinarne

Zwróć uwagę na odpowiedni sposób przygotowania posiłków, dlatego:

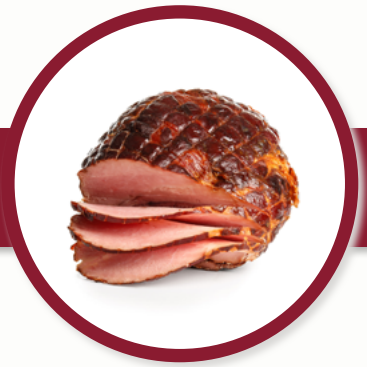
- usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców
- oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin na przykład ze szparagów i fasolki szparagowej
- gotuj w wodzie lub na parze
- duś bez obsmażania
- piecz w folii, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym bez tłuszczu
- grilluj przy pomocy grilla elektrycznego lub patelni grillowych
- jeśli korzystasz z grilla węglowego lub ogrodowego, używaj tacek
- dodawaj niewielką ilość tłuszczu np. oliwy z oliwek czy oleju rzepakowego po przyrządzeniu posiłku.

Dłuższy czas gotowania, miksowanie, rozdrabnianie i przecieranie przez sito zmniejsza ilość błonnika w żywności. Będzie on wtedy lepiej tolerowany.

Unikaj dań:

smażonych na głębokim tłuszczu

wędzonych



peklowanych

duszonych z obsmażaniem na głębokim tłuszczu

pieczonych w dużej ilości tłuszczu

panierowanych

Są one ciężkostrawne i dłużej zalegają w przewodzie pokarmowym. Najlepiej całkowicie wyklucz je z diety.

Stosując dietę lekkostrawną, zwracaj również uwagę na temperaturę posiłków. Nie mogą być ani za gorące, ani za zimne. Najlepiej, żeby miały temperaturę około 30-40 stopni. Po przygotowaniu posiłek odstaw na kilka minut do przestudzenia. Jedz w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu. Dokładnie przeżuwaj każdy kęs. Nie rozpraszaj się podczas jedzenia – odłóż telefon, czytanie książki czy oglądanie telewizji.

Rola i źródła błonnika a dieta lekkostrawna

Jednym z założeń diety lekkostrawnej jest ograniczenie produktów wysokobłonnikowych. Błonnik pokarmowy, inaczej włókno pokarmowe, to składniki roślinne i węglowodany. Nie są one trawione i wchłaniane w jelicie cienkim. Źródła błonnika to:

- produkty zbożowe
- warzywa i owoce
- nasiona roślin strączkowych
- suszone owoce
- orzechy i nasiona.

W organizmie człowieka błonnik pełni ważne funkcje:

- reguluje pracę jelit
- wspomaga zmniejszanie zaparć i wzdęć
- ułatwia wypróżnianie
- zapobiega rozwojowi wielu chorób, w tym serca czy nowotworów
- obniża poziom cholesterolu i glukozy (cukru) we krwi
- pomaga utrzymywać prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi.

Błonnik pokarmowy pobudza fermentację w jelicie grubym. Fermentacja jest potrzebna do rozwoju „dobrych" bakterii jelitowych. Bakterie te rozkładają częściowo lub całkowicie błonnik oraz:

- działają pozytywnie na odporność
- regulują pracę jelit
- wspomagają produkcję witamin K, H (biotyny) oraz hormonów.

Dieta uboga w błonnik zwiększa ryzyko:

- zaparć
- miażdżycy
- kamicy żółciowej
- uchyłków i nowotworów jelita grubego
- raka sutka u kobiet.

Dlatego nie możesz wykluczyć całkowicie błonnika z diety. Jego źródłem w diecie lekkostrawnej powinny być młode warzywa, dojrzałe owoce, jasne pieczywo i drobne kasze.

Ile powinno być błonnika w diecie

Zgodnie z normami żywienia NIZP PZH-PIB (Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy) posiłki na diecie lekkostrawnej powinny zawierać błonnik w ilości co najmniej:

- 25 g w wieku 18-65 lat
- 20 g w wieku powyżej 65 lat.

Zalety i wady diety lekkostrawnej

Zalety:

- zmniejsza objawy u osób z zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi
- umożliwia skuteczniejsze trawienie między innymi w chorobach przewodu pokarmowego, po operacjach i w problemach z gryzieniem.

Wady:

- trudniej ją samodzielnie skomponować tak, aby była różnorodna i nie powodowała niedoborów pokarmowych – dieta opiera się na produktach zbożowych oczyszczonych (jasnych). Najlepiej, stosować ją pod kontrolą lekarza lub dietetyka.
- przyczynia się do mniejszej róznorodności składu mikrobioty jelitowej (wszystkie mikroorganizmy, głównie bakterie żyjące w jelicie grubym człowieka)
- zwiększa ryzyko zaparć.

Lista produktów i posiłków zalecanych i niezalecanych

Pamiętaj, że dieta powinna uwzględniać twoją indywidualną tolerancję na pojedyncze produkty i posiłki.

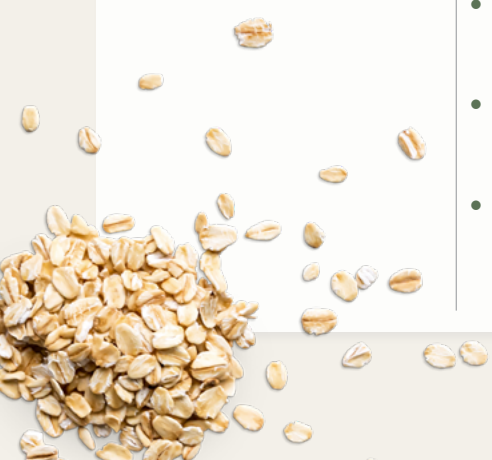
Sprawdź, czy Twój organizm dobrze toleruje produkty zalecane. Jeśli zaobserwujesz dolegliwości po ich zjedzeniu, najlepiej wyklucz je z diety.

Produkty z listy niezalecanych są najczęściej ciężkostrawne. Jednak te, które dobrze tolerujesz, możesz zostawić w swojej diecie.

Ogranicz produkty pełnoziarniste, surowe warzywa i owoce do ilości, które tolerujesz. Jeśli dolegliwości zmniejszą się, to produkty te wprowadzaj stopniowo w niewielkich porcjach. Sprawdzisz wtedy, jak reaguje na nie Twój organizm.

Produkty zalecane i niezalecane

grupa produktów	zalecane	niezalecane
warzywa i przetwory warzywne	• warzywa obrane, gotowane lub pieczone: marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, szpinak, brokuł, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy • na surowo: zielona sałata, starta marchew z jabłkiem (marchew można sparzyć), pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony	• cebula, por, czosnek • kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki • ogórek surowy, papryka ze skórką • grzyby • warzywa w occie, konserwowe, kiszone (oprócz ogórków kiszonych)
owoce i przetwory owocowe	• owoce obrane, przetarte lub gotowane, pieczone: jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	• cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki • owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki • owoce suszone, kandyzowane, w syropach
produkty zbożowe	• pieczywo i bułki pszenne, sucharki • drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna • komosa ryżowa, amarantus • biały ryż • jasne makarony: pszenne, ryżowe • płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, jaglane • chrupki kukurydziane, wafle ryżowe (z białego ryżu) • mąka pszenna oczyszczona (jasna), kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	• pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel • gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, • ryż: brązowy, dziki, czerwony • makaron pełnoziarnisty • płatki zbożowe: owsiane (górskie, pełnoziarniste), jęczmienne, orkiszowe, żytnie • otręby: pszenne, żytnie, owsiane • dosładzane płatki śniadaniowe, muesli • pieczywo cukiernicze



grupa produktów	zalecane	niezalecane
ziemniaki	• gotowane, pieczone w folii, bez dodatku tłuszczu	• ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. purée • ziemniaki smażone • frytki, chipsy • placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
mleko i produkty mleczne	• mleko do 2% zawartości tłuszczu • produkty mleczne naturalne, bez dodatku cukru, do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko • chude i półtłuste sery twarogowe • naturalne serki twarogowe • mozzarella light	• pełnotłuste mleko • mleko skondensowane, śmietana, jogurty i serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne • pełnotłusty ser twarogowy • sery topione, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort • ser feta
mięso i przetwory mięsne	• chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik • w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki) • chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka, kurczaka	• tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsina, kaczka • tłuste wędliny np. baleron, salami, boczek, mielonki • konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
ryby i przetwory rybne	• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	• ryby w oleju np. śledzie • ryby wędzone • konserwy rybne • paluszki rybne w panierce

grupa produktów	zalecane	niezalecane
jaja	• jaja gotowane na miękko, w koszulce • jajecznica na parze • omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	• jaja gotowane na twardo • jaja smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu • jaja z majonezem, tłustymi sosami
nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	• napój sojowy bez cukru • tofu naturalne	• wszystkie np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób • pasty z nasion roślin strączkowych np. hummus • mąka sojowa • makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu
tłuszcze	• tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • masło i masło klarowane • mieszanki masła z olejami roślinnymi (bez oleju palmowego) • margaryny miękkie	• oleje tropikalne: palmowy, kokosowy • smalec, słonina • margaryny twarde, w kostce
słodycze, desery, słone przekąski	• domowe ciasto drożdżowe, szarlotka • kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka • dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru • miód • gorzka czekolada min. 70% kakao	• ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki • cukierki, chałwa • lody, słone przekąski • cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe takie jak: sorbitol, mannitol i ksylitol • konfitury i dżemy wysokosłodzone • cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza • czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe

grupa produktów	zalecane	niezalecane
orzechy, pestki, nasiona	• brak	• orzechy np. włoskie, laskowe • pestki i nasiona np. dyni, słonecznika • orzechy, pestki i nasiona solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
napoje	• woda mineralna niegazowana • słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej • napary ziołowe • kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa • kompoty • napoje roślinne bez dodatku cukru np. ryżowe, owsiane, migdałowe • bulion warzywny	• woda gazowana • „wody" smakowe • kawa naturalna • soki owocowe, nektary • słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem lub syropem glukozowo-fruktozowym lub fruktozą • napoje energetyczne, alkoholowe
przyprawy i sosy	• pieprz ziołowy • melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran • suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylia, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn • papryka słodka • sok z cytryny, limonki	• kostki rosołowe • sól np. kuchenna, himalajska, morska • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy • majonez • ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli, ostra papryka • musztarda, chrzan, ocet

Tabela opracowana na podstawie materiałów edukacyjnych przygotowanych przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/05/zalecenia_dietetycy_dieta-lekkostrawna-28.11.2023.pdf

Posiłki zalecane i niezalecane

zalecane	niezalecane
• zupy na lekkich wywarach warzywnych lub chudych mięsnych	• zupy na tłustych wywarach mięsnych • zupy i sosy z zasmażką • zupy, sosy w proszku, zupki chińskie
• lekkostrawne posiłki np. omlet smażony bez tłuszczu, chudy drób pieczony z gotowanymi warzywami	• żywność typu fast food, np.: frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki
• mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych	• mięsa i ryby w panierce
• ryż, kasze i makarony z grup zalecanych, gotowane do miękkości	• ryż, kasze i makarony gotowane al dente
• kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	• gotowe dania w słoikach, w panierce

Tabela opracowana na podstawie materiałów edukacyjnych przygotowanych przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/dieta-lekkostrawna-zalecenia-i-jadlospis/

Jakie przyprawy dodawać do smaku

Smak potraw podkreślisz dzięki dodatkowi delikatnych przypraw, świeżych i suszonych ziół. Oto kilka inspiracji jak możesz przyprawić dania.

ziemniaki	koperek	bazylia	majeranek		
dynia	imbir	cynamon	gałka muszkatołowa		
cukinia	majeranek	rozmaryn	goździki	gałka muszkatołowa	
marchew	papryka słodka	cynamon	majeranek	rozmaryn	gałka muszkatołowa
tofu	kmin rzymski	kardamon	imbir	miód	
ryby	koperek	majeranek	sok z cytryny		
chudy drób	tymianek	majeranek	oregano	rozmaryn	kurkuma

Tabela opracowana na podstawie materiałów edukacyjnych przygotowanych przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/smacznie-i-lekkostrawnie-jak-podejsc-do-diety-lekkostrawnej/

Czy wystarczy dbać o samą dietę

Aby dieta spełniała dobrze swoją funkcję, nie zapominaj o pozostałych elementach zdrowego stylu życia:

- wyeliminuj alkohol
- nie pal tytoniu
- jeśli jesteś narażony na stres, wypracuj sposoby radzenia sobie z nim. Możesz spróbować technik relaksacji na przykład medytacji, ćwiczeń oddechowych lub jogi.

Śniadania

Jajecznica na parze

Czas
15 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 322 kcal | białko: 23,4 g | tłuszcze: 15,8 g | węglowodany: 22,9 g

Składniki

- jajka 3 sztuki, 150 g
- mleko 2% tłuszczu 3 łyżki, 30 ml
- chleb pszenny biały 1 kromka, 25 g
- pomidor 1 sztuka, 160 g
- zioła prowansalskie 1 szczypta, 1 g
- pieprz ziołowy 1 szczypta, 1 g

Przepis

Zagotuj wodę w garnku. Wbij jajka do metalowej miski. Dodaj mleko, przyprawy i wymieszaj. Miskę z jajkami zawieś nad garnkiem z gotującą się wodą. Mieszaj do ścięcia się jajek. Zanurz pomidor we wrzącej wodzie. Obierz ze skórki. Zjedz jajecznicę z pokrojonym pomidorem i pieczywem.

Kanapki z pastą z pieczonego mintaja

Czas
60 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 362 kcal | białko: 24,7 g | tłuszcze: 12,2 g | węglowodany: 40,2 g

Składniki

- mintaj świeży 1 porcja, 100 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 2 łyżki, 40 g
- sok z cytryny 1 łyżka, 6 ml
- koperek świeży 1 łyżeczka, 6 g
- chleb pszenny biały 2 kromki, 50 g
- burak 1 sztuka, 100 g
- sałata zielona 2 liście, 10 g
- oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml

Przepis

Umyj warzywa. Posiekaj koperek. Umyj i osusz rybę. Skrop sokiem z cytryny i posyp koperkiem. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Piecz rybę w folii przez około 10-15 minut. Piecz burak w naczyniu żaroodpornym z przykrywką przez około godzinę, do miękkości. Przestudź i obierz burak. Zblenduj mintaja z jogurtem i oliwą z oliwek na gładką pastę. Posmaruj nią pieczywo. Zjedz z burakiem i sałatą.

Jaglanka z brzoskwinią

Czas
20 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 364 kcal | białko: 14,6 g | tłuszcze: 10,6 g | węglowodany: 55,2 g

Składniki

- kasza jaglana 4 ½ łyżki, 45 g
- mleko 2% tłuszczu ¾ szklanki, 200 ml
- brzoskwinia 1 sztuka, 85 g
- cynamon 1 szczypta, 1 g
- gładkie masło orzechowe bez cukru i soli 2 łyżeczki, 10 g

Przepis

Przepłucz kaszę na sicie gorącą wodą. Ugotuj na mleku, na małym ogniu. Gotuj około 15-20 minut, cały czas mieszając. Kilka minut przed końcem gotowania dodaj cynamon. Obierz brzoskwinię ze skórki i usuń pestkę. Pokrój w plasterki. Podduś ją w małym garnku z 1-2 łyżkami wody. Dodaj do jaglanki. Lekko przestudzoną jaglankę wymieszaj z masłem orzechowym.

Kanapki z pastą z jajek na miękko

Czas
15 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 369 kcal | białko: 23,4 g | tłuszcze: 15,6 g | węglowodany: 34,3 g

Składniki

- chleb pszenny biały 2 kromki, 50 g
- jajka 2 sztuki, 100 g
- jogurt naturalny typu skyr 2 ½ łyżki, 50 g
- olej rzepakowy ½ łyżki, 5 ml
- natka pietruszki 2 łyżeczki, 12 g
- sałata roszponka lub mix sałat 1 garść, 25 g
- pomidory koktajlowe 4 sztuki, 80 g

Przepis

Umyj i osusz warzywa. Obierz pomidory ze skórki. Możesz sparzyć je wrzątkiem, wtedy łatwiej obierzesz skórkę. Ugotuj jajka na miękko – około 4 minut od zagotowania się wody. Umyj, osusz i drobno posiekaj natkę. Wyjmij jajka ze skorupek łyżeczką. Rozdrobnij je widelcem, wymieszaj z natką, jogurtem i olejem. Posmaruj pieczywo pastą, nałóż warzywa.

Drugie śniadania

Koktajl marchwiowy z mango

Czas **5 min**

Porcje **1**

Stopień trudności **łatwy**

W 1 porcji: energia: 242 kcal | białko: 10,7 g | tłuszcze: 8 g | węglowodany: 33,8 g

Składniki

- marchew 1 sztuka, 50 g
- mango ¼ sztuki, 80 g
- płatki owsiane błyskawiczne 1 łyżka, 10 g
- napój sojowy ¾ szklanki, 200 ml
- gładkie masło orzechowe bez cukru i soli 1 łyżeczka, 5 g

Przepis

Umyj i obierz marchew i mango. Mango pokrój na mniejsze kawałki. Marchew zetrzyj na tarce. Zblenduj mango, marchew, masło orzechowe i płatki z napojem sojowym. Dolej wodę, jeśli koktajl będzie za gęsty.

Wytrawny twarożek

Czas
5 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 289 kcal | białko: 22,7 g | tłuszcze: 10,7 g | węglowodany: 27 g

Składniki

- twaróg półtłusty 3 plastry, 90 g
- pomidor 1 sztuka, 160 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 2 łyżki, 40 g
- natka pietruszki 2 łyżeczki, 12 g
- bazylia suszona 1 szczypta, 1 g
- papryka słodka w proszku 1 szczypta, 1 g
- chleb pszenny biały 1 kromka, 25 g
- oliwa z oliwek ½ łyżki, 5 ml

Przepis

Wymieszaj twaróg z jogurtem. Zanurz pomidor we wrzącej wodzie. Obierz ze skórki i drobno pokrój. Wymieszaj twarożek z przyprawami, oliwą z oliwek, posiekaną natką i pomidorem. Zjedz z kromką chleba.

Kleik ryżowy z musem owocowym

Czas **40 min**

Porcje **1**

Stopień trudności **łatwy**

W 1 porcji: energia: 304 kcal | białko: 16,5 g | tłuszcze: 5,8 g | węglowodany: 48,4 g

Składniki

- ryż biały 2 ½ łyżki, 25 g
- mleko 2% tłuszczu ½ szklanki, 125 ml
- jabłko 1 mała sztuka, 100 g
- miód ½ łyżeczki, 6 g
- cynamon 2 szczypty, 2 g
- gładkie masło orzechowe bez cukru i soli 1 łyżeczka, 5 g
- jogurt naturalny typu skyr 4 łyżki, 80 g

Przepis

Przepłucz na sitku ryż. Gotuj w mleku do rozgotowania przez około 30 minut. Jeśli mleko się wygotuje, dolej wody. W tym czasie obierz jabłko, usuń gniazda nasienne. Pokrój na mniejsze kawałki. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Piecz jabłko do miękkości przez około 20-30 minut. Zmiksuj przestudzone jabłko z miodem. Wymieszaj ryż z jogurtem i masłem orzechowym. Polej całość musem jabłkowymi i posyp cynamonem.

Ciasteczka bananowe z koktajlem jagodowym

Czas **20 min**

Porcje **2**

Stopień trudności **łatwy**

W 1 porcji: energia: 303 kcal | białko: 10 g | tłuszcze: 6,6 g | węglowodany: 53,8 g

Składniki

- banan 1 sztuka, 120 g
- płatki owsiane błyskawiczne 5 łyżek, 50 g
- cynamon 2 szczypty, 2 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 opakowanie, 250 g
- jagody 1 ½ szklanki, 200 g
- olej rzepakowy ½ łyżki, 5 ml

Przepis

Użyj dojrzałego banana. Rozgnieć banan widelcem na papkę. Dodaj płatki, olej i cynamon. Wymieszaj wszystko. Nakładaj masę łyżką na blaszkę do pieczenia. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Piecz przez około 10-15 minut. Zblenduj jagody z jogurtem. Zjedz ciasteczka i wypij koktajl.

Obiady

Pulpety z indyka z kaszą jęczmienną

Czas
45 min

Porcje
2

Stopień trudności
średni

W 1 porcji: energia: 551 kcal | białko: 35,4 g | tłuszcze: 15,6 g | węglowodany: 69,9 g

Składniki

- mielone mięso z piersi indyka 1 ½ szklanki, 250 g
- bułka pszenna biała ½ sztuki, 40 g
- koperek świeży 2 łyżeczki, 12 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- bulion warzywny 1 szklanka, 250 ml
- marchew 2 sztuki, 100 g
- kurkuma 1 szczypta, 1 g
- olej rzepakowy 2 łyżki, 20 ml
- mąka pszenna jasna 2 łyżki, 24 g
- pieprz ziołowy 1 szczypta, 1 g
- kasza jęczmienna drobna na przykład perłowa ½ szklanki, 110 g
- ogórki kiszone 4 sztuki, 240 g

Przepis

Namocz bułkę w około 4 łyżkach wody. Odciśnij. Wymieszaj mięso z bułką, pieprzem ziołowym i 1 łyżeczką koperku. Dodaj jajko. Wyrób ręcznie. Formuj kulki i obtaczaj je w mące. Umyj i obierz marchewki. Pokrój je w małe plasterki, wrzuć do bulionu. Zagotuj bulion, dodaj pulpety. Dopraw kurkumą. Gotuj około 20 minut na małym ogniu. Przez ten czas obróć delikatnie pulpety 2-3 razy. Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu. Polej danie olejem. Posyp pozostałym koperkiem. Pokrój ogórki kiszone w plasterki. Zjedz z ugotowaną kaszą i ogórkami kiszonymi.

Dorsz duszony z warzywami i ryżem

Czas
30 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 494 kcal | białko: 27,6 g | tłuszcze: 11,9 g | węglowodany: 67,3 g

Składniki

- dorsz świeży 1 porcja, 100 g
- marchew 2 sztuki, 100 g
- papryka czerwona ⅓ sztuki, 80 g
- przecier pomidorowy 1 szklanka, 250 g
- natka pietruszki 2 łyżeczki, 12 g
- liść laurowy 1 sztuka, 2 g
- pieprz ziołowy 1 szczypta, 1 g
- bazylia świeża lub suszona kilka listków lub 1 szczypta, 1 g
- oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml
- ryż biały 5 łyżek, 50 g

Przepis

Umyj i osusz rybę. Pokrój na mniejsze kawałki. Obierz ze skóry i usuń nasiona z papryki. Pokrój w paski. Umyj i obierz marchew. Pokrój ją na małe kawałki. Duś warzywa z przecierem pomidorowym. Dodaj rybę i liść laurowy. Gotuj pod przykryciem przez około 15-20 minut. W razie potrzeby dolej odrobinę wody (około 5-6 łyżek). Dopraw pieprzem ziołowym i bazylią. Posiekaj drobno natkę. Ugotuj ryż do miękkości według instrukcji na opakowaniu. Skrop danie oliwą. Posyp natką.

Spaghetti bolognese z mielonym mięsem z kurczaka i sosem pomidorowym

Czas
30 min

Porcje
2

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 570 kcal | białko: 30,7 g | tłuszcze: 15,1 g | węglowodany: 78,1 g

Składniki

- makaron spaghetti biały 1 garść, 160 g
- marchew 1 sztuka, 50 g
- seler korzeniowy 1 kawałek, 50 g
- mięso mielone z piersi kurczaka 1 szklanka, 160 g
- przecier pomidorowy ¾ szklanki, 200 g
- koncentrat pomidorowy 3 łyżeczki, 45 g
- oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml
- mozzarella light 2 plastry, 40 g
- bazylia świeża lub suszona kilka listków lub 1 szczypta, 1 g
- oregano 1 szczypta, 1 g
- nieduża cukinia 1 sztuka, 250 g

Przepis

Pokrój cukinię w plastry. Ugotuj na parze lub w wodzie do miękkości. Wstaw mozzarellę do zamrażarki na 30 minut. Ułatwi Ci to ścieranie sera na tarce. Zetrzyj na tarce seler i marchew. Duś warzywa z mięsem na patelni, dodaj około 4-5 łyżek wody. Ugotuj makaron do miękkości według instrukcji na opakowaniu. Do mięsa i warzyw dodaj przecier z koncentratem pomidorowym. Gotuj około 15 minut. Dodaj przyprawy. Polej sosem makaron. Skrop całość oliwą. Posyp danie startą na tarce mozzarellą.
Zjedz z ugotowaną cukinią.

Cukiniowo-wołowe kotleciki z kaszą kuskus

Czas
40 min

Porcje
2

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 657 kcal | białko: 41,7 g | tłuszcze: 24,6 g | węglowodany: 66,2 g

Składniki

- chude mięso wołowe mielone 1 ½ szklanki, 250 g
- nieduża cukinia ½ sztuki, 125 g
- bułka tarta 2 ½ łyżki, 25 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml
- natka pietruszki 2 łyżeczki, 12 g
- majeranek 2 szczypty, 2 g
- sól 1 szczypta, 1 g
- kasza kuskus ¾ szklanki, 120 g
- brokuł ⅔ sztuki, 300 g

Przepis

Umyj cukinię. Zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Przełóż cukinię na sito, posól. Odciśnij ją z nadmiaru wody. Posiekaj natkę pietruszki. Wymieszaj w misce mięso z bułką tartą, cukinią, jajkiem i przyprawami. Z tak otrzymanej masy formuj średniej wielkości kotleciki. Układaj je na blaszce wyłożonej pergaminem. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Piecz przez około 25-30 minut. Skrop kotleciki olejem po upieczeniu. Posyp je natką. Przygotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu. Odetnij zdrewniałe części z brokuła. Ugotuj do miękkości w wodzie lub na parze. Zjedz kotleciki z kaszą i brokułem.

Zupy

Krem z marchewki z sucharkami namoczonymi w mleku

Czas
35 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 382 kcal | białko: 14,7 g | tłuszcze: 11,8 g | węglowodany: 58,8 g

Składniki

- marchew 2 sztuki, 100 g
- ziemniaki 1 sztuka, 90 g
- imbir świeży 1 plaster, 3 g
- pietruszka 1 sztuka, 80 g
- ziele angielskie 1 szczypta, 1 g
- natka pietruszki 1 łyżeczka, 6 g
- bulion warzywny ¾ szklanki, 200 ml
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 łyżka, 20 g
- olej rzepakowy ½ łyżki, 5 ml
- sucharki 2 sztuki, 20 g
- mleko 2% tłuszczu ⅔ szklanki, 150 ml
- słodka papryka w proszku 1 szczypta, 1 g

Przepis

Umyj i obierz warzywa. Pokrój w plastry. Podduś je w garnku z odrobiną wody (tak, aby przykrywała warzywa), bez dodatku tłuszczu. Zalej bulionem. Dodaj do nich starty na tarce imbir i resztę przypraw. Gotuj do miękkości warzyw. Zmiksuj zupę na gładki krem. Przed podaniem, dodaj do zupy jogurt i olej. Posyp posiekaną natką pietruszki. Zjedz zupę z sucharkami maczanymi w mleku.

Krem z cukinii

Czas
35 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

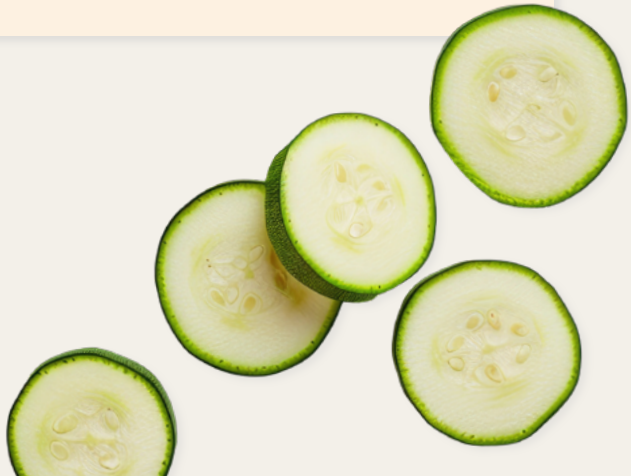
W 1 porcji: energia: 252 kcal białko: 13,3 g tłuszcze: 7,5 g węglowodany: 39 g

Składniki

- cukinia 2 sztuki, 600 g
- seler korzeniowy ¼ sztuki, 80 g
- pietruszka 1 sztuka, 80 g
- szpinak 1 garść, 25 g
- bazylia świeża 1 garść, 3 g
- bulion warzywny 1 szklanka, 250 ml
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 łyżka, 20 g
- olej rzepakowy ½ łyżki, 5 ml
- ziele angielskie 1 szczypta, 1 g
- zioła prowansalskie 1 szczypta, 1 g

Przepis

Umyj warzywa i liście. Obierz pietruszkę i seler. Zetrzyj je na tarce razem z cukinią. Starte warzywa i szpinak podduś w garnku z odrobiną wody, bez tłuszczu, aż liście zmiękną. Zalej warzywa bulionem. Dodaj przyprawy. Gotuj do miękkości warzyw. Dodaj listki bazylii. Następnie wszystko zmiksuj. Na talerzu dodaj do zupy olej i jogurt.



Krupnik z kaszą jaglaną

Czas
40-50 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 286 kcal | białko: 8,8 g | tłuszcze: 7 g | węglowodany: 50,6 g

Składniki

- kasza jaglana 3 łyżki, 30 g
- marchew ½ sztuki, 25 g
- seler korzeniowy ¼ sztuki, 80 g
- pietruszka, korzeń ½ sztuki, 40 g
- ziemniaki 1 sztuka, 90 g
- koperek świeży 1 łyżeczka, 6 g
- bulion warzywny 1 ¼ szklanki, 300 ml
- olej rzepakowy ½ łyżki, 5 ml
- ziele angielskie 1 szczypta, 1 g
- lubczyk 1 szczypta, 1 g

Przepis

Umyj i obierz warzywa. Drobno je pokrój. Zalej bulionem marchew, seler i pietruszkę. Dodaj ziele angielskie i lubczyk. Zagotuj. Dodaj ziemniaki i kaszę. Gotuj około 30-40 minut, do miękkości warzyw i kaszy. Na talerzu skrop zupę olejem. Posyp drobno posiekanym koperkiem.

Krem z buraków

Czas
1 godz. 30 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

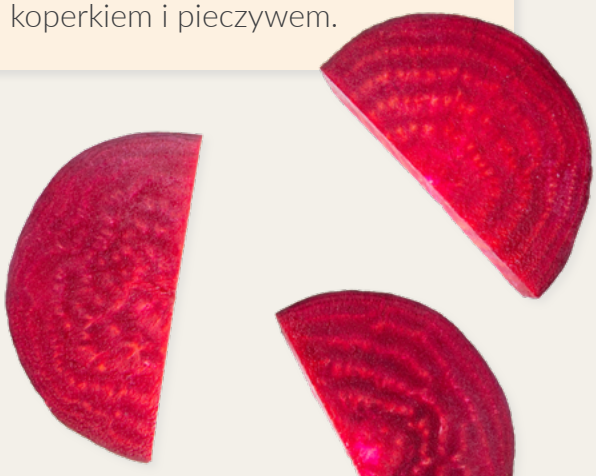
W 1 porcji: energia: 331 kcal | białko: 14,3 g | tłuszcze: 7,6 g | węglowodany: 54,2 g

Składniki

- burak 2 sztuki, 200 g
- ziemniaki 1 sztuka, 90 g
- bulion warzywny 1 szklanka, 250 ml
- olej rzepakowy ½ łyżki, 5 ml
- sok z cytryny 1 łyżka, 6 ml
- twaróg półtłusty 1 plaster, 30 g
- ziele angielskie 1 szczypta, 1 g
- koperek świeży 1 łyżeczka, 6 g
- chleb pszenny biały 1 kromka, 25 g

Przepis

Obierz i umyj warzywa. Pokrój buraki w kawałki. Pokrój ziemniak w kostkę. Zalej buraki bulionem. Gotuj pod przykryciem około 30 minut. Do gotującej się zupy, dodaj ziemniak i ziele angielskie. Gotuj jeszcze przez około 20-30 minut. Na koniec do wywaru dodaj olej i sok z cytryny. Zmiksuj zupę z twarogiem na gładki krem. Zjedz z posiekanym koperkiem i pieczywem.



Podwieczorki

Twarożek dyniowy z biszkoptami

Czas
40 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 294 kcal | białko: 22,2 g | tłuszcze: 9,3 g | węglowodany: 33 g

Składniki

- dynia zwyczajna ⅕ sztuki, 180 g
- twaróg półtłusty 3 plastry, 90 g
- miód ½ łyżeczki, 6 g
- biszkopty 4 sztuki, 12 g
- mleko 2% tłuszczu ¼ szklanki, 55 ml
- olej rzepakowy ⅓ łyżki, 3 ml

Przepis

Przekrój dynię, wydrąż z niej pestki. Pokrój ją na mniejsze kawałki i skrop olejem. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Piecz dynię na blaszce wyłożonej pergaminem, do miękkości przez 25-30 minut. Ostudź. Obierz ją ze skóry. Odłóż plaster twarogu do posypania wierzchu dania. Zblenduj dynię, resztę twarogu i miód. Zjedz twarożek z biszkoptami maczanymi w mleku.

Kisiel borówkowy z jogurtem naturalnym

Czas
10 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 223 kcal | białko: 8,9 g | tłuszcze: 5,8 g | węglowodany: 35,9 g

Składniki

- borówki amerykańskie ½ szklanki, 70 g
- woda ⅔ szklanki, 150 ml
- mąka ziemniaczana ½ łyżki, 12 g
- sok z cytryny ½ łyżki, 3 ml
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 opakowanie, 150 g
- miód ¼ łyżki, 6 g
- gładkie masło orzechowe bez cukru i soli 1 łyżeczka, 5 g

Przepis

Umyj i osusz borówki. Zalej połową szklanki wody, zagotuj. Następnie przetrzyj je przez sito. Ponownie zagotuj przetarte borówki. Dodaj sok z cytryny. Rozmieszaj mąkę ziemniaczaną w pozostałej wodzie. Dodaj do gotującego się przecieru borówkowego. Gotuj jeszcze kilka minut. Odstaw do przestudzenia. Wymieszaj jogurt z miodem i masłem orzechowym. Przełóż do naczynek. Wyłóż kisiel borówkowy na jogurt.

Pudding z maślanki z bananem

Czas
30 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

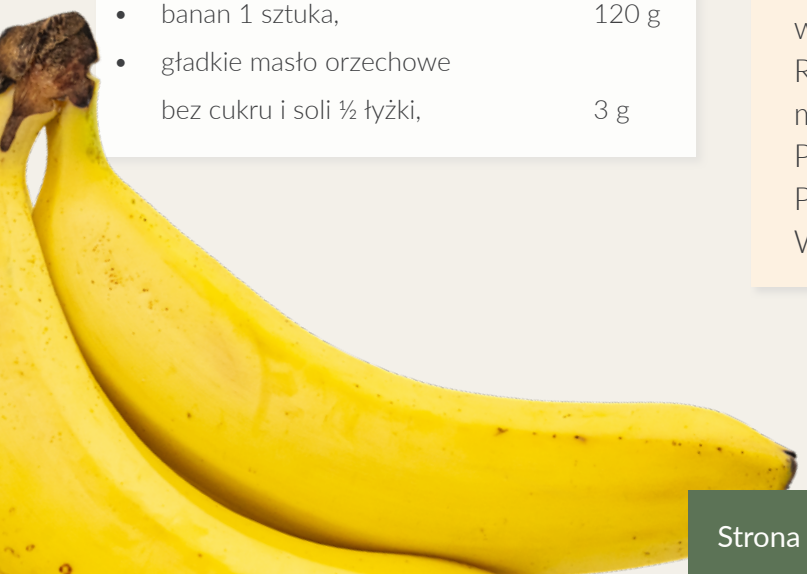
W 1 porcji: energia: 267 kcal | białko: 13,5 g | tłuszcze: 6,3 g | węglowodany: 40,6 g

Składniki

- mleko 2% tłuszczu ½ szklanki, 125 ml
- maślanka naturalna ½ szklanki, 125 ml
- żelatyna 1 łyżeczka, 4 g
- laska wanilii 1 sztuka, 3 g
- banan 1 sztuka, 120 g
- gładkie masło orzechowe bez cukru i soli ½ łyżki, 3 g

Przepis

Namocz żelatynę w kilku łyżkach mleka. Podgrzej pozostałe mleko w garnku z laską wanilii. Nie doprowadzaj do wrzenia. Zdejmij z ognia, kiedy mleko będzie ciepłe. Dodaj namoczoną żelatynę. Mieszaj, aż żelatyna się rozpuści. Wyjmij laskę wanilii. Wyskrob z niej ziarenka, dodaj do mleka. Roztrzep lekko widelcem maślankę. Dodaj ją do mleka i wymieszaj. Odstaw do ścięcia się masy. Polej ścięty pudding masłem orzechowym. Pokrój drobno banana lub rozgnieć go widelcem. Wyłóż na wierzch puddingu.



Koktajl z pieczonego buraka

Czas
60 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

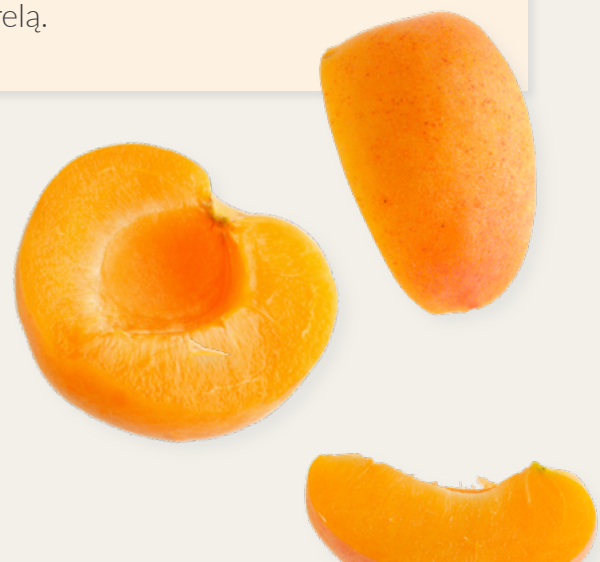
W 1 porcji: energia: 200 kcal | białko: 8,7 g | tłuszcze: 8,2 g | węglowodany: 24,2 g

Składniki

- burak 1 sztuka, 100 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 opakowanie, 150 g
- morele 1 sztuka, 45 g
- bazylia świeża ⅓ garści, 1 g
- olej rzepakowy ½ łyżki, 5 ml

Przepis

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Umyj i osusz buraka. Zawiń go w folię aluminiową. Piecz przez około godzinę, do miękkości. Przestudź, obierz. Pokrój go na mniejsze kawałki. Umyj i obierz ze skórki morelę. Zblenduj burak z jogurtem, olejem, bazylią i morelą.



Kolacje

Sałatka z melonem, szpinakiem, komosą ryżową i mozzarellą

Czas
20 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

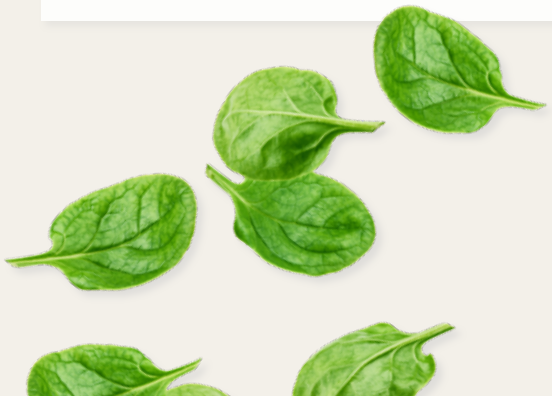
W 1 porcji: energia: 342 kcal | białko: 20,9 g | tłuszcze: 16,8 g | węglowodany: 30 g

Składniki

- melon 1 plaster, 90 g
- mozzarella light 4 plastry, 80 g
- szpinak 1 garść, 25 g
- bazylia świeża lub suszona kilka listków lub 1 szczypta, 1 g
- oliwa z oliwek ¾ łyżki, 8 ml
- pieprz ziołowy 1 szczypta, 1 g
- komosa ryżowa 3 łyżki, 30 g

Przepis

Ugotuj komosę według instrukcji na opakowaniu, do miękkości. Umyj i osusz dokładnie liście szpinaku. Obierz melona. Pokrój go w kostkę lub wydrąż łyżką. Pokrój ser. Możesz użyć małych kulek mozzarelli. Dodaj przyprawy. Polej oliwą i wymieszaj wszystkie składniki.



Cykoria z pastą z tuńczyka w sosie własnym i jogurtem

Czas
30 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 389 kcal | białko: 34,3 g | tłuszcze: 14,5 g | węglowodany: 31,5 g

Składniki

- cykoria 1 sztuka, 80 g
- tuńczyk w sosie własnym 4 łyżki, 120 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 5 łyżek, 100 g
- kasza jaglana 3 łyżki, 30 g
- bazylia świeża lub suszona kilka listków lub 1 szczypta, 1 g
- natka pietruszki 1 łyżeczka, 6 g
- oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml

Przepis

Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu, do miękkości. Rozdrobnij tuńczyka widelcem. Wymieszaj go z ugotowaną kaszą, łyżką jogurtu, oliwą z oliwek i bazylią. i bazylią. Umyj i osusz cykorię. Włóż pastę w liście cykorii. Posiekaj drobno natkę pietruszki. Dodaj ją do pozostałego jogurtu. Cykorię zjedz z dipem jogurtowo-pietruszkowym.

Pieczony naleśnik z jabłkiem i twarożkiem

Czas
30 min

Porcje
1

Stopień trudności
średni

W 1 porcji: energia: 456 kcal | białko: 26,8 g | tłuszcze: 11 g | węglowodany: 64,2 g

Składniki

- jajko 1 sztuka, 50 g
- mąka pszenna lub orkiszowa jasna 4 łyżki, 48 g
- mleko 2% tłuszczu ⅓ szklanki, 90 ml
- proszek do pieczenia ½ łyżeczki, 2 g
- twaróg półtłusty 2 plastry, 60 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 łyżka, 20 g
- nieduże jabłko 1 sztuka, 100 g
- miód 1 łyżeczka, 12 g
- cynamon 2 szczypty, 2 g

Przepis

Roztrzep jajko widelcem. Dodaj mleko, wymieszaj. W oddzielnej misce połącz mąkę i proszek do pieczenia. Następnie wymieszaj z masą jajeczną. Rozgrzej piekarnik do 220 stopni. Włóż do niego naczynie żaroodporne lub patelnię (odporną na wysokie temperatury). Kiedy piekarnik się rozgrzeje wyciągnij z niego naczynie. Przelej do niego ciasto na naleśnik. Piecz przez około 15-20 minut. W tym czasie obierz jabłko ze skórki. Pokrój na drobne kawałki lub zetrzyj na tarce. Podduś je w małym garnku z 2-3 łyżkami wody. Wymieszaj twaróg z jogurtem i jabłkiem. Dodaj miód i cynamon. Zjedz upieczony naleśnik z twarożkiem.

Kanapka z szynką z kurczaka i awokado

Czas
5 min

Porcje
1

Stopień trudności
łatwy

W 1 porcji: energia: 326 kcal | białko: 17,8 g | tłuszcze: 11,1 g | węglowodany: 40,4 g

Składniki

- bułka pszenna biała 1 sztuka, 80 g
- szynka z piersi kurczaka 3 plastry, 45 g
- awokado ¼ sztuki, 35 g
- rukola 1 garść, 25 g

Przepis

Umyj i osusz rukolę. Obierz awokado. Pokrój w cienkie plasterki. Przekrój bułkę. Połóż na niej rukolę, awokado i szynkę.

Piśmiennictwo

- Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa, 2021
- Jarosz M. [red.]: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy, 2020
- Kaczorek M.: Smacznie i lekkostrawnie – jak podejść do diety lekkostrawnej? [Internet]. Warszawa: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej; 2024 [dostęp: 4.11.2024]. Dostępny w: https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/smacznie-i-lekkostrawnie-jak-podejsc-do-diety-lekkostrawnej/
- Nagel P.: Dieta lekkostrawna. [Internet]. Warszawa: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej; 2019 [dostęp: 20.05.2024]. Dostępny w: https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-lekkostrawna-2/
- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: Wiem, że dobrze jem – Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce. [Internet]. 2021 [dostęp: 22.05.2024]. Dostępny w: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf
- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: Dieta lekkostrawna – zalecenia żywieniowe. [Internet]. 2023 [dostęp: 18.03.2024]. Dostępny w: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/05/zalecenia_dietetycy_dieta-lekkostrawna-28.11.2023.pdf
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: Talerz zdrowego żywienia. [Internet]. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej; 2021 [dostęp: 22.05.2025]. Dostępny w: https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/
- Rychlik E. i in. [red.]: Normy żywienia dla populacji Polski. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy, 2024
- Włodarek D., Lange E. [red.]: Współczesna dietoterapia. Warszawa 2023, PZWL

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Podsumowanie

Dieta lekkostrawna jest zalecana przez lekarzy i dietetyków m.in. w chorobach przewodu pokarmowego, po operacjach czy przed niektórymi badaniami. Jej podstawę stanowią posiłki tak przygotowane, by nie obciążać przewodu pokarmowego. Właściwie zbilansowane dania powinny pokrywać Twoje zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Pamiętaj również, że dietę powinieneś dopasować do siebie. Dany produkt może wywołać u kogoś niepożądane objawy, które u Ciebie się nie pojawią. Dlatego, jeśli stosujesz dietę lekkostrawną, ważne jest, aby kontrolował to lekarz lub dietetyk.

Wszystkie posiłki zostały skomponowane zgodnie z modelem Talerza Zdrowego Żywienia.

Jeśli masz wskazania do stosowania diety lekkostrawnej, to w tym e-booku znajdziesz m.in. przydatne wskazówki, jak ją stosować w praktyce.

DIETYNFZ

AKADEMIANFZ

ZESKANUJ KODY QR

Ministerstwo Zdrowia

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia