



Jadłospis *fleksytarianiński*

LOW FODMAP
1800 kilokalorii

będzie pomocny w przypadku

SIBO IBS



dietetyk Bartłomiej Pomorski



7-DNIOWY JADŁOSPIS

LISTA ZAKUPÓW

ZALECENIA SUPLEMENTACYJNE



Dietetyk Bartłomiej Pomorski

Mgr Bartłomiej Pomorski

dietetyk sportowy i kliniczny w Centrum
Terapii Dietetycznej SPOT

Absolwent Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w Warszawie. Prezes Polskiego Towarzystwa Dietetyki Sportowej oraz członek stowarzyszenia United European Gastroenterology. Wieloletni szkoleniowiec oraz częsty prelegent na konferencjach naukowych. Autor specjalistycznych kursów z zakresu dietoterapii zaburzeń funkcjonalnych jelit oraz diet roślinnych. Propagator dietetyki opartej na dowodach naukowych. Uczestnik m.in. Monash University Low FODMAP Dietitian Course, IBS Management: The Low FODMAP Diet oraz The Rome Foundation Courses.

ZAPYTAJ DIETETYKA

BLOG



SPOT

Centrum Terapii Dietetycznej



Masz przed sobą zbilansowany jadłospis roślinny.
Korzystaj z niego po swojemu. Możesz modyfikować
posiłki, podmieniać składniki, używać zarówno
świeżych, jak i mrożonych produktów.

**Posiłki możesz przygotowywać na kilka dni.
Dasz radę!**

Powodzenia! :)



Czym jest zespół jelita nadwrażliwego?

Zespół jelita nadwrażliwego (IBS) to zaburzenie tzw. osi jelitowo-mózgowej. Oznacza to, że ze względu na nadwrażliwość jelit mózg odczytuje różne sygnały wysyłane z przewodu pokarmowego jako bolesne dolegliwości. Interakcja między mózgiem a jelitami może zachodzić również w drugą stronę, czyli np. stres może zmieniać funkcjonowanie jelit. Głównym objawem IBS są nawracające bóle brzucha, które mają związek z wypróżnieniami (zmianą ich częstotliwości lub uformowaniem stolca).

Przed wprowadzeniem jakiejkolwiek diety terapeutycznej należy udać się do lekarza, aby wykluczyć choroby organiczne jelit (np. choroby zapalne jelit oraz celiakię), które mogą dawać podobne objawy do IBS.

Czym są FODMAP?

FODMAP to skrót określający grupę węglowodanów, które są słabo wchłaniane w przewodzie pokarmowym i mają łatwą zdolność do fermentacji, w wyniku której powstają gazy. Dodatkowo niektóre FODMAP mają właściwości osmotyczne, czyli ściągają wodę do światła przewodu pokarmowego.

U osób chorujących na IBS, ze względu na nadwrażliwość jelitową, każdy z tych procesów może wywoływać dolegliwość jelitową (np. biegunki, wzdęcia, uczucie balona w brzuchu). Najczęściej jednak pewne ilości FODMAP są dobrze tolerowane przez pacjentów, poza tym nie każdy FODMAP wywołuje objawy jelitowe.

Oznacza to, że tolerancja na każdy z FODMAP musi zostać indywidualnie przetestowana.

Czym jest protokół low-FODMAP?

Wiele osób kojarzy dietę ubogą w FODMAP ze stałym wykluczeniem ze swojego jadłospisu produktów obfitych w FODMAP.

W rzeczywistości protokół dietetyczny FODMAP składa się z 3 etapów:

Etapu 1, czyli fazy eliminacji FODMAP (ten etap trwa od 2 do 6 tygodni).

Etapu 2, czyli fazy ponownego wprowadzenia FODMAP do diety i testowania wrażliwości jelit na poszczególne FODMAP (ten etap trwa około 6–8 tygodni).

Etapu 3, czyli fazy personalizacji, która polega na jednoczesnym wprowadzeniu jak największej liczby produktów, które są źródłem FODMAP, z zachowaniem jak największego komfortu jelitowego (ten etap ma charakter długoterminowy, czyli jest tzw. docelową fazą utrzymania efektów).



Czym jest zespół jelita nadwrażliwego?

Etap 1

Tylko pierwszy etap ma charakter bardzo restrykcyjny. Jego celem jest wykluczenie FODMAP z diety w celu przekonania się, czy to właśnie FODMAP jest odpowiedzialny za występowanie objawów jelitowych (nie u każdego pacjenta FODMAP powoduje takie same dolegliwości).

Dopiero w przypadku zadowalającego ustąpienia dolegliwości bólowych (pamiętaj o tym, że objawy z reguły się zmniejszają, a nie całkowicie ustępują!) możesz przejść do kolejnego etapu.

Etap 2

W fazie 2 chcemy dowiedzieć się, jak pacjent reaguje na konkretne FODMAP. Z tego powodu testowanie FODMAP odbywa się osobno. W praktyce oznacza to, że do diety wprowadza się produkt, który jest np. źródłem wyłącznie nadmiaru fruktozy (jak choćby miód). Testowanie progu wrażliwości na konkretny FODMAP zaczyna się od niewielkiej porcji (np. 1/3 wielkości zwykłej porcji), a następnie każdego dnia zwiększa się jej wielkość aż do osiągnięcia wielkości porcji, którą pacjent chce mieć w swojej diecie (np. łyżka miodu).

Podobny proces należy przeprowadzić z każdym kolejnym FODMAP. Dodatkowo można przetestować połączenie kilku FODMAP w jednym posiłku np. jogurtu, czyli źródła laktozy, wraz z borówkami, będącymi źródłem fruktanów).

Etap 3

Na podstawie zebranych informacji na temat reakcji organizmu pacjenta na spożycie każdego z FODMAP w ostatnim etapie można spersonalizować dietę. Dzięki temu pacjent wie, które produkty i w jakiej ilości może spożywać na co dzień, nie obawiając się, że wywołają one u niego przykre objawy jelitowe.

Alternatywa dla protokołu low-FODMAP

Warto wiedzieć, że istnieje kilka wariantów protokołu FODMAP. Na przykład jeden z nich to tzw. uproszczony model low-FODMAP (ang. *gentle low FODMAP*), w którym pacjent powinien ograniczyć wyłącznie te produkty, które mają bardzo wysoką zawartość FODMAP, albo te produkty, co do których istnieje duże prawdopodobieństwo, że są odpowiedzialne za występowanie objawów jelitowych.

Takie podejście może być prostszym wyborem wśród pacjentów na diecie roślinnej, u których już istnieją częściowe wykluczenia żywieniowe (produkty odzwierzęce).



Kilka ważnych zasad

1.

Wielkość porcji.

2.

W internecie możesz znaleźć wiele tabel, które dzielą żywność na bogatą i ubogą w FODMAP. Podział produktów żywnościowych bez uwzględnienia wielkości porcji może jednak wprowadzić Cię w błąd.

3.

Niektóre produkty spożyte w większej porcji klasyfikowane są jako bogate w FODMAP, z kolei w mniejszej porcji jako ubogie. Na przykład porcja 40 g borówki amerykańskiej spełnia kryteria żywności ubogiej w FODMAP, ale porcja 125 g będzie już w nie bogata (borówka amerykańska jest źródłem oligosacharydów).

4.

Stałe wykluczenie FODMAP z diety.

5.

Wielu pacjentów decyduje się na stałe wykluczenie FODMAP z diety, bojąc się wprowadzić go ponownie do diety ze względu na możliwość nasilenia objawów jelitowych. Należy pamiętać jednak o tym, że eliminacja FODMAP może wpłynąć niekorzystnie na mikrobiotę jelitową (niektóre FODMAP są prebiotykami, co oznacza, że „odżywiają” nasz mikrobiom). Dodatkowo długoterminowo bardzo restrykcyjna dieta może zwiększać ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych, szczególnie jeżeli w diecie ograniczamy dodatkowo spożycie produktów odzwierzęcych.



Największe wyzwania na diecie roślinnej u pacjentów chorujących na zespół jelita nadwrażliwego?

Bardzo często podstawą diety roślinnej są strączki. Niestety są one źródłem oligosacharydów, czyli jednego z FODMAP, i to już w niewielkiej porcji (>40 g). Pewnym rozwiązaniem tego problemu może być suplementacja enzymów trawiennych (α -galaktozydazę) razem z posiłkami, w których znajdują się strączki lub wybieranie strączków w puszkach (puszkowane strączki zawierają mniej FODMAP niż ich gotowane konwencjonalnie odpowiedniki).

Niestety w przypadku pacjentów o wyższej masie ciała lub bardzo aktywnych, wśród których zapotrzebowanie energetyczne oraz zapotrzebowanie na białko jest nieco wyższe, zbilansowanie diety pod względem odpowiedniej podaży protein staje niemałym wyzwaniem.

Z tych powodów warto na okres stosowania protokołu FODMAP zdecydować się na bardziej elastyczne podejście do diety, ale w dalszym ciągu bazujące w dużym stopniu na produktach roślinnych, np. dietę fleksytariańską.

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

Jadłospis wzorowy systemowy
fleksytariański LOW FODMAP

Dietetyk kliniczny Centrum SPOT

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Owsianka z bananem i orzechami	Jajecznica z boczniakami i pieczywem	Gryczane placuszki Dodatki do placuszków	Cynamonowa jaglanka z mandarynką	Bułka z pastą z tuńczyka Kiwi	Jajka na miękko z tostem i sałwą pomidorową	Naleśniki - bezglutenowe ciasto Dodatki do naleśników (na słodko)
II ŚNIADANIE 10:00	II ŚNIADANIE 10:00	II ŚNIADANIE 10:00	II ŚNIADANIE 10:00	II ŚNIADANIE 10:00	II ŚNIADANIE 10:00	II ŚNIADANIE 10:00
Kanapki z pesto i warzywami	Koktajl borówkowy	Mix nasion i orzechów + granat	Jogurt z orzechami i żurawiną	Sałatka owocowa pomarańcza-banan	Koktajl czekoladowy	Zielone smoothie
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Makaron z warzywami i tofu	Dorsz z cukinią i ryżem w zielonym pesto	Kremowe risotto z kurczakiem i dynią	Makaron z pesto szpinakowym	Curry z ciecierzycą i mleczkiem kokosowym	Sałatka a'la grecka z kaszą	Burger z tofu i warzywami
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Pomarańcza + orzechy	Pomarańcza z gorzką czekoladą i pestkami dyni	Chia pudding z granatem i pestkami dyni	Koktajl owsiano-malinowy	Wafle ryżowe z dżemem, jogurtem i orzechami	Mix przekąsek do chrupania	Owsianka z malinami
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Wiosenna sałatka z jajkiem	Gryczane placuszki Dodatki do placuszków	Bułka z serem i papryką	Kanapki z camembertem i granatem	Zupa krem z marchwi i imbiru	Zupa krem z marchwi i imbiru	Naleśniki - bezglutenowe ciasto Dodatki do naleśników (na słono)
K: 1811.4 / B: 70.1 T: 73.3 / WP: 206.9 F: 30.7 / WW: 20.7	K: 1787.1 / B: 72.7 T: 68.7 / WP: 208.2 F: 26.7 / WW: 21.1	K: 1795.1 / B: 72.5 T: 71.6 / WP: 196.3 F: 33.1 / WW: 19.9	K: 1795.2 / B: 69.7 T: 73.6 / WP: 204.7 F: 20.9 / WW: 20.9	K: 1789.3 / B: 67.0 T: 66.7 / WP: 218.5 F: 34.9 / WW: 21.8	K: 1796.5 / B: 64.5 T: 76.6 / WP: 201.2 F: 29.4 / WW: 20.2	K: 1802.5 / B: 73.0 T: 75.9 / WP: 193.9 F: 24.4 / WW: 14.5

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:437.0 / B:13.6 / T:15.1 / WP:57.7 / F:7.1 / WW:5.9

OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI

Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 200 g (0.8 x Szklanka)
Banan - 100 g (0.8 x Sztuka)
Płatki owsiane bezglutenowe - 40 g (4 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki ugotuj na mleku - gotuj ok. 8-10 min.
2. W tym czasie obierz banana i pokrój w plasterki.
3. Owsiankę przełóż do miseczki, dodaj plasterki banana, posiekane orzechy i posyp cynamonem.

Komentarz - Dojrzałe (zbrązowiałe) banany są źródłem FODMAP (fruktanów), wybieraj średnio i mało dojrzałe (żółtozielone) sztuki.

II ŚNIADANIE 10:00

K:276.2 / B:10.5 / T:7.0 / WP:40.3 / F:4.2 / WW:4.1

KANAPKI Z PESTO I WARZYWAMI

Chleb z mąki 2AB z prądawnej odmiany pszenicy - 80 g (2 x Kromka)
Papryka czerwona - 42 g (0.3 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Dyńa, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozsmaruj pesto na pieczywie. Posyp pestkami dyni i świeżym koperkiem.
2. Podawaj z pokrojonymi warzywami.

OBIAD 13:00

K:460.5 / B:18.7 / T:17.9 / WP:54.2 / F:6.1 / WW:5.2

MAKARON Z WARZYWAMI I TOFU

Tofu Naturalne - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Brokuły - 75 g (0.2 x Sztuka)
Makaron ryżowy - 50 g (1.2 x Porcja)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Limonka - 29 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój w słupki marchew. Podziel na różyczki brokuły (użyj tylko główek, nie głąbów). Tofu pokrój w kostkę.
2. Wszystko razem podsmaż na oliwie, a w drugim garnku ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Przygotuj sos: do miski dodaj syrop klonowy, sos sojowy, sok z limonki i dokładnie go wymieszaj.
4. Na patelnię do warzyw dodaj makaron, sos i ponownie przemieszaj.
5. Posyp posiekaną natką pietruszki i podaj z limonką.

Komentarz - Wybieraj same główki brokuła. Brokuły w porcji >75 g jest źródłem FODMAP (fruktozy).

PODWIECZOREK 16:00

K:284.2 / B:6.0 / T:24.4 / WP:10.9 / F:4.6 / WW:1.0

POMARAŃCZA + ORZECHY

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Orzechy brazylijskie - 36 g (9 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomarańczę obierz i podziel na cząstki.
2. Zjedz z orzechami.

Komentarz - Pomarańcza w porcji >130 g jest źródłem FODMAP (fruktozy).

KOLACJA 19:00**K:353.5 / B:21.3 / T:8.9 / WP:43.8 / F:8.7 / WW:4.5****WIOSENNA SAŁATKA Z JAJKIEM**

Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)
Ogórek - 75 g (1.9 x Sztuka)
Rukola - 60 g (3 x Garść)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 60 g (3 x Łyżka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Kasza gryczana - 50 g (3.8 x Łyżka)
Fasola mung, kielki - 30 g (2 x Łyżka)
Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ostudź.
2. Jajko ugotuj na twardo. Po ugotowaniu zanurz jajko w zimnej wodzie na ok. 2 minuty, a następnie obierz i pokrój w ćwiartki.
3. Pokrój warzywa i wrzuć do miski. Dodaj rukolę, jajko i kielki.
4. Wymieszaj jogurt z bazylią. Polej po wierzchu sałatkę.
5. Wymieszaj z ostudzoną kaszą.

SUMA K: 1811.4 B: 70.1 T: 73.3 WP: 206.9 F: 30.7 WW: 20.7

Wtorek

Komentarz - Namocz kaszę gryczaną do placuszków - przyda się do przepisu --> patrz kolacja.

ŚNIADANIE 07:00**K:380.2 / B:20.9 / T:21.7 / WP:23.4 / F:4.3 / WW:2.5****JAJECZNICA Z BOCZNIAKAMI I PIECZYWEM**

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Boczniki - 50 g (1 x Sztuka)
Chleb z mąki 2AB z prądawnej odmiany pszenicy - 40 g (1 x Kromka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Boczniki umyj i pokrój w plastry. Podsmaż na oliwie.
2. Dodaj roztrzepane jaja i posiekaną natkę. Smaż do ścięcia się masy cały czas mieszając. Dopraw do smaku tymiankiem.
3. Jajecznicę z boczniakami podawaj z chlebem i pomidorem.

II ŚNIADANIE 10:00**K:269.5 / B:9.9 / T:4.5 / WP:45.9 / F:4.6 / WW:4.7****KOKTAJL BORÓWKOWY**

Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 100 g (0.8 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Do naczynia blendera dodaj wszystkie składniki i zblenduj na koktajl.

OBIAD 13:00**K:490.3 / B:25.1 / T:24.2 / WP:39.4 / F:8.1 / WW:3.9****DORSZ Z CUKINIĄ I RYŻEM W ZIELONYM PESTO**

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Cukinia - 65 g (0.2 x Sztuka)
Ryż brązowy - 50 g (3.3 x Łyżka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Cytryna - 8 g (0.1 x Sztuka)
Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyzeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu (na sypko).
2. Cukinię pokrój w słupki.
3. Rybę przelóż na blaszkę do pieczenia, delikatnie posmaruj ją pesto.
4. Dookoła ryby utłóź cukinię, posyp suszoną bazylią, solą, pieprzem i delikatnie polej oliwą.
5. Piecz 20-25 minut w 190 stopniach (w nagrzanym piekarniku).
6. Ryż wyłóż na talerz.
7. Rozłóż szpinak, posiekane orzechy, nałóż rybę i cukinię. Skrop sokiem z cytryny.

PODWIECZOREK 16:00**K:271.9 / B:5.4 / T:15.1 / WP:27.2 / F:2.9 / WW:2.7****POMARAŃCZA Z GORZKĄ CZEKOLADĄ I PESTKAMI DYNI**

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Czekolada gorzka - 30 g (5 x Kostka)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomarańczę obierz i podziel na części.
2. Zjedz z czekoladą i pestkami dyni.

KOLACJA 19:00**K:375.2 / B:11.4 / T:3.2 / WP:72.3 / F:6.8 / WW:7.3****GRYCZANE PLACUSZKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 200 g (1.7 x Sztuka)
Kasza gryczana - 120 g (9.2 x Łyżka)
Proszek do pieczenia - 6 g (2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Zalej kaszę wodą i zostaw na cały dzień do namoczenia.
2. Wieczorem przepłucz ją na sitku i odsącz z wody.
3. Zblenduj kaszę z bananami i proszkiem do pieczenia.
4. Wykładaj po jednej łyżce masy na rozgrzaną patelnię i smaż na średnio wysokim ogniu z obu stron.
5. Podawaj z dodatkami.

DODATKI DO PLACUSZKÓW

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 40 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Placuszki podaj z jogurtem i pokrojonym kiwi.

SUMA K: 1787.1 B: 72.7 T: 68.7 WP: 208.2 F: 26.7 WW: 21.1

Środa

ŚNIADANIE 07:00**K:439.3 / B:14.8 / T:4.1 / WP:82.7 / F:8.2 / WW:8.3****GRYCZANE PLACUSZKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Czas przygotowania: 5 minut

1. Placuszki podaj z jogurtem i borówkami.

DODATKI DO PLACUSZKÓW

Borówki amerykańskie - 125 g (2.5 x Garść)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 100 g (5 x Łyżka)

II ŚNIADANIE 10:00**K:318.8 / B:9.0 / T:25.9 / WP:10.4 / F:4.7 / WW:1.1****MIX NASION I ORZECHÓW + GRANAT**

Granat - 40 g (0.4 x Sztuka)
Dyń, pestki, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pestki, orzechy wymieszaj i zjedz jako przekąska wraz z obranymi pestkami granatu.

Komentarz - Granat w porcji >45 g jest źródłem FODMAP (fruktanów).

OBIAD 13:00**K:436.0 / B:21.6 / T:15.0 / WP:47.7 / F:7.7 / WW:4.8****KREMOWE RISOTTO Z KURCZAKIEM I DYNIĄ**

Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Fasolka szparagowa, mrożona - 75 g (0.2 x Opakowanie)
Ryż krótkoziarnisty (typu arborio) - 50 g (3.3 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Kawatek)
Dyńia - 45 g (0.2 x Kawatek)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ser, parmezan - 8 g (1 x Łyżka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Rozmaryn - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso pokrój w kosteczkę. Dynię obierz i również pokrój w kostkę.
2. Zagotuj bulion i trzymaj na małym ogniu.
3. Rozgrzej oliwę na patelni. Dodaj kurczaka i obsmaż z każdej strony. Dodaj pokrojoną dynię, fasolkę, wymieszaj i smaź przez ok. 1 minutę.
4. Następnie dodaj ryż i mieszając podsmażaj przez ok. 1 - 2 minuty. Dodaj przyprawy i zacznij stopniowo wlewać bulion (po chochli, za każdym razem mieszając). Gotuj w ten sposób risotto przez ok. 15 minut, wlewając kolejne porcje płynu i co chwilę mieszając. Na koniec ryż ma być ugotowany al dente.
5. Odstaw z ognia. Dodaj parmezan i świeży szpinak.

Komentarz - Mięso z kurczaka możesz zamienić na mięso z indyka lub 50 g tofu.

PODWIECZOREK 16:00**K:269.6 / B:10.3 / T:13.1 / WP:21.3 / F:9.0 / WW:2.2****CHIA PUDDING Z GRANATEM I PESTKAMI DYNI**

Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 125 g (0.5 x Szklanka)
Granat - 40 g (0.4 x Sztuka)
Nasiona chia - 20 g (4 x Łyżeczka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Dyńia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj mleko z syropem klonowym i nasionami chia.
2. Odstaw pudding na minimum godzinę (zamieszaj go co jakiś czas).
3. Posyp pudding pestkami granatu i dyni.

KOLACJA 19:00**K:331.4 / B:16.8 / T:13.5 / WP:34.2 / F:3.5 / WW:3.5****BUŁKA Z SEREM I PAPRYKĄ**

Bułka z mąki 2AB z prądawnej odmiany pszenicy - 70 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 42 g (0.3 x Sztuka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 7.5 g (1.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę posmaruj margaryną.
2. Połóż plastry sera, rukolę i słupki papryki.

SUMA K: 1795.1 B: 72.5 T: 71.6 WP: 196.3 F: 33.1 WW: 19.9

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00**K:431.0 / B:17.0 / T:12.3 / WP:61.2 / F:4.7 / WW:6.3****CYNAMONOWA JAGLANKA Z MANDARYNKĄ**

Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 250 g (1 x Szklanka)
Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)
Kasza jaglana - 50 g (3.8 x Łyżka)
Dyńia, pestki, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj do miękkości na mleku z cynamonem.
2. Wyłóż do miseczki, dodaj cząstki obranej mandarynki.
3. Posyp pestkami dyni, dodaj syrop klonowy i wymieszaj.

II ŚNIADANIE 10:00**K:231.4 / B:10.4 / T:11.4 / WP:21.4 / F:1.6 / WW:2.2****JOGURT Z ORZECHAMI I ŻURAWINĄ**

Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 150 g (7.5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Żurawina suszona - 12 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Do jogurtu dodaj żurawinę i orzechy.

Komentarz - Suszona żurawina w porcji >15 g jest źródłem FODMAP (fruktanów).

OBIAD 13:00

K:460.1 / B:12.9 / T:25.4 / WP:43.3 / F:3.9 / WW:4.4

MAKARON Z PESTO SZPINAKOWYM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Makaron bezglutenowy (kolanka) - 50 g (0.6 x Szklanka)
Ser, parmezan - 16 g (2 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Szpinak, orzechy, parmezan, oliwę i pieprz zmiksuj blenderem ręcznym lub w malakserze na gładkie pesto.
2. Makaron ugotuj wg instrukcji na opakowaniu.
3. Ugotowany makaron wymieszaj od razu z przygotowanym pesto i dodaj pokrojonego w kostkę pomidora.

PODWIECZOREK 16:00

K:223.6 / B:8.8 / T:4.6 / WP:34.3 / F:5.1 / WW:3.5

KOKTAJL OWSIANO-MALINOWY

Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 200 g (0.8 x Szklanka)
Maliny, mrożone - 50 g (0.1 x Opakowanie)
Płatki owsiane bezglutenowe - 20 g (2 x Łyżka)
Syrop klonowy - 15 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki na koktajl.

KOLACJA 19:00

K:449.1 / B:20.6 / T:19.9 / WP:44.5 / F:5.6 / WW:4.5

KANAPKI Z CAMEMBERTEM I GRANATEM

Chleb z mąki 2AB z prądawnej odmiany pszenicy - 80 g (2 x Kromka)
Ser, camembert peñnotlusty - 40 g (0.3 x Opakowanie)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Granat - 40 g (0.4 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Na pieczywo nałóż plastry sera typu camembert, rukolę, posiekane orzechy i pestki granatu.

SUMA K: 1795.2 B: 69.7 T: 73.6 WP: 204.7 F: 20.9 WW: 20.9

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:450.2 / B:32.3 / T:12.0 / WP:50.6 / F:5.2 / WW:5.1

BUŁKA Z PASTĄ Z TUŃCZYKA

Chleb z mąki 2AB z prądawnej odmiany pszenicy - 80 g (2 x Kromka)
Ogórek - 75 g (1.9 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Tuńczyk w oleju - 50 g (0.3 x Opakowanie)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 40 g (2 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj jajko na twardo.
2. Jajko, tuńczyk, koper, jogurt i przyprawy dokładnie rozgnieć i wymieszaj lub zblenduj w blenderze.
3. Posmaruj chleb pastą i połóż plastry ogórków.

KIWI

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

II ŚNIADANIE 10:00

K:281.7 / B:7.3 / T:10.9 / WP:36.3 / F:4.9 / WW:3.6

SAŁATKA OWOCOWA POMARAŃCZA-BANAN

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Banan - 100 g (0.8 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 60 g (3 x Łyżka)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce pokrój w kawałki.
2. Wymieszaj z orzechami i jogurtem.

Komentarz - Orzechy laskowe w porcji >15 g są źródłem FODMAP (GOS).

OBIAD 13:00**K:435.2 / B:11.8 / T:16.7 / WP:52.3 / F:13.9 / WW:5.2****CURRY Z CIECIERZYCĄ I MLECZKIEM KOKOSOWYM**

Brokuły - 75 g (0.2 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier) - 70 g (0.7 x Porcja)
Mleczko kokosowe (light/ 5-7%) - 60 g (6 x Łyżka)
Ryż brązowy - 50 g (3.3 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Ciecierzycza (w zalewie) - 40 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Marchew obierz i pokrój w kostkę. Wrzuć do garnka na odrobinę oliwy i dodaj też podzielone główki brokuła.
2. Ciecierzycę odsącz z zalewy, przepłucz pod wodą i dodaj do warzyw. Zalej ok. szklanką wody i zacznij gotować (gotuj ok. 10 min).
3. W tym czasie ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. Następnie do curry dodaj passatę, mleczko kokosowe i przyprawy. Gotuj ok. 15 min.
5. Curry podaj z ugotowanym ryżem. Posyp natką pietruszki.

PODWIECZOREK 16:00**K:242.1 / B:6.0 / T:10.8 / WP:34.5 / F:2.9 / WW:3.5****WAFLE RYŻOWE Z DŻEMEM, JOGURTEM I ORZECHAMI**

Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 40 g (2 x Łyżka)
Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 30 g (2 x Łyżeczka)
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 x Sztuka)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wafle posmaruj dżemem, polej jogurtem i posyp orzechami.

KOLACJA 19:00**K:380.1 / B:9.6 / T:16.3 / WP:44.8 / F:8.0 / WW:4.4****ZUPA KREM Z MARCHWI I IMBIRU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji
Marchew - 135 g (3 x Sztuka)
Ryż brązowy - 100 g (6.7 x Łyżka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 80 g (4 x Łyżka)
Sok pomarańczowy (świeży) - 40 g (0.2 x Szklanka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Dyńa, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 45 minut

1. W garnku rozgrzej oliwę, dodaj starty imbir i pokrojone w plastry marchewki. Wymieszaj i podsmażaj przez ok. 5 minut.
2. Podlej wodą, doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj do miękkości na średnim ogniu przez ok. 25 minut.
3. W tym czasie ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
4. Ugotowaną zupę zdejmij z ognia i pozostaw do przestygnięcia, a następnie zblenduj na gładki krem. Dopraw do smaku solą, pieprzem i sokiem pomarańczowym.
5. Zupę podawaj z kleksem jogurtu, posiekaną natką pietruszki, pestkami dyni i ugotowanym ryżem.

SUMA K: 1789.3 B: 67.0 T: 66.7 WP: 218.5 F: 34.9 WW: 21.8

Sobota

ŚNIADANIE 07:00**K:468.9 / B:25.7 / T:21.6 / WP:40.7 / F:5.0 / WW:4.0****JAJKA NA MIĘKKO Z TOSTEM I SALSA POMIDOROWĄ**

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb z mąki 2AB z prądawnej odmiany pszenicy - 80 g (2 x Kromka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Dyńa, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajka ugotuj na miękko.
2. Pomidora pokrój w kostkę, koperek posiekaj. Wymieszaj ze sobą, dodaj pestki dyni, skrop oliwą, oprósz bazylią i pieprzem.
3. Przygotuj tosty z pieczywa - w tosterze lub na suchej patelni.
4. Jajko zjedz z pieczywem oraz pomidorową salsą.

II ŚNIADANIE 10:00**K:273.5 / B:9.7 / T:5.3 / WP:45.6 / F:3.3 / WW:4.7****KOKTAJL CZEKOLADOWY**

Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 100 g (0.8 x Sztuka)
Daktyle, suszone - 15 g (3 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Daktyle możesz wcześniej namoczyć, by łatwiej się miksowały.
2. Banana obierz i zmiksuj z pozostałymi składnikami na koktajl.

OBIAD 13:00

K:443.3 / B:15.2 / T:19.6 / WP:48.3 / F:7.5 / WW:5.0

SAŁATKA A' LA GRECKA Z KASZĄ

Ogórek - 75 g (1.9 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kasza gryczana - 50 g (3.8 x łyżka)
Ser, feta - 40 g (0.4 x Kawalek)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)
Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Rukolę przełóż do miski.
3. Dodaj pokrojone w kostkę: pomidora, ogórki oraz przekrojone na pół oliwki.
4. Pokrusz ser feta.
5. Całość polej sosem przygotowanym z oliwy, syropu klonowego, musztardy, oregano, pieprzu.
6. Wymieszaj z ugotowaną i ostudzoną kaszą.

PODWIECZOREK 16:00

K:230.7 / B:4.3 / T:13.8 / WP:21.8 / F:5.6 / WW:2.1

MIX PRZEKĄSEK DO CHRUPANIA

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Orzechy brazylijskie - 20 g (5 x Sztuka)
Żurawina suszona - 12 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zjedz jako przekąska.

KOLACJA 19:00

K:380.1 / B:9.6 / T:16.3 / WP:44.8 / F:8.0 / WW:4.4

ZUPA KREM Z MARCHWI I IMBIRU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1796.5 B: 64.5 T: 76.6 WP: 201.2 F: 29.4 WW: 20.2

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:461.3 / B:17.5 / T:22.2 / WP:45.1 / F:4.2 / WW:2.0

NALEŚNIKI - BEZGLUTENOWE CIASTO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 150 g (0.6 x Szklanka)
Bezglutenowa mąka Schar - 60 g (0.5 x Szklanka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 35 minut

1. Mąkę przesiej do miski. Dodaj szczyptę soli, jajko oraz mleko. Wszystko zmiksuj, tak by powstało gładkie ciasto.
2. Dodaj oliwę i ponownie wymieszaj składniki w jedną całość. Przykryj miskę ściereczką i odstaw na 30 minut.
3. Dobrze rozgrzej patelnię. Nalej na patelnię cienką warstwę ciasta i rozprowadź po całej patelni. Smaż przez około pół minuty, do zrumienienia się placka. Przewróć placek i smaż tak samo z drugiej strony. Powtórz czynność z całym ciastem naleśnikowym

DODATKI DO NALEŚNIKÓW (NA SŁODKO)

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 60 g (3 x łyżka)
Serek wiejski (bez laktozy) - 40 g (0.2 x Opakowanie)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jogurt wymieszaj z serkiem.
2. Posmaruj naleśniki jogurtową masą i dodaj pokrojone kiwi oraz posiekane orzechy.

II ŚNIADANIE 10:00**K:261.1 / B:11.0 / T:5.7 / WP:39.7 / F:3.8 / WW:4.1****ZIELONE SMOOTHIE**

Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 250 g (1 x Szklanka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Płatki owsiane bezglutenowe - 20 g (2 x Łyżka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki na koktajl.

OBIAD 13:00**K:433.1 / B:19.6 / T:21.5 / WP:38.1 / F:4.4 / WW:3.6****BURGER Z TOFU I WARZYWAMI**

Tofu Naturalne - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Bułka z mąki 2AB z prądawnej odmiany pszenicy - 70 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1.5 g (0.5 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
2. Tofu pokój na grube plastry i podsmaż na złoty kolor.
3. Pomidora i ogórka pokrój w plastry.
4. Bułkę przekrój na pół i posmaruj każdą z połówek pesto.
5. Na dolnej części bułki ułóż rukolę, tofu, pomidora i ogórki. Przypraw. Całość przykryj górną częścią bułki.

Wskazówka: Bułki można wcześniej zgrilować lub podgrzać w piekarniku (wystarczy ok. 5 minut).

PODWIECZOREK 16:00**K:261.6 / B:10.9 / T:6.0 / WP:36.9 / F:7.8 / WW:3.8****OWSIANKA Z MALINAMI**

Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 200 g (0.8 x Szklanka)
Maliny, mrożone - 50 g (0.1 x Opakowanie)
Płatki owsiane bezglutenowe - 40 g (4 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Płatki ugotuj na mleku - gotuj ok. 8-10 min.
2. Owsiankę przełóż do miseczki, dodaj maliny i posyp cynamonem.

KOLACJA 19:00**K:385.4 / B:14.0 / T:20.5 / WP:34.1 / F:4.2 / WW:1.0****NALEŚNIKI - BEZGLUTENOWE CIASTO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

**DODATKI DO NALEŚNIKÓW (NA SŁONO)**

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Ser, feta - 40 g (0.4 x Kawalek)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)


Czas przygotowania: 30 minut
1. Podduś szpinak na małej ilości wody.
2. Dodaj na patelnię pokrojonego w kostkę pomidora oraz ser feta i wymieszaj farsz. Dopraw do smaku.
4. Posmaruj naleśniki farszem i zawiń w rulony czy trójkąty.

SUMA K: 1802.5 B: 73.0 T: 75.9 WP: 193.9 F: 24.4 WW: 14.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50 g	0.5 x Kawalek
NAPOJE		
Sok pomarańczowy (świeży)	40 g	0.2 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb z mąki 2AB z prądawnej odmiany pszenicy	360 g	9 x Kromka
Bułka z mąki 2AB z prądawnej odmiany pszenicy	140 g	2 x Sztuka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	100 g	1 x Kawalek
Tuńczyk w oleju	50 g	0.3 x Opakowanie
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	115 g	11.5 x Łyżka
Mleczko kokosowe (light/ 5-7%)	60 g	6 x Łyżka
Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D	7.5 g	1.5 x Łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	105 g	7 x Łyżka
Dynia, pestki, łuskane	85 g	8.5 x Łyżka
Orzechy brazylijskie	56 g	14 x Sztuka
Orzechy laskowe	45 g	3 x Łyżka
Nasiona chia	20 g	4 x Łyżeczka
Kakao 16%, proszek	5 g	0.5 x Łyżka
NABIAŁ		
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT	1875 g	7.5 x Szklanka
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy	630 g	31.5 x Łyżka
Jaja kurze całe	392 g	7 x Sztuka
Ser, feta	80 g	0.8 x Kawalek
Ser, camembert pełnotłusty	40 g	0.3 x Opakowanie
Serek wiejski (bez laktozy)	40 g	0.2 x Opakowanie
Ser, gouda tłusty	30 g	2 x Plasterek
Ser, parmezan	24 g	3 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	11 g	11 x Szczypta
Bazylija (suszona)	6 g	1.5 x Łyżeczka
Cynamon	6 g	1.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	4.5 g	1.5 x Łyżeczka
Curry	4 g	4 x Szczypta
Tymianek	4 g	1 x Łyżeczka
Sól biała	3 g	3 x Szczypta
Kurkuma	2 g	0.4 x Łyżeczka
Rozmaryn	2 g	0.5 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	220 g	16.9 x Łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ryż brązowy	200 g	13.3 x Łyżka
Płatki owsiane bezglutenowe	120 g	12 x Łyżka
Bezglutenowa mąka Schar	60 g	0.5 x Szklanka
Kasza jagłana	50 g	3.8 x Łyżka
Makaron bezglutenowy (kolanka)	50 g	0.6 x Szklanka
Makaron ryżowy	50 g	1.2 x Porcja
Ryż krótkoziarnisty (typu arborio)	50 g	3.3 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	20 g	2 x Sztuka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x Szklanka
Tofu Naturalne	180 g	1 x Opakowanie
Passata pomidorowa (przecier)	70 g	0.7 x Porcja
Syrop klonowy	65 g	6.5 x Łyżka
Czekolada gorzka	30 g	5 x Kostka
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	30 g	2 x Łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	30 g	1.5 x Łyżka
Musztarda	10 g	1 x Łyżeczka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	10 g	1 x Łyżka
Proszek do pieczenia	6 g	2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Banan	600 g	5 x Sztuka
Pomidor	420 g	3.5 x Sztuka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Ogórek	305 g	7.6 x Sztuka
Kiwi	300 g	4 x Sztuka
Marchew	270 g	6 x Sztuka
Borówki amerykańskie	225 g	4.5 x Garść
Rukola	200 g	10 x Garść
Szpinak	200 g	8 x Garść
Brokuły	150 g	0.3 x Sztuka
Granat	120 g	1.2 x Sztuka
Maliny, mrożone	100 g	0.2 x Opakowanie
Papryka czerwona	84 g	0.6 x Sztuka
Fasolka szparagowa, mrożona	75 g	0.2 x Opakowanie
Rzodkiewka	75 g	5 x Sztuka
Cukinia	65 g	0.2 x Sztuka
Mandarynki	65 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	60 g	10 x Łyżeczka
Boczniki	50 g	1 x Sztuka
Dynia	45 g	0.2 x Kawalek
Ciecierzycza (w zalewie)	40 g	2 x Łyżka
Koper ogrodowy	32 g	4 x Łyżka
Fasola mung, kielki	30 g	2 x Łyżka
Oliwki czarne	30 g	2 x Łyżka
Limonka	29 g	0.5 x Sztuka
Żurawina suszona	24 g	2 x Łyżka
Daktyle, suszone	15 g	3 x Sztuka
Cytryna	8 g	0.1 x Sztuka
Imbir	5 g	1 x Plaster

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw Instytutu Żywności i Żywności 



Dieta roślinna

- zalecenia suplementacji



Dieta roślinna – zalecenia suplementacji

w diecie ograniczającej produkty odzwierzęce



Kompleks Vege

Jeśli jesteś na diecie eliminującej lub mocno ograniczającej produkty odzwierzęce, używasz soli jodowanej i nie jesz regularnie wodorostów, twoja dieta może być uboga w jod. W takim przypadku zalecana jest suplementacja tym składnikiem. W suplemencie Kompleks Vege znajdziesz zalecaną dzienną porcję jodu dla osoby dorosłej.

x1 kapsułka Kompleks Vege



Kwasy omega-3

x2 250 mg omega-3 z alg



Najlepiej przyjmować w godzinach porannych i do południa wraz z posiłkiem. Możesz połączyć suplementację z Witaminą D₃.



Witamina D₃

1000 – 2000 j.m

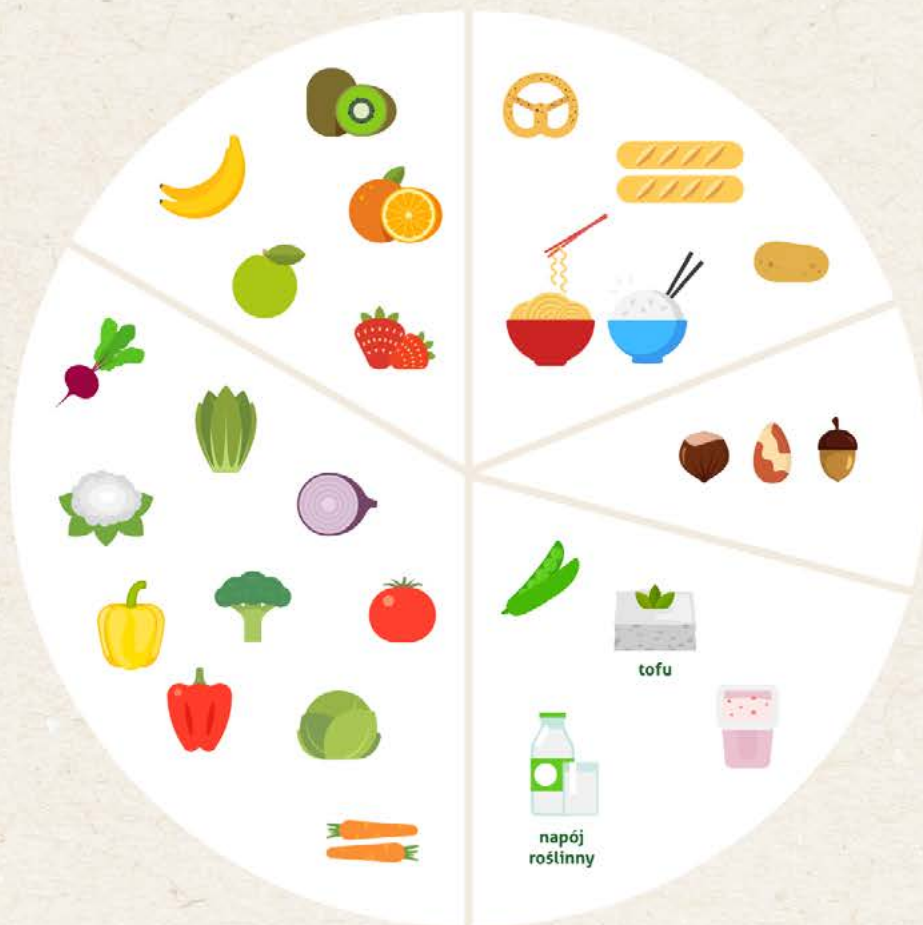


Najlepiej przyjmować w godzinach porannych i do południa wraz z posiłkiem. Możesz połączyć suplementację z kwasami omega-3.

Wszystkie powyższe suplementy możesz ze sobą łączyć.

Na co warto

zwrócić uwagę na diecie roślinnej?



Witamina B₁₂

Jej aktywna forma praktycznie nie występuje w roślinach.

Witamina D₃

Pamiętaj o suplementacji witaminą D. Trzeba ją suplementować bez względu na rodzaj diety, gdyż nawet w produktach odzwierzęcych występuje w niewielkiej ilości. Witamina D pomaga w prawidłowym wchłanianiu i wykorzystywaniu wapnia i fosforu – jest ona niezbędna do przyswajania wapnia z jelita cienkiego.

Jod

Problem niedoboru jodu dotyczy wielu regionów na świecie i w Europie. Największe ilości tego składnika znajdują się w oceanach i morzach (więc też w rybach, owocach morza i wodorostach). Ponadto nabiał zawiera niewielkie ilości jodu, również sól kuchenna jest jodowana obligatoryjnie w celu wyrównania niedoborów – niskiej podaży w populacji. Jeżeli nie używasz powyższych produktów, możesz mieć zbyt niskie spożycie jodu.

Kwasy omega-3

Na ścisłej diecie roślinnej wykluczającej ryby i owoce morza podaż kwasów omega-3 (szczególnie kwasu dokozaheksaenowego, DHA) jest niska. Jednocześnie kwasy omega-3 pochodzenia roślinnego (np. z oleju lnianego) muszą być konwertowane w organizmie do DHA, a konwersja ta nie jest na tyle efektywna, żeby uzupełnić zapotrzebowanie z samej diety. Dlatego na ścisłej diecie roślinnej zalecamy suplementację.

Wapń

Najlepsze źródła wapnia w diecie roślinnej to m.in. zielone warzywa (kapusta włoska, jarmuż, liście musztardowca, kapusta bok choy, brokuły, kapusta chińska, liście rzepy, kielki soi, sałata rzymska, brukselka, kalafior), zamienniki nabiału (tofu, napoje i produkty wzbogacane w wapń), nasiona i orzechy (migdały, fasola biała i czerwona, tahini, sezam, mak, słonecznik, orzechy brazylijskie, ciecierzycy).

Cynk

Jest szeroko rozpowszechniony w produktach roślinnych, ale jego przyswajalność może być niższa ze względu na związki antyodżywcze. Urozmaicone posiłki zawierające strączki, orzechy, pestki i produkty pełnoziarniste powinny pokryć zapotrzebowanie na cynk. W przypadku wątpliwości lub eliminacji różnych produktów z diety rozważ suplementację i konsultację ze specjalistą.

Selen

Pobranie selenu z diety zależy od urozmaicenia posiłków, ale też pochodzenia produktów. Zawartość selenu w glebie różni się w poszczególnych obszarach na kuli ziemskiej. Z badań przeprowadzonych wśród wegan i wegetarian wiemy, że przyswajają oni mniej selenu z diety mają niższe stężenie tego składnika w organizmie. Jeżeli masz wątpliwości, czy dostarczasz sobie odpowiedniej ilości selenu, możesz zbadać wartość tego składnika w organizmie i dobrać ilość selenu do suplementacji.

Źródła:

Fallon, N., & Dillon, S. A. (2020). Low Intakes of Iodine and Selenium Amongst Vegan and Vegetarian Women Highlight a Potential Nutritional Vulnerability. *Frontiers in nutrition*, 7, 72.

Hoeflich J., Hollenbach B., Behrends T. i wsp.: The choice of biomarkers determines the selenium status in young german vegans and vegetarians. *British Journal of Nutrition*, 2010, 104(11), 1601–1604.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Selenium-HealthProfessional%20/>

Dopasowane

wsparcie diety roślinnej



Skład opracowany przez ekspertów wspierających osoby na diecie roślinnej.

Metylokobalamina (witamina B₁₂)
100 µg

Wegańska witamina D₃
15 µg

Jod z alg
150 µg

Selen organiczny
55 µg

Cynk organiczny
11 mg



Wygoda kompleksowego, celowanego produktu
Tylko 1 kapsułka z kluczowymi składnikami zamiast 5 różnych tabletek



Czysty skład*
W wegańskiej kapsułce znajdują się aktywne składniki – bez zbędnych dodatków



Jakość składników
Postawiliśmy na aktywne, metylowane, organiczne i roślinne składniki**



Bez cukru i laktozy, bezglutenowy

*Czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia.
**Naturell Kompleks Wege zawiera aktywną, metylowaną witaminę B₁₂ w postaci metylokobalaminy, organiczny cynk i selen naturalnego pochodzenia w formie organicznej. W produkcie znajduje się wegańska witamina D₃ naturalnego pochodzenia z porostu – chrobotka reniferowego oraz jod pozyskany z alg.

skrojone na miarę potrzeb

500 µg B₁₂



100 µg B₁₂

Aktywna, metylowana witamina B₁₂

Metylokobalamina w odróżnieniu od cyjanokobalaminy to aktywna forma witaminy B₁₂ o wyższej biodostępności¹. Naturalnie występuje w ludzkim organizmie i żywności.

15 mg Zn



Organiczny cynk

Organiczną formę cechuje wyższa biodostępność².

50 µg Se



100 µg Se

Selen organiczny naturalnego pochodzenia

Z drożdży selenowych w postaci związku organicznego naturalnie występującego w żywności – selenometioniny, o wyższej biodostępności².



Odpowiednie dla
wegan i wegetarian



Bez cukru i laktozy,
bezglutenowe



Ekonomiczne, duże
opakowania 60 i 100 tabletek

¹W porównaniu do cyjanokobalaminy. Źródło: Cristiana Paul, Comparative Bioavailability and Utilization of Particular Forms of B12 Supplements With Potential to Mitigate B12-related Genetic Polymorphisms, Integrative Medicine, Vol. 16, No. 1, February 2017.

²Niż te w formie nieorganicznej. Cynk: Wegmüller R., [et al.], Zinc Absorption by Young Adults from Supplemental Zinc Citrate Is Comparable with That from Zinc Gluconate and Higher than from Zinc Oxide, J. Nutr. 144: 132–136, 2014. Selen: Gertig H., Przystawski J., Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.




Naturell

Naturalna,

roślinna witamina D₃



wegańska
witamina D₃
pochodząca z alg



olej MCT z kokosa
dla poprawy
wchłaniania



czysty skład,
zrównoważone
pozyskiwanie**



waniliowy aromat
ułatwiający
stosowanie



wspiera
odporność*



*Witamina D wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

**Czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia. W 100% zrównoważony i identyfikowalny proces łańcucha dostaw, z pełną kontrolą jakości i czystości witaminy D. Olej MCT z owoców kokosa – bez oleju palmowego.




Naturell

Roślinne kwasy omega-3

w trosce o zdrowie*
i planetę



odpowiedni
dla wegan
i wegetarian



zrównoważony,
„zielony” proces
pozyskiwania alg**



bez substancji
wypielniających,
barwników
i konserwantów
syntetycznego
pochodzenia



opracowany
przez ekspertów

*Kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie. Spożywanie DHA przez matkę wspomaga prawidłowy rozwój oczu u płodu i niemowląt karmionych piersią. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 200 mg DHA dziennie ponad zalecane dzienne spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 dla dorosłych, tj.: 250 mg DHA i kwasu eikozapentaenowego (EPA). Kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i OHA dziennie. Pozyskiwanie surowca w poszanowaniu zasobów morskich: przestrzegany protokół Nagoya przeciwko morskemu bio-piractwu, bez negatywnego wpływu na bio-masę. „Zielony” proces przetwarzania: bez chemicznego wzbogacenia (EE, molekularna destylacja, wytrącanie mocznika).

SUPLEMENT DIETY