



Dieta z **Biedronki**



**1500
kcal**

**o niskim ładunku
glikemicznym**



Efekt

DIETETYKA KLINICZNA



2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych zalać gorącą wodą i zostawić do napęcznienia + 100g borówek lub malin + 2 łyżki migdałów + 1 łyżka wiórków kokosowych

Drugie śniadanie:

- śledzik na raz (Lisner) 100g
- 4 ogórki gruntowe

Obiad:

- Vege Burger (goVEGE) z burakami LUB z nasionami słonecznika (100g – pół opakowania)
- świeże warzywa: sałata, ogórek, pomidor, rzodkiewki + 2 łyżki oliwy z oliwek

Kolacja:

- garść dowolnej sałaty + ½ opakowania mini mozzarelli 75g (Sottile Gusto) + garść pomidorków koktajlowych + ogórek + kawałek czerwonej cebuli + 1 łyżka oliwy z oliwek
- kromka chleba żytniego 100% - można przygotować grzanekę

Wartość energetyczna: 1500kcal

Węglowodany 33%

Białko: 15%

Tłuszcze 52%

2 dni –

Śniadanie:

- 3x40g parówek (Kraina Wędlin Nature)
- 1 łyżka musztardy lub ketchupu
- 2-3 ogórki gruntowe + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka napoju ryżowego lub owsianego (go VEGE) + 2 szklanki truskawek

Obiad:

- klopsiki
- mizeria: ogórek + ½ opakowania jogurtu naturalnego 100g + szczypiorek

Kolacja:

- garść dowolnej sałaty + ½ opakowania sera na grilla Tolonis 100g zgrillowanego na suchej patelni + pomidor + kielki/szczypiorek + 1 łyżka oliwy z oliwek + posypać 1 łyżką nasion słonecznika

KLOPSIKI (2 PORCJE):

- mięso mielone mieszane wołowe i wieprzowe 300g
 - jajko
 - cebula
 - przyprawy: sól, pieprz, czosnek, tymianek
- Mięso mielone z mięsa wołowego i wieprzowego 300g- przyprawić majerankiem, pieprzem i odrobiną soli. Wbić jajko. Dodać 1 posiekana cebulę- uformować klopsiki. Wrzucić do wrzątku i gotować 25min.

*Wartość energetyczna: 1510kcal
Węglowodany 21%
Białko: 24%
Tłuszcze 54%*

2 dni –

Śniadanie:

- szakszuka z pieczarkami

Drugie śniadanie:

- baton Vitarella 40g

Obiad:

- 100g makaronu ryżowego LUB koniak (Asia Style) → ugotować
- 1/2 opakowania mrożonego szpinaku na 1 łyżce oleju + 1/2 puszki tuńczyka w sosie własnym 65g (Marinero) + 1/4 opakowania sera capreggio ok. 60g (Sottile Gusto)

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + posmarować 1 łyżeczką oliwy z oliwek + 1/4 opakowania sera capreggio ok. 60g (Sottile Gusto) + pomidor + świeża bazylia

SZAKSZUKA Z PIECZARKAMI (1 PORCJA):

- 3-2 jaja
- kilka pieczarek, kawałek cebuli, 1-2 pomidory lub 1/2 puszki pomidorów krojonych 200g
- łyżka oleju, sól, pieprz

Pomidory sparzyć i obrać ze skórki, miąższ pokroić w kosteczkę. Pieczarki umyć i osuszyć. Na patelnię wylać olej i dodać posiekaną cebulkę, chwilę podsmażyć, dodać pieczarki i poddusić przez 1 - 2 minuty. Dodać pomidory, doprawić solą, pieprzem. Wymieszać i smażyć na większym ogniu ok. 5 minut, już bez mieszania. Do podsmażonych pomidorów wbić jajka. Doprawić solą i gotować ok. 5 minut lub do czasu aż białka jajek będą ścięte (można pod koniec na chwilę przykryć wówczas nastąpi to szybciej).

*Wartość energetyczna: 1570kcal
Węglowodany 37%
Białko: 18%
Tłuszcze 45%*

2 dni –

Śniadanie:

- serek wiejski 200g + ½ awokado + pomidor + garść rzodkiewek + 2 łyżki nasion słonecznika

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka napoju ryżowego lub owsianego (go VEGE) + 2 szklanki truskawek

Obiad:

- sushi bowl

Kolacja:

- sałatka: 2 ugotowane jaja + pomidor + ogórek lub ½ pęczka rzodkiewek + 1 łyżeczka oliwy z oliwek + szczypiorek lub dowolne kielki

SUSHI BOWL (2 PORCJE):

- woreczek ugotowanego ryżu basmati/jaśminowego/paraboiled
- opakowanie łososia wędzonego na gorąco lub na zimno 100g
- papryka, ogórek, garść rzodkiewek, sałata
- 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju sezamowego
- 3-4 łyżki soku z cytryny lub limonki + opcjonalnie starta skórka (łyżeczka)
- 2 łyżki sezamu, szczypiorek lub kielki
- opcjonalnie 1-2 arkusze nori

Ryż ugotować, wymieszać z sokiem z cytryny. W misce układać ryż, porcję łososia, pokrojone warzywa, całość połączyć oliwą, posypać sezamem i zieleniną oraz opcjonalnie pokruszonymi (lub pokrojonymi) algami.

*Wartość energetyczna: 1540kcal
Węglowodany 32%
Białko: 19%
Tłuszcze 49%*

2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych zalać gorącą wodą i zostawić do napęcznienia + 1 płaska łyżeczka miodu + tarte jabłko + łyżka masła orzechowego 100% + szczypta cynamonu

Drugie śniadanie:

- koktajl: szklanka napoju ryżowego lub owsianego (go VEGE) + 2 szklanki borówek

Obiad:

- 200g mięsa z piersi kurczaka + 1 łyżka oleju, sól, pieprz ziołowy, tymianek lub majeranek
→ zgrilować
- ¼ opakowania mrożonej fasolki szparagowej 100g + 1 łyżeczka masła
- pomidor + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- ¼ opakowania mrożonej fasolki szparagowej 100g + 1/2 opakowania gołki zakopiańskiej 80g (2 serki) zgrilowanej na suchej patelni + szklanka pomidorków cherry + 1 łyżka oliwy z oliwek + łyżka nasion słonecznika LUB sezamu

*Wartość energetyczna: 1510kcal
Węglowodany 35%
Białko: 23%
Tłuszcze 42%*

2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych zalać gorącą wodą i zostawić do napęcznienia + 100g malin lub borówek + 1 łyżka masła orzechowego 100% + 1 łyżka nasion słonecznika

Drugie śniadanie:

- paczka mini marchewczek (Vital)
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- czosnkowy makaron z tofu i warzywami

Kolacja:

- garść rukoli + 1/2 opakowania sera typu camembert 60g (Delikate) + garść pomidorków cherry + ogórek + 1 łyżka oliwy z oliwek + 2 suszone pomidory z zalewy

CZOSNKOWY MAKARON Z TOFU I WARZYWAMI (2 PORCJE):

- suchy makaron ryżowy 100 g
- tofu marynowane z tymiankiem lub chilli (goVEGE)- 180g
- czosnek - 1 ząbek
- miód - 1 łyżeczka
- cukinia, 1/2 szklanki groszku (75g)
- sos sojowy - 4 łyżki
- woda – 2 łyżki
- szczypiorek - 2 łyżeczki posiekanego, 2 łyżki sezamu
- oliwa z oliwek lub olej – 2 łyżki

W miseczce wymieszać sos sojowy, z przyciśniętym czosnkiem i miodem i 1-2 łyżkami wody. Tofu i cukinię pokroić w kostkę. Podsmażyć na patelni, dodać sos i dusić jeszcze chwilę na małym ogniu, dodać groszek. Ugotować makaron. Dodać makaron do warzyw z sosem, wymieszać. Posypać szczypiorkiem i sezamem

*Wartość energetyczna: 1510kcal
Węglowodany 35%
Białko: 16%
Tłuszcze 49%*

2 dni –

Śniadanie:

- 3x40g parówek (Kraina Wędlin Nature)
- 1 łyżka musztardy lub ketchupu
- 2-3 ogórki gruntowe + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy (goVEGE) 150g + szklanka borówek + 1 łyżka wiórków kokosowych

Obiad:

- gulasz po hiszpańsku
- 3-4 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + 1 łyżeczka masła + ½ opakowania bryndzy sądeckiej 60g (OSM Nowy Sącz) LUB ½ opakowania twarogu wędzonego Delikate 125g + pomidor

GULASZ PO HISZPAŃSKU (2 PORCJE):

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 50 g szynki suszonej np. serrano lub szwardzwaldzkiej (1/2 opakowania)
- 1 cebula, 4 ząbki czosnku, 1 cukinia, 2 garście pieczarek
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano, 2 łyżki posiekanych listków bazylii, 1/2 łyżeczki wędzonej papryki w proszku (lub słodkiej)
- 1/2 puszki pomidorów 200g lub 2 pomidory obrane ze skóry

Na dużej patelni podgrzać oliwę, dodać drobno pokrojoną szynkę suszoną oraz pokrojoną w kosteczkę cebulę. Smażyć przez około 3 minuty na małym ogniu co chwilę mieszając.

Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pokrojoną w małą kostkę cukinię. Smażyć przez kolejne 3 minuty. Dodać pokrojone w cienkie plasterki pieczarki, oregano, bazylię i paprykę w proszku. Wymieszać i smażyć przez ok. 2 minuty. Dodać pomidory, wymieszać, doprawić pieprzem i gotować przez ok. 2 - 3 minuty (świeże pomidory można gotować trochę dłużej). Na koniec doprawić solą.

Wartość energetyczna: 1520kcal

Węglowodany 38%

Białko: 15%

Tłuszcze 47%

2 dni –

Śniadanie:

- sałatka: garść dowolnej sałaty + puszka tuńczyka w sosie własnym 130g + 1 jajko na twardo + ogórek + ½ pęczka rzodkiewek + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- jabłko
- 2 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- pieczony w folii filet pstrąga 200g z dodatkiem natki pietruszki + 1 łyżeczka masła
- ½ opakowania dowolnych warzyw na patelnię ok.220g na 1 łyżce oleju

Kolacja:

- sałatka z komosy ryżowej i czerwonej fasoli

SALAATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ I CZERWONEJ FASOLI (2 PORCJE):

- 6-8 łyżek komosy ryżowej - ugotować
- puszka czerwonej fasoli 240g po odsączeniu (Nasza Spizarnia)
- 2 garście pomidorków koktajlowych
- 4 łyżki posiekanego szczypiorku
- 2-3 łyżki świeżej kolendry, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- szczypta soli i pieprzu
- 1 łyżka oleju lub oliwy z oliwek, 1 łyżka soku z cytryny

Pomidorki pokroić na połówki, wymieszać z ugotowaną komosą i opłukaną fasolą.

Dodać posiekaną zieleninę. Olej lub oliwę wymieszać z sokiem z cytryny, solą i pieprzem, polać sałatkę.

*Wartość energetyczna: 1540kcal
Węglowodany 30%
Białko: 29%
Tłuszcze 41%*

2 dni –

Śniadanie:

- omelet z 2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/gryczanej na 1 łyżce oleju + 2-3 plastry wędliny (Kraina Wędliny Nature) + pomidor + szczypiorek

Drugie śniadanie:

- koktajl: 100ml mleka kokosowego + ½ małego dojrzałego banana + szklanka mrożonych malin lub truskawek + szklanka wody

Obiad:

- warzywno-mięsne curry z cukinią

Kolacja:

- ½ opakowania twarogu półtłustego 125g (Delikate) + ½ opakowania jogurtu naturalnego 95g (Mleczna Kraina) + garść rzodkiewek
- kromka chleba żytniego 100%

WARZYWNO-MIĘSNE CURRY Z CUKINIĄ (2 PORCJE):

- 2x150g piersi kurczaka + łyżka oleju
- 2 nieduże marchewki, 1 ziemniak
- cukinia i mały bakłażan lub 2 nieduże cukinie
- kawałek cebuli, opcjonalnie papryczka ostra
- ½ puszki mleka kokosowego 200ml
- przyprawy: kmin rzymski, kurkuma, limonka lub cytryna

Kurczaka doprawić, pokroić na kostki, podsmażyć 5-10min na łyżce oleju. Marchewkę obrać i pokroić w słupki. Ziemniaka obrać i pokroić w kostkę. Cukinię pokroić na półplasterki a bakłażana w kostkę, cebulę posiekać. Cebulę i papryczkę włożyć do pojemnika blendera, dodać 100ml mleka kokosowego, kmin rzymski i kurkumę, wszystko zmiksować na pastę. Do szerokiego dużego garnka dodać podsmażonego kurczaka, wszystkie pokrojone warzywa oraz resztę mleka kokosowego. Zagotować pod przykryciem, następnie gotować przez ok. 15 minut pod przykryciem aż warzywa zmiękną, w międzyczasie od czasu do czasu zamieszać. Wlać zmiksowaną pastę, wymieszać i gotować przez ok. 5 minut.

Na koniec dodać sok z 1 limonki i doprawić całość solą oraz pieprzem.

Wartość energetyczna: 1510kcal
Węglowodany 27%
Białko: 25%
Tłuszcze 48%

2 dni –

Śniadanie:

- placuszki twarogowe

Drugie śniadanie:

- grejpfrut lub pomarańcza
- 2 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- 200g dorsza + 1 łyżeczka masła, sól, pieprz, cytryna, koperek → upiec w folii
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/ brązowego
- garść roszponki + ogórek + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania humusu 80g (Perla/Go Vege) + ogórek

PLACUSZKI TWAROGOWE (2 PORCJE):

- opakowanie twarogu półtłustego 250g (Delikate)
- 2 jaja, 4 łyżki mąki jaglanej
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki oleju do smażenia
- 2 szklanki borówek, malin lub truskawek

Twaróg wymieszać z jajkami, mąką i miodem (jeśli placuszki mają być puszyste należy ubić białko). Z powstałej masy piec placuszki na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Na koniec posypać owocami.

Wartość energetyczna: 1550kcal

Węglowodany 39%

Białko: 26%

Tłuszcze 35%

2 dni –

Śniadanie:

- roladki: 50g wędzonego łososa w plastrach zawijać z ½ opakowania serka typu Bieluch lub Deliakate 75g i koperkiem
- sałatka: pomidor + ogórek + ½ awokado + 1 łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- opakowanie jogurtu kokosowego lub owsianego 150g (Go Vege) + szklanka malin lub 1-2 nieduże kiwi

Obiad:

- makaron z sosem brokułowym

Kolacja:

- dowolna zupa -krem warzywna 450ml (Zupy z naszej kuchni)
- 2 łyżki nasion słonecznika lub pestek dyni – do zupy

MAKARON Z SOSEM BROKUŁOWYM (2 PORCJE):

- 2x 70g dowolnego makaronu np. ryżowego
- ½ puszki mleka kokosowego 200ml
- brokuł, 3 gałązki selera naciowego, opcjonalnie cukinia, kawałek cebuli
- sól, pieprz, czosnek, opcjonalnie suszona mięta lub trawa cytrynowa
- 2 łyżki oleju

Na oleju podsmażyć posiekaną cebulę i pokrojony seler naciowy oraz cukinię. Brokuł ugotować, część różyczek zblendować wraz z mlekiem kokosowym, pozostałe wrzucić na patelnię do warzyw. Dodać sos ze zblendowanych brokułów, przyprawić. Podawać z makaronem. Aby sos był bardziej kremowy, w trakcie gotowania można dodać kilka łyżek wody z ugotowanego makaronu.

Wartość energetyczna: 1550kcal

Węglowodany 39%

Białko: 14%

Tłuszcze 47%

2 dni –

Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych + ¼ puszki mleka kokosowego 100ml + ½ małego dojrzałego banana + 100g borówek

Drugie śniadanie:

- pudding chia

LUB

- 2 szklanki truskawek, malin lub borówek

- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- łosoś wędzony na gorąco 125g (Marinero) + ½ awokado + garść dowolnej sałaty + mały pomidor + ogórek + kawałek czerwonej cebuli + 1 łyżeczka oliwy z oliwek + 1 łyżka pestek dyni

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ smalczyku z fasoli 60g (Go Vege) + ogórek

PUDDING CHIA (2 PORCJE):

- ½ puszki mleka kokosowego 200ml

- 2 łyżki nasion chia

- 200g truskawek, malin lub borówek (mogą być mrożone)

- 2 łyżeczki syropu klonowego lub miodu

Chia wymieszać z mlekiem kokosowym i syropem klonowym/miodem. Podzielić na dwie porcje i odstawić w chłodne miejsce na kilka godzin. Na wierzch dodać owoce- zblendowane lub w całości.

Wartość energetyczna: 1540kcal

Węglowodany 35%

Białko: 14%

Tłuszcze 51%

2 dni -

Śniadanie:

- płatki owsiane (4 łyżki) + otręby owsiane (2 łyżki) + siemię lniane (1 łyżka)* + dowolne orzechy (2 łyżki) + 1 łyżeczka miodu lub dżemu + 1 łyżka masła orzechowego lub tahini
- *płatki, otręby i siemię gotować na wodzie i dopiero po przełożeniu do miseczki dodać resztę

Drugie śniadanie:

- serek wiejski 200g (Delikate) + pół pęczka rzodkiewek

Obiad:

- kotlety z cukinią
- pomidor + kielki + łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania hummusu 80g (Go Vege) + 2 ogórki gruntowe

KOTLETY Z CUKINIĄ (2 PORCJE):

- 300g mielonego mięsa drobiowego
- 1 cebula, mała cukinia
- 3 łyżki oleju
- 1 jajko
- przyprawy: sól, pieprz, gałka muskatołowa, tymianek

Mięso wymieszać z posiekаныmi warzywami, przyprawami i jajkiem. Z powstałej masy uformować kotlety i grillować na rozgrzanej i natuszczzonej patelni, można też piec przez 25 minut w 180°C.

*Wartość energetyczna 1520 kcal
Węglowodany 42%
Białko 24%
Tłuszcze 44%*

2 dni

Śniadanie:

- omlet z 2 jaj na łyżce oleju + łyżka mąki jaglanej/gryczanej/ryżowej + 2-3 plastry wędliny (Kraina Wędlin Nature) + pomidor + baby szpinak

Drugie śniadanie:

- koktajl: kefir naturalny 300ml + 1 szklanka borówek LUB malin LUB truskawek

Obiad:

- bigos z cukinii

Kolacja:

- garść rukoli + ½ opakowania sera feta 75g + pomidor + ogórek gruntowy + czerwona cebula + sos (łyżka oliwy z oliwek, łyżeczka musztardy, sok z cytryny, sól, pieprz)
- kromka chleba żytniego 100%

BIGOS Z CUKINII (2 PORCJE):

- 2 cukinie, cebula, ząbek czosnku, 1-2 marchewki
- puszka krojonych pomidorów 400g
- 300g dobrej jakości drobiowej kiełbasy
- 2 łyżki oleju, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, słodka i ostra papryka

W garnku z grubym dnem rozgrzać olej, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i chwilę podsmażyć, następnie dodać pokrojoną kiełbase i podsmażyć aż się zarumieni. Dodać czosnek i marchew (startą na dużych oczkach lub pokrojoną), liść laurowy, papryki w proszku i ziele angielskie, podsmażyć chwilę. Dodać pokrojoną w kostkę cukinię, całość dusić pod przykryciem ok.30min, po tym czasie dodać pomidory i gotować jeszcze ok.10min.

*Wartość energetyczna: 1510 kcal
węglowodany: 28%
białka: 24%
tłuszcze: 48%*

2 dni

Śniadanie:

- jajecznica z 2 jaj na 1 łyżce oleju + plaster cebuli + pomidor
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- 2 szklanki borówek LUB malin LUB truskawek LUB wiśni LUB 2 brzoskwinie LUB nektarynki
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- pierogi leniwe + łyżka masła

Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 450g (Zupy z naszej kuchni)

PIEROGI LENIWE (2 PORCJE):

- 250g twarogu półtłustego (Delikate)
- pół szklanki mąki ryżowej lub jaglanej 150g
- 1 jajko
- szczypta soli

Oddzielić żółtko od białka. Białko ubić na sztywno [ewentualnie przy 1 białku – można całe jajko wrzucić do twarogu i połączyć]. Żółtko wymieszać (najlepiej tłuczkiem) z twarogiem. Wszystko połączyć, wymieszać łyżką, dodać szczyptę soli. Zagnieść. Uformować wałki, ciąć pod kątem odrywając kawałki ciasta. Wrzucić do gotującej się lekko osolonej wody i poczekać aż wypłyną na powierzchnię (około 2 minuty). Można podać z roztopionym masłem.

*Wartość energetyczna: 1520 kcal
węglowodany: 42%
białka: 17%
tłuszcze: 41%*