

## **ZAPARCIA I WZDECIA**

Zaparcia to częsty i kłopotliwy problem. Występują wtedy, gdy przez dłuższy czas treść jelitowa pozostaje w obrębie przewodu pokarmowego. Zaparcia przewlekłe to w 90% zaparcia idiopatyczne, spowodowane zaburzeniami funkcjonowania układu pokarmowego: nieodpowiednią dietą, niską aktywnością fizyczną, słabym nawodnieniem. Reszta to zaparcia będące jednym z objawów w chorobach oraz będące skutkiem ubocznym zażywanych leków.

Każdy człowiek ma inną mikrobiotę jelitową, dlatego warto próbować różnych metod w walce z zaparciami. Zalecenie, które najbardziej będzie pomocne to, zwrócenie uwagi przede wszystkim na odżywianie. Reszta to nawodnienie, ruch i relaksacja.

### **ZADBAJ O SPOKOJNE PORANKI**

Przy zatwardzeniach nawykowych dobrym pomysłem będzie popracowanie nad harmonogramem dnia. Jelito grube uaktywnia się po wstaniu z łóżka lub po śniadaniu. Jeśli rano spieszymy się do pracy, szkoły, w biegu jemy śniadanie, nie ma czasu na spokojne, fizjologiczne wypróżnienie, wtedy często efektów brak. Poza domem, też często brakuje spokojnych warunków i tłumimy naturalny odruch, który po pewnym czasie może zacząć zanikać. Pojawia się niewrażliwość odbytu na zalegającą masę kałową. Zaparcia wtedy przechodzą w stan chroniczny.

Ureguluj pory dnia, planuj, wstań wcześniej a wieczorem przygotuj się do kolejnego dnia (śniadanie, II śniadanie, prasowanie ubrań i tp). Oszczędzisz sobie niepotrzebnego pośpiechu i bieganiny rano, tak by móc owocnie i w spokoju spędzić czas w toalecie.

Mniej stresu i pędu to mniej zaparcć, czas by ogarnąć to napędzające się koło.

### **SUPLEMENTUJ MAGNES**

Okazuje się, że magnez pomaga wiązać wodę w kale, co zapobiega zbijaniu i wysychaniu oraz rozluźnia mięśnie odbytu i jelit. Dawkę ustal z lekarzem lub farmaceutą.

### **ZRÓB KURACJĘ PROBIOTYKOWĄ**

Badania pokazują, że probiotykigłównie ze szczepu *Bifidobacterium* oraz *Lactobacillusplantarum* 299v, zwiększają liczbę wypróżnień w tygodniu oraz zmiękczejają stolce poprzez zainicjowanie zakwaszania jelita. Kwasowość jest jednym z bodźców inicjujących ruchy jelit.

## **METODY ALTERNATYWNE**

1. Akupunktura

2. Masaże

## **DIETA LOW FODMAP**

Najważniejszym jednak, poza wymienionymi są ZMIANY W DIECIE. Świetnie sprawdza się dobór i eliminacja produktów wg diety LOW FODMAP + zastosowanie dodatkowych tipów wspomagających jelita, ich oczyszczanie i regenerację.

Dieta FODMAP to sposób żywienia ograniczający krótkołańcuchowe węglowodany i poliole fermentujące w jelitach. Substancje te, NIE są trawione przez enzymy pokarmowe tylko fermentowane przez bakterie jelitowe. Ograniczenie tej fermentacji ma wpłynąć na zmniejszenie wzdęć i zaparć oraz ogólnego polepszenia pracy jelit. W licznych badaniach wykazano, że dieta FODMAP polepsza samopoczucie. U wielu osób przynosiła poprawę również po jej zakończeniu. Jedną z cech charakterystycznych tej diety jest to, że ma działanie osmotyczne, skutkiem czego jest absorpcja wody z organizmu do jelit.

Dieta LowFodmap to czasowa eliminacja:

- \*fruktozy (miód, syrop z agawy, syropy fruktozowe i glukozowo-fruktozowe, owoce z dużą zawartością fruktozy, soki owocowe, ketchup)
- \*częściowo laktozy w postaci mleka
- \*fruktany i galaktazy (zboża, niektóre warzywa, orzechy i strączki)
- \*poliole (substancje słodzące – słodziki, zamienniki cukru, wyroby cukiernicze)

## **PRODUKTY ZAKAZANE:**

- \*zboża: pszenica, jęczmień, orkisz – mąki, pieczywo, płatki, makarony
- \*strączki: ciecierzycy, soczewica, soja, groszek, fasola
- \*owoce: morele, mango, brzoskwinie, nektarynki, gruszki, czereśnie, arbuz, jabłka, soki owocowe
- \*warzywa: szparagi, karczochy, kalafior, brukselka, kapusta, czosnek, por, cebula, buraki
- \*grzyby
- \*orzechy nerkowca, pistacje

## PRODUKTY ZALECANE:

\*zboża: gryczane, jaglane, owsiane, komosa ryżowa, tapioka, ryż, chleb orkiszowy na zakwasie

\*owoce: maliny, truskawki, melony, mandarynka, pomarańcza, winogrona, kiwi, cytryna, limonka, marakuja, ananas, rabarbar, karambola, banan (najlepiej niedojrzały)

\*warzywa: ziemniaki, fasolka szparagowa, papryka, seler korzeniowy, seler naciowy (mała porcja), cykoria, marchewka, pasternak, sałata, rukola, jarmuż, botwinka, szczypiorek, rzodkiew, rzodkiewka, szpinak, cukinia (mała porcja), pomidor, rzepa, koper włoski, bakłażan, dynia (niewielka porcja), oliwki, papryka ostra, wodorosty

\*nabiał fermentowany: kefir, maślanka, jogurty z żywymi kulturami bakterii, sery dojrzewające, feta, mozzarella

\*mięso, ryby, jaja

\*tłuszcze: oliwa z oliwek, oleje na zimno np. lniane, rydzowy, masło

\*przyprawy i zioła przeciwzapalne

\*błonnik: chia, siemię lniane, babka płesznik

## PROGRAM 10 DNI

### OCZYSZCZANIE JELIT I WALKA Z ZAPARCAMI

Dzień 1 – oczyszczanie wątroby

Kup ostropest plamisty (najlepiej eko) mielony w sklepie ze zdrową żywnością, aptece. Spożyj 2-3 łyżeczki w ciągu dnia, 30 min przed posiłkami lub w ich trakcie, jako dodatek. W ciągu dnia dopilnuj by wypić 2 litry wody. Idź na szybki, min.30 min spacer.

Dzień 2 – oczyszczanie jelit

Wypij rano, na czczo szklankę kefiru, posypanego łyżką siemienia lnianego w ziarnach + wypij szklankę wody dla błonnika. W ciągu dnia 2 litry wody – pamiętaj! Zrób w ciągu dnia 3 serie po 10 przysiadów☺

Dzień 3 – wymiatanie jelit

Zjedz rano na czczo kiwi z łyżką oleju lnianego tłoczonego na zimno (olej zawsze trzymaj w lodówce). Nadal są z Tobą 2 litry wody w ciągu dnia☺ Zrób intensywniejszy trening cardio, minimum 60minut – aerobik, zumba, pływanie, bieg – co lubisz☺

Dzień 4 – śliwkowe płukanie jelit

Wieczorem zalej szklanką wrzątku 10 suszonych śliwek (bio, eko bez dodatku siarki). Odstaw na noc. Rano na czczo wypij wodę oraz zjedz śliwki + zjedz 1 łyżeczkę otrębów. Dwa litry wody rozłożone w ciągu dnia – koniecznie! Szybki, minimum 30min spacer dziś Ci towarzyszy☺

Dzień 5 – uderzenie błonnikiem nierozpuszczalnym

Zjedz na śniadanie bogatą owsiankę mocy: ekologiczne płatki owsiane (5 łyżek) + napój roślinny bez cukru (szklanka) + owoce np. truskawki lub jagody (1/2 szklanki) + łyżka migdałów + łyżka pestek słonecznika + łyżka BABKI PŁESZNIK (kupisz w sklepach ekologicznych) + łyżka oliwy z oliwek. Do tego wypij szklankę ciepłej wody.

3 serie po 10 przysiadów + 2 litry wody są dziś z Tobą☺

## Dzień 6 –ochrona jelit – zdrowy kisiel

Zrób „kisiel” z siemienia lnianego i wypij na czczo – 1-2 łyżki siemienia zalej szklanką ciepłej wody, odstaw na 15-20 minut. Zabierz, jak co dzień ze sobą 2 litry wody. Może dziś na rower?

## Dzień 7 – herbaciany

Wypij rano na czczo szklankę ciepłej wody z wyciśniętą cytryną + łyżka chia. W ciągu dnia oprócz wody wypij 4 herbaty ziołowe: liść sensu, korzeń kruszyny, kłącze rzewienia i tp. Zrób przez 10min ćwiczenia rozciągające. Jeśli nic nie przychodzi Ci do głowy odpal YouTube z jogą lub rozciąganiem (polecam Gosię Mostowską).

## Dzień 8 – pudding dla jelit

Zjedz rano pyszny pudding chia – 3 pełne łyżki nasion chia (szałwia hiszpańska) zalej szklanką napoju roślinnego bez cukru, dobrze wymieszaj – zostaw na noc, by napęczniał. Rano dodaj ½ szklanki borówek lub malin. W ciągu dnia wypij 2 litry wody + poruszaj się!

## Dzień 9 – dzień ziołowy

Wypij na czczo oraz popijaj w ciągu dnia rumianek+ mięte – około 4 szklanek. Najlepiej świeże zioła, poczujesz różnicę w aromacie. Jeśli masz dostęp do najlepiej piołunu – wrzuc mały listek – działa cuda☺Dziś pomedytuj przez 5 minut☺ oraz pij wodę.

## Dzień 10 – kurkumowy-shot

Wypij rano, na czczo kurkumowy-shot : ½ szklanki wody + łyżka kurkumy + łyżka octu jabłkowego + szczypta pieprzu czarnego lub Cayenne + szczypta Goździków + łyżka cynamonu + łyżka oliwy z oliwek + łyżka soku z cytryny. Pij wodę w ciągu dnia oraz i może idź popływać☺

## ŚNIADANIA:

Śniadanie: - jajecznica z 3 jaj na łyżce masła klarowanego + szklanka warzyw: pomidor + ogórek + ½ papryki czerwonej + łyżka kielek  
- kromka chleba orkiszowego na zakwasie + łyżeczka oliwy z oliwek

*Wartość kaloryczna 450kcal  
Białko 18%  
Węglowodany 28%  
Tłuszcze 54%*

### Śniadanie:

- tofucznicą + kromka chleba orkiszowego na zakwasie + łyżeczka oliwy z oliwek + warzywa: papryka + ogórek + 3 rzodkiewki + 1 jajko na twardo/miękko

### TOFUCZNICA (1 PORCJA):

- 1/2 opakowania tofu 90-100g (polecam wędzone)
- 1 łyżka tłuszczu
- 1/6 szklanki wody
- szczypta soli, pieprz
- 2 łyżki szczypiorku
- 1 pomidor

Pokrojoną cebulkę zeszklić na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Dodać rozdrobnione tofu, wodę i chwilę podsmażyć. Następnie dodać sól i pieprz. Dusić całość do momentu, kiedy cała woda odparuje. Pod koniec dodać pokrojonego pomidora i szczypiorek.

*Wartość kaloryczna 510kcal  
Białko 23%  
Węglowodany 22%  
Tłuszcze 56%*

### Śniadanie:

- sałatka: łoś wędzony (100g) + pół awokado + pomidory, ogórki, rzodkiewki (warzywa w dowolnej ilości) + łyżeczka pestek słonecznika  
- kromka chleba orkiszowego na zakwasie + łyżka oliwy z oliwek

*Wartość kaloryczna 570kcal  
Białko 23%  
Węglowodany 25%  
Tłuszcze 52%*

### Śniadanie:

- omlet z 2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej na 1 łyżce oleju + papryka + pomidor + ogórek gruntowy + kiełki + listki świeżej bazylii

*Wartość kaloryczna 440kcal  
Białko 19%  
Węglowodany 24%  
Tłuszcze 57%*

### Śniadanie:

- chleb w jajku: 2 kromki chleba orkiszowego obtoczyć w 1 rozkłóconym jajku z dodatkiem soli i pieprzu → usmażyć na złoto z obu stron - szklanka dowolnych warzyw + łyżka oliwy oliwek

*Wartość kaloryczna 470kcal*

*Białko 19%*

*Węglowodany 41%*

*Tłuszcze 41%*

### Śniadanie:

- 75g parówek dobrej jakości (polecam firmę PURE PIKOK z Lidla) lub frankfurterek  
- 1 kromka chleba orkiszowego na zakwasie + 1 łyżeczka oliwy z oliwek + ½ awokado + pomidor + ogórek + ½ papryki

*Wartość kaloryczna 570kcal*

*Białko 13%*

*Węglowodany 26%*

*Tłuszcze 62%*

### Śniadanie:

- owsianka (5 łyżek płatków owsianych + 2 łyżki pestek np. słonecznika + ½ szklanki truskawek + 250ml szklanka napoju roślinnego\* + łyżka siemienia lnianego + łyżka migdałów

*Wartość kaloryczna 530kcal*

*Białko 14%*

*Węglowodany 35%*

*Tłuszcze 51%*

### Śniadanie:

- 2 kromki chleba orkiszowego na zakwasie + 50g sera koziego + pół awokado + 3-4 oliwki + pomidor + ogórek

*Wartość kaloryczna 520kcal*

*Białko 17%*

*Węglowodany 32%*

*Tłuszcze 51%*

### Śniadanie:

- 4 łyżki płatków owsianych prażonych na suchej patelni + szklanka 250ml napoju migdałowego bez cukru (zalać)\* + szklanka borówek lub jagód lub malin lub truskawek lub 1 brzoskwinia + łyżka masła orzechowego + łyżka sezamu + łyżka wiórków kokosowych

*Wartość kaloryczna 560kcal*

*Białko 13%*

*Węglowodany 33%*

*Tłuszcze 54%*

### Śniadanie:

- 2/3 szklanki kaszy jaglanej ugotowanej na wodzie + 1 łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego + 1 łyżka migdałów + ½ szklanki truskawek + ½ szklanki borówek + łyżeczka chia + posypać cynamonem cejlońskim

*Wartość kaloryczna 430kcal*

*Białko 13%*

*Węglowodany 38%*

*Tłuszcze 49%*

## OBIADY:

### Obiad:

- kurczak z pomidorkami i słonecznikiem
- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati/dziki/brazowy/paraboliczny

### KURCZAK Z POMIDORKAMI I SŁONECZNIKIEM(2 PORCJE):

- 2x200g piersi drobiowej
- 2-3 pomidory LUB 4-5 garści pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki oleju
- 2-3 łyżki nasion słonecznika
- przyprawy: sól, pieprz,

Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni podsmażyć mięso. Dodać pomidory, dusić całość kilka minut i doprawić do smaku. Posypać nasionami słonecznika

### Na 1 porcję:

*Wartość energetyczna: 530kcal  
węglowodany: 17%,  
białka: 37%,  
tłuszcze: 46% ,*

### Obiad:

- 200g pieczonej chudej ryby (np. dorsza) LUB krewetek + 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- szklanka fasolki szparagowej + łyżka masła

*Wartość energetyczna: 510kcal  
węglowodany: 19%,  
białka: 33%,  
tłuszcze: 48%*

### Obiad:

- gulasz z cukinii

GULASZ Z CUKINII (2 PORCJE):- 200g dobrej jakości kiełbasy- cukinia, papryka, 2 marchewki- puszka pomidorów krojonych 400g- natka pietruszki  
- olej: 2 łyżki, sól, pieprz, papryka ostra i wędzona Kiełbasę pokroić w półplasterki i podsmażyć bez tłuszczu, zdjęć z patelni. Pokrojoną w kostkę cebulę zeszklić na oleju, dodać pokrojone w kostkę marchewki i dusić chwilę na małym ogniu. Dodać kiełbasę, pokrojoną w paski paprykę, pomidory z puszki, przyprawy i czosnek, a po chwili pokrojoną cukinię i dusić całość ok 5-7min.

### Na 1 porcję:

*Wartość energetyczna: 522 kcal  
węglowodany: 19%,  
białka: 18%,  
tłuszcze: 62%*

### Obiad:

- ryba w koperku
- 4 łyżki ugotowanej komosy ryżowej

### RYBA W KOPERKU (2 PORCJE):

- 400g dorsza lub sandacza
- 2 łyżki oleju lub masła
- pęczek koperku



- sól, pieprz, kurkuma

Rybę natrzeć solą i pieprzem, ułożyć w naczyniu do zapiekania, posypać posiekanym koprem, kurkumą polać olejem. Piec pół godziny w 180°C

**Na 1 porcję:**

*Wartość energetyczna: 480kcal*

*węglowodany: 33%,*

*białka: 41%,*

*tluszcze 26%*

**Obiad:**

- 200g mięsa z piersi kurczaka + łyżka oleju, sól, pieprz, pieprz ziołowy, majeranek

→zgrillować lub upiec

- 2 szklanki fasolki szparagowej + łyżka masła

*Wartość energetyczna: 405kcal*

*węglowodany: 12%,*

*białka: 46%,*

*tluszcze 41%*

**Obiad:**

- 2 wege burgery (Dobra Kaloria, Lidl)

- 2 szklanki surowych warzyw: pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka, sałata+ oliwy z oliwek

*Wartość energetyczna: 630kcal*

*węglowodany: 24%,*

*białka: 26%,*

*tluszcze 50%*

**Obiad:**

- cytrynowo - koperkowy łosoś z pieczonymi warzywami

- 3 łyżki ugotowanego ryżu basmati

**CYTRYNOWO-KOPERKOWY ŁOSOŚ Z PIECZONYMI WARZYWAMI (2 PORCJE):**

- 1 papryka podłużna, 1 cukinia, 1-2 marchewki - 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka soku z cytryny, koperek- 2x150g łososa dzikiego LUB innej tłustej ryby

przyprawy: sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi – opcjonalnie Rozgrzać piekarnik 200°C. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić. Obrane i pokrojone warzywa wrzucić do miski.

Dodać przyprawy, oliwę (1 łyżka) i całość dokładnie wymieszać. Następnie równomiernie rozłożyć na blachę z papierem do pieczenia. Piec przez ok. 30-40 min w 200°C. Marynata do

łososia: 1 łyżka oliwy z oliwek, sok z cytryny, koperek, sól, pieprz. Rybę pokryć przygotowaną marynatą i piec przez ok. 12-15 minut.

*Wartość energetyczna: 470kcal*

*węglowodany: 32%,*

*białka: 31%,*

*tluszcze 37%*

**Obiad:**

- pieczona pierś kaczki 150g z dodatkiem 2 małych pomarańczy (15-20min->180-200st) + 2 łyżki oliwy z oliwek- mizeria: 3-4 ogórki gruntowe + 2 łyżki oliwy z oliwek + koperek, sól, pieprz

*Wartość energetyczna: 640kcal*

*węglowodany: 23%,*

*białka: 21%,*

*tluszcze 56%*

---

### Obiad:

- sushi bowl

#### SUSHI BOWL (2 PORCJE):- woreczek ugotowanego ryżu

basmati/jaśminowego/paraboiled/czerwonego (6 łyżek ugotowanego)

- opakowanie łososia wędzonego na gorąco lub na zimno 100g- awokado, ogórek, opcjonalnie rzodkiewki i sałata- 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju sezamowego- 3-4 łyżki soku z cytryny lub limonki + opcjonalnie starta skórka (łyżeczka)- szczypiorek lub kiełki- opcjonalnie 1-2 arkusze noriRyż ugotować, wymieszać z sokiem z cytryny. W misce układać ryż, porcję łososia, awokado i ogórka, całość połączyć oliwą, posypać zieleniną oraz opcjonalnie pokruszonymi (lub pokrojonymi) algami.

*Wartość energetyczna: 350kcal*

*węglowodany: 23%,*

*białka: 16%,*

*tluszcze 60%*

### Obiad:

- kotlet drobiowy

– 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej, niepalonej

- 2 szklanki duszonych lub świeżych warzyw: cukinia, papryka, marchew, pomidor, ogórek + łyżka oliwy z oliwek

#### KOTLET DROBIOWY (2 PORCJE):

- 300g mielonego mięsa z kurczaka lub indyka

- jajko, 1 łyżka oleju

- sól, pieprz, pieprz ziołowy, majeranek

Do mięsa wbić jajko, dodać przyprawy i olej. Formować kotlety, piec ok. 25min w 180°C

*Wartość energetyczna: 550kcal*

*węglowodany: 35%,*

*białka: 36%,*

*tluszcze 28%*

## KOLACJE:

### Kolacja:

- 2 kromki chleba orkiszowego na zakwasie + 2 łyżeczki masła + 2 plastry żółtego sera + pomidor

*Wartość energetyczna: 420kcal  
węglowodany: 30%,  
białka: 19%,  
tłuszcze 50%*

### Kolacja:

- jordańska sałatka: 2 garści natki pietruszki + 5 łyżek ugotowanej komosy ryżowej + 3-4 posiekane pomidorki koktajlowe lub pół pomidora + sok z 1-2 cytryn  
- 1-2 kromki chleba orkiszowego na zakwasie

*Wartość energetyczna: 350kcal  
węglowodany: 53%,  
białka: 17%,  
tłuszcze 30%*

### Kolacja:

- sałatka: garść szpinaku + pomidor + 2 ogórki gruntowe + garść oliwek + 1 łyżka oliwy z oliwek-  
1-2 kromki chleba orkiszowego + 1 łyżeczka oliwy z oliwek (na chleb)

*Wartość energetyczna: 410kcal  
węglowodany: 39%,  
białka: 12%,  
tłuszcze 48%*

### Kolacja:

- sałatka z tuńczykiem: garść dowolnej sałaty + 1/2 puszki tuńczyka w sosie własnym 50-60g + 1-2 szklanki warzyw: pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka + 1 łyżka oliwy z oliwek  
- 1-2 kromki chleba orkiszowego na zakwasie

*Wartość energetyczna: 409kcal  
węglowodany: 40%,  
białka: 23%,  
tłuszcze 37%*

### Kolacja:

- 2 kromki chleba orkiszowego na zakwasie+ 100g dobrej jakościowo pasty warzywnej + papryka

*Wartość energetyczna: 409kcal  
węglowodany: 39%,  
białka: 11%,  
tłuszcze 50%*

### Kolacja:

- krem z cukinii

### KREM Z CUKINII (2 PORCJE):

- cukinia, szklanka bulionu warzywnego 250ml, 1 łyżka oliwy z oliwek  
Pokrojoną cukinię dusić do miękkości na oliwie (ok. 10 minut). Dodać do bulionu i całość zagotować oraz zblendować. Sypnąć szczyptą kurkumy + 2 łyżki pestek dyni + łyżka pestek słonecznika

*Wartość energetyczna: 355kcal  
węglowodany: 20%,  
białka: 14%,  
tłuszcze 66%*

### Kolacja:

- frytki z ziemniaków i batatów: 2 małe ziemniaki i 1 duży batat pokroić na kształt frytek, położyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skropić oliwą (2 łyżki), posypać ziołami np. oregano, tymianek (najlepiej świeże) i posypać solą. Piec w piekarniku ok. 20-30 minut w 200°C

*Wartość energetyczna: 332kcal  
węglowodany: 50%,  
białka: 5%,  
tłuszcze 44%*

Kolacja:- 2 szklanki warzyw w formie sałatki; sałata, pomidor, ogórek, rzodkiewka, papryka + ½ awokado + 1 łyżka oliwy z oliwek- kromka chleba orkiszowego

*Wartość energetyczna: 376kcal  
węglowodany: 35%,  
białka: 11%,  
tłuszcze 55%*

### Kolacja:

- sałatka: 4 łyżki ugotowanej komosy ryżowej + 1-2 szklanki świeżych warzyw: pomidor, ogórek, papryka + 2 plastry dobrej jakości wędliny + 1 łyżeczka oliwy z oliwek -> wymieszać

*Wartość energetyczna: 302kcal  
węglowodany: 33%,  
białka: 28%, tłuszcze 39%*

### Kolacja:

- sałatka z serem kozim  
- 2 kromki chleba orkiszowego na zakwasie + 1 łyżeczka masła

### SALAATKA Z SEREM KOZIM (2 PORCJE):

- 100g sera koziego  
- 4 garści sałaty roszponki lub mieszanka sałat  
- 4 łyżki migdałów  
- garść winogron  
- sos cytrynowy: 4 łyżki oliwy; 3 łyżki soku z cytryny; ½ łyżeczki erytrytolu; szczypta pieprzu  
Wszystko pokroić i wymieszać.

*Wartość energetyczna: 599kcal  
węglowodany: 14%,  
białka: 13%,  
tłuszcze 72%*