



DIETA

LOW CARB



1500
kcal



Efekt

DIETETYKA KLINICZNA

2 dni

Śniadanie:

- jajecznica z 3 jajek na łyżce tłuszczu z garścią pieczarek lub kurek
- pomidor + 1 łyżeczka oliwy z oliwek + kilka listów świeżej bazylii

Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny 200g (Fruvita - Biedronka) + 2 łyżki nasion słonecznika

Obiad:

- 200g mięsa z piersi indyka + łyżka oleju + przyprawy → upiec lub grillować
- surówka ze startej marchewki (1-2 marchewki) z 1 łyżką oliwy z oliwek i 1 łyżką nasion słonecznika

Kolacja:

- duszone warzywa (cukinia, papryka, pomidory, marchew, kalafior) ok. 2-3 szklanek + polać 1-2 łyżkami oliwy z oliwek + przyprawy

*Wartość energetyczna: 1480kcal
węglowodany: 26%,
białka: 27%,
tłuszcze: 47%*

2 dni

Śniadanie:

- omlet z 2 jaj wymieszanych z 1 łyżką mąki jaglanej/ryżowej/gryczanej -> usmażyć na łyżce oleju + 2 szklanki dowolnych warzyw + ½ awokado + garść rukoli/ szpinaku + łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy (Go Vege Coco Jogu - Biedronka) 150g

Obiad:

- kurczak zapiekany z wędzonym serem

- garść dowolnej sałaty + szklanka pomidorków cherry + 1 łyżka oliwy z oliwek + zioła, przyprawy

Kolacja:

- zupa pomidorowa 500ml

- 3 łyżki pestek dyni – do zupy

- 1 łyżka oliwy z oliwek – do zupy

KURCZAK ZAPIEKANY Z WĘDZONYM SEREM (2 PORCJE):

- 2 piersi z kurczaka 2x ok. 170g

- 2 serki typu Gołka Zakopiańska 2x40g (polecam firmę Mlekovita)

- kawałek czerwonej papryki, ogórek konserwowy, cebula

- sól, pieprz, pieprz ziołowy, czosnek

Mięso nacinać dość głęboko w 5-6 miejscach. Natrzeć przyprawami. Ogórka, ser i paprykę pokroić w paski, cebulę w piórka. W każdą naciętą kieszonkę włożyć składniki. Umieścić w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym i piec ok. 30min w 180°C.

ZUPA POMIDOROWA (2 PORCJE):

W 1,2-1l wody ugotować mały korzeń seler, 2 korzenie pietruszki, 1 marchewkę, 4 gałązki selera naciowego, 3-4 pomidory, całą natkę pietruszki, 2 ząbki czosnku. Po 20 min dodać puszkę pomidorów LUB przecier pomidorowy (szklanka). Doprawić chili, solą, pieprzem, bazylią.

Wartość energetyczna: 1510kcal
węglowodany: 26%,
białka: 24%,
tłuszcze: 50 %

2 dni

Śniadanie:

- garść łagodnej sałaty + ogórek + papryka + pomidor + ½ awokado + ½ opakowania łososia wędzonego na gorąco 50g (Marinero - Biedronka) + łyżka oliwy z oliwek
- kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- 2 kiwi + mandarynka
- 1 łyżka migdałów

Obiad:

- 250g dorsza LUB krewetek LUB owoców morza podsmażonych na 1 łyżce oliwy z oliwek
- kawałek cukinii, pół małąbatata, 3 pomidorki suszone z oleju podsmażone na 1 łyżce oliwy z oliwek

Kolacja:

- kalafior w winegrecie z czosnkiem i pietruszką

KALAFIOR W WINEGRECIE Z CZOSNKIEM I PIETRUSZKĄ (2 PORCJE):

- kalafior
 - 2 łyżki oliwy z oliwek
 - 1/2 pęczka natki pietruszki, sok z cytryny, czosnek, cebula dymka
- Kalafiora podzielić na różyczki i gotować około 4-5 minut na parze. Pietruszkę i cebulę dymkę posiekać i wrzucić do miski. Wycisnąć czosnek, dodać sok z cytryny, oliwę z oliwek oraz sól i pieprz
- wymieszać. Do miski wrzucić przestudzonego kalafiora i wymieszać z przygotowanym winegretem.

Wartość energetyczna: 1500kcal
węglowodany: 26%,
białka: 22%,
tłuszcze: 52%

2 dni

Śniadanie:

- kokosowa owsianka: jogurt kokosowy (Go Vege Coco Jogu - Biedronka) 150g+ 3 łyżki płatków owsianych (Vitanella - Biedronka) + ½ jabłka (można zetrzeć)+2 łyżki sezamu + łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego + łyżka wiórków kokosowych + szczypta cynamonu cejlońskiego + łyżka pestek dyni

Drugie śniadanie:

- sok pomidorowy ok.300ml (Dawtona/Riviva – Biedronka) lub dowolny jednodniowy sok z samych warzyw ok.300ml
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- pieczony kotlet z pieczarkami lub grzybami leśnymi
- szklanka ugotowanego brokuła lub kalafiora

Kolacja:

- sałatka z pieczonymi warzywami i tuńczykiem
- kromka chleba żytniego + łyżka oliwy z oliwek

PIECZONY KOTLET Z PIECZARKAMI LUB GRZYBAMI LEŚNYMI (2 PORCJE):

- 2x 200g mięsa z piersi z kurczaka
- pieczarki lub grzyby leśne 200g,
- cebula

- 1-2 łyżki oleju, sól, pieprz, papryka czerwona słodka i ostra

Mięso rozbić i przyprawić. Na środku ułożyć pocięte pieczarki i cebulę (warzywa można wcześniej poddusić na oleju do odparowania wody). Pierś zwinąć, nabić na patyczek do szaszłyka, można zwinąć nitką. Piec w rękawie do pieczenia ok. 25min. w 180°C

SALAATKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I TUŃCZYKIEM (1 PORCJA):

- garść szpinaku lub innej zieleniny, garść pomidorków cherry, ½ marchewka, ½ małej cukinii LUB ¼ zwykłej

- ½ opakowania tuńczyka w sosie własnym 50g (Marinero - Biedronka)

- 2 łyżki oliwy z oliwek, ulubione zioła, sól, pieprz, świeża bazylija*

Piekarnik rozgrzać do ok.220°C. Marchew i cukinię pokroić w szerokie plastry za pomocą obieraczki do warzyw, w misce wymieszać z 1 łyżką oliwy z oliwek, solą i pieprzem. Podpiec około 5-7 min. Na talerzu ułożyć sałatę, porwaną bazylię, pokrojone pomidorki, dodać tuńczyka, upieczone warzywa. Doprawić oliwą z ulubionymi ziołami (pasują: tymianek, zioła dalmatyńskie, zioła toskańskie)

Wartość energetyczna: 1520kcal

węglowodany: 25%,

białka: 26%,

tłuszcze: 49 %

2 dni –

Śniadanie:

- 3-2 jajka sadzone na 1 łyżce oleju
- 1 kromka chleba żytniego
- szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- koktajl: 100ml (1/4 puszki) mleka kokosowego*(Asia Flavours - Biedronka) + szklanka wody + garść jarmużu+ szklanka mrożonych truskawek

Obiad:

- gulasz wołowy
- dowolne warzywa w formie sałatki (ilościowo ok. 2 szklanek)

Kolacja:

- krem z cukinii
- 2 łyżki pestek dyni lub nasion słonecznika – do zupy

GULASZ WOŁOWY (2 PORCJE):

- ok. 200-250g wołowiny na gulasz
- 2 łyżki tłuszczu
- 2 cebule
- 1-2 łyżeczki słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki ostrej papryki, sól, pieprz, liść laurowy, 2-3 ziarenka ziela angielskiego
- 100ml przecieru pomidorowego

Mięso pokroić na niewielkie kawałki ok 1 cm, następnie podsmażyć na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Zdjąć z ognia, przetrzucić do garnka, odstawić i przykryć. Cebulę drobno pokroić i zeszklić na pozostałym tłuszczu. Do cebuli dodać przyprawę i przecier pomidorowy. Dusić przez ok. 10 minut (w razie potrzeby dolać odrobinę wody). Po tym czasie dodać podsmażone mięso, dolać gorącej wody, tak aby je całkowicie przykryła. Dodać liście laurowe i ziele angielskie. Dusić do miękkości na małym ogniu przez 80-90 minut. Następnie doprawić do smaku solą i pieprzem i gotować jeszcze przez 10 minut.

KREM Z CUKINII (2 PORCJE):

- 1 łyżka oleju, 2-3 cukinie, ok. 400ml wywaru z warzyw, czosnek, cebula
- W garnku na łyżce oleju podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać pokrojoną na małe kawałki cukinię i duś kilka minut. Zalać wszystko bulionem i gotować do miękkości cukinii ok. 10-15 minut. Doprawić do smaku i zmiksować na gładki krem.

**1 puszka mleczka kokosowego 400ml – 4 dni*

*Wartość energetyczna: 1590 kcal
węglowodany: 22%,
białka: 20%,
tłuszcze: 58%*

2 dni

Śniadanie:

- 1/2 opakowania frankfurtek 125g LUB parówek (Dolina Dobra/Tarczyński Nature - Biedronka) LUB białej kiełbasy
- 1 kromka chleba żytniego + 1 łyżeczka masła
- szklanka dowolnych warzyw
- dobrej jakości ketchup lub musztarda – jako dodatek

Drugie śniadanie:

- koktajl: 100ml (1/4 puszki) mleka kokosowego* (Asia Flavours - Biedronka) + szklanka wody + garść jarmużu + szklanka mrożonych truskawek

Obiad:

- 250g dorsza → ugotować na parze i polać łyżką oliwy z oliwek LUB upiec z dodatkiem łyżki oliwy z oliwek
- szklanka kiszanej kapusty

Kolacja:

- serek wiejski 200g (Piątница/Delikate - Biedronka)
- 1 kromka chleba żytniego + 1 łyżeczka masła
- garść rzodkiewek

**1 puszka mleczka kokosowego 400ml – 4 dni*

*Wartość energetyczna: 1500kcal
węglowodany: 23%,
białka: 28%,
tłuszcze: 49%*

2 dni

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego + 1 łyżeczka masła + 50g wędzonego łososia (Marinero - Biedronka) + 2 plastry sera koziego 2x20g (Światowid - Biedronka) + warzywa

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy (Go Vege Coco Jogu - Biedronka) 150g

Obiad:

- sałatka halloumi z pomidorami, oliwkami i fasolą

Kolacja:

- garść dowolnej sałaty + pomidor + ogórek + pół puszki tuńczyka w sosie własnym (50-60g) (Marinero - Biedronka) + łyżka oliwy z oliwek

SALAATKA HALLOUMI Z POMIDORAMI, OLIWKAMI I FASOLĄ (2 PORCJE):

- 1 halloumi (190g) (Elios - Biedronka)
- 60g suchego makaronu ze strączków (GoVege - Biedronka)
- 1-2 szklanki pomidorów lub pomidorków koktajlowych
- puszka czerwonej fasoli 120g (Nasza Spizarnia - Biedronka)
- 2 garście zielonych oliwek
- 4 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka suszonego oregano
- opcjonalnie: świeże zioła np. tymianek

Ugotować makaron w osolonej wodzie i odcedzić, włożyć z powrotem do garnka i wymieszać z łyżeczką oliwy. Pomidory umyć, osuszyć i pokroić w kostkę usuwając szypułki. Włożyć do makaronu. Dodać odsączone oliwki, opłukaną czerwoną fasolę, doprawić wszystko solą, pieprzem i suszonym oregano. Pociąć na paski halloumi i położyć na patelnię (podgrzewać z każdej ze stron po 3min).

Polać pozostałą oliwą z oliwek i delikatnie wymieszać. Udekorować świeżymi ziołami.

Wartość energetyczna: 1490 kcal
białko 24%
węglowodany 26%
tłuszcze 50%

2 dni

Śniadanie:

- szakszuka + ½ awokado

Drugie śniadanie:

- twaróg półtłusty ok.120g (Delicate – Biedronka) + skyr naturalnyok.65g (Fruvita – Biedronka) + garść rzodkiewek + przyprawy
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- vege burger z ciecierzycą 200g (GoVege – Biedronka)
- 3 łyżki ugotowanej komosy ryżowej
- szklanka warzyw w formie sałatki z łyżką oliwy z oliwek

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła + ¼ opakowania hummusu 40g (Go Vege – Biedronka) – w lodówkach + dowolne warzywo

SZAKSZUKA (1 PORCJA):

- 1/2 puszki pomidorów 200g (Nasza Spizarnia - Biedronka) lub 1-2 pomidory obrane ze skórki
- kawałek papryki (opcjonalnie)
- 2-3 jaja, mała cebula lub szalotka
- łyżka dowolnego tłuszczu
- pieprz, sól, czosnek, kumin, słodka papryka
- kolendra i szczypiorek

Cebulę i paprykę pokroić drobno. Na patelni rozgrzać tłuszcz, zeszklić cebulę, następnie paprykę i chwilę podsmażyć. Dodać pomidory i przyprawy, wymieszać całość i dusić ok. 3-4 min. Wbić jajka, zmniejszyć moc palnika i przykryć przykrywką, aby białka się ścięły. Na koniec posypać kolendrą i/lub szczypiorkiem.

*Wartość energetyczna: 1510 kcal
węglowodany: 26%
białka: 20%,
tłuszcze: 54%*

2 dni

Śniadanie:

- omlęt z 2 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/jaglonej na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania hummusu 40g (Go Vege – Biedronka) - w lodówkach + ½ awokado + mały pomidor

Drugie śniadanie:

- 3 surowe marchewki
- 1 łyżka migdałów

Obiad:

- pierś z kaczki (200g) z jabłkami (1 duże jabłko) + 2 łyżki oliwy z oliwek /pierś przyprawić, polać oliwą, pokroić jabłka na „ósemki” i piec w 180 stopniach około 40-50min
- 1 ugotowany burak (Warzywniak - Biedronka) + ocet balsamiczny (Modena Gallo - Biedronka) + łyżka orzechów włoskich

Kolacja:

- sałatka z brokułem i fetą

SALAATKA Z BROKUŁEM (2 PORCJE):

- 2 szklanki ugotowanych brokułów
- 100g sera feta ((Elios - Biedronka)
- 2 pomidory, szalotka
- sos: opakowanie jogurtu naturalnego 200g (Fruvita/Primo - Biedronka) + koperek + sól, pieprz
Pomidory pokroić w ósemki, umieścić z brokułami w miseczce, posypać pokruszoną fetą, polać sosem.

*Wartość energetyczna: 1480 kcal
węglowodany: 25%
białka: 24%
tłuszcze: 51%*

2 dni -

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżka oliwy z oliwek (na chleb) + 1/2 awokado + 1/2 słoiczka pasty warzywnej 80g (GoVege/Wawrzyniec - Biedronka) + kiełki
- 1 jajko na miękko lub na twardo

Drugie śniadanie:

- babeczki z fasoli

Obiad:

- polędwiczka wieprzowa 150g smażona „na krótko” na patelni + 1 łyżka tłuszczu
- szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- serek wiejski 200g (Piątnica/Delikate - Biedronka) + 1/2 pęczka rzodkiewek
- 1-2 kromka/i chleba żytniego + 1 łyżeczka masła

BABECZKI Z FASOLI (2 PORCJE):

- pół puszki czerwonej fasoli 200g
- 1 banan
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 1 łyżeczka kakao
- 1 całe jajko + 1 białko

Wszystko zblendować i piec 25min w 180 stopniach.

*Wartość energetyczna: 1580 kcal
węglowodany: 26%
białka: 23%,
tłuszcze: 51%*

2 dni

Śniadanie:

- sałatka z łososiem i awokado

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy (Go Vege Coco Jogu - Biedronka) 150g

Obiad:

- 150g owoców morza lub krewetek (Marinero - Biedronka) + 1 łyżka oliwy z oliwek

- 3 łyżki ugotowanego ryżu dziki/brązowy/parboiled

- 1-2 szklanki dowolnych warzyw np. marchewka, cukinia, pomidor (duszone na patelni) + 1 łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- garść dowolnej sałaty + pomidor + ogórek + pół puszki tuńczyka w sosie własnym (50-60g) (Marinero - Biedronka) + łyżka oliwy z oliwek

SALAATKA Z ŁOSOSIEM I AWOKADO (1 PORCJA):

- garść dowolnej sałaty

- 1/2 opakowania łososia wędzonego 50g (Marinero - Biedronka)

- 1/2 małego awokado

- kilka pomidorków koktajlowych lub mały pomidor

- 1 jajko ugotowane na twardo

- koperek

sos: 1 ząbek czosnku + 1 łyżeczka majonezu + 1/2 opakowania jogurtu naturalnego 100g (Fruvita - Biedronka) + sól, pieprz

Składniki pokroić na mniejsze kawałki, przygotować sos. Wszystko połączyć.

Wartość energetyczna: 1510 kcal

węglowodany: 24%,

białka: 23%,

tłuszcze: 53%