



DIETA

LOW CARB



2100
kcal



DIETETYKA KLINICZNA

2 dni

Śniadanie:

- jajecznica z 3 jajek na łyżce tłuszczu z garścią pieczarek lub kurek
- garść liści szpinaku/rukoli/roszponki + pomidor + ½ awokado + ogórek kiszony + kawałek papryki + 1 łyżka oliwy z oliwek + kilka listów świeżej bazylii + łyżka pestek dyni + łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego

Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny 200g (Pilos - Lidl) + 2 łyżki nasion słonecznika (do jogurtu)
- jabłko
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

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

Kolacja:

- 2-3 kromki chleba żytniego -> posmarować łyżką oliwy z oliwek + 3 plastry dobrej jakości wędliny (Pure Pikok, Dolina Dobra - Lidl) + mały pomidor + kiełki

*Wartość energetyczna: 2100kcal
węglowodany: 22%,
białka: 22%,
tłuszcze: 53%*

2 dni

Śniadanie:

- omlęt z 3 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 + 2 łyżki nasion słonecznika + łyżka sezamu

Drugie śniadanie:

- opakowanie jogurtu kokosowego bez cukru 160g (Planton - Lidl) + jabłko + kiwi
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- pieczone kotleciki z mięsem i warzywami
- garść dowolnej sałaty + szklanka pomidorków cherry + 1 łyżka oliwy z oliwek + łyżka pestek dyni + zioła, przyprawy

Kolacja:

- zupa pomidorowa 500ml LUB gotowa zupa warzywna bez ziemniaków (Chef Select – Lidl)
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej lub gryczanej – do zupy
- łyżka pestek dyni

PIECZONE KOTLECICKI Z MIĘSEM I WARZYWAMI (2 PORCJE):

- 2x200g mielonego mięsa drobiowego
- ok. 200-300g warzyw (np. kalafior, marchew)
- 1 jajko, 1 łyżka oleju
- przyprawy: sól, pieprz, kurkuma

Do mięsa dodać startą na tarce warzywa. Dodać jajko i przyprawy. Uformować kotleciki i piec w piekarniku w 180 stopniach ok. 20 -25 minut

ZUPA POMIDOROWA (2 PORCJE):

W 1,2-1l wody ugotować mały korzeń selera, 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: 2150kcal
węglowodany: 24%,
białka: 26%,
tłuszcze: 50%

2 dni

Śniadanie:

- kokosowa owsianka: opakowanie jogurtu kokosowego bez cukru 160g (Vemondo, Planton, Pilos - Lidl) + 4 łyżki płatków owsianych (Crownfield BioOrganic – Lidl) + ½ jabłka (można zetrzeć) + łyżka pasty tahini + łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego + łyżka wiórków kokosowych + szczypta cynamonu cejlońskiego + łyżka pestek dyni

Drugie śniadanie:

- sok pomidorowy ok.300ml (Dawtona - Lidl) lub dowolny jednodniowy sok z samych warzyw ok.300ml + łyżka oliwy z oliwek (do soku)
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- pieczony kotlet z pieczarkami
- 3 łyżki ugotowanej komosy ryżowej
- szklanka ugotowanego brokułu lub kalafiora + łyżka masła

Kolacja:

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

PIECZONY KOTLET Z PIECZARKAMI (2 PORCJE):

- 2x 220g mięsa z piersi z kurczaka
- pieczarki 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 podduścić 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 (Nixe - Lidl)
- 2 łyżki oliwy z oliwek, ulubione zioła, sól, pieprz, świeża bazylija*
Piekarńnik 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 tokańskie)

Wartość energetyczna: 2200kcal
węglowodany: 25%,
białka: 24%,
tłuszcze: 51 %

2 dni

Śniadanie:

- 1/2 opakowania frankfurtek 125g LUB parówek (Pure Pikok - Lidl) LUB białej kiełbasy
- 1 kromka chleba żytniego + 1 łyżeczka masła
- szklanka dowolnych warzyw np. w formie sałatki + łyżka oliwy z oliwek
- 1/2 awokado
- dobrej jakości ketchup lub musztarda – jako dodatek

Drugie śniadanie:

- koktajl: garść jarmużu + jabłko + mały niedojrzały banan + szklanka wody + łyżka chia -> zblendować dodać -> łyżka wiórków kokosowych + łyżka pestek dyni + łyżka oleju lnianego

Obiad:

- 250g dorsza → ugotować na parze i polać łyżką oliwy z oliwek LUB upiec z dodatkiem łyżki oliwy z oliwek
- 3 łyżki ugotowanego ryżu brązowego
- szklanka kiszonej kapusty + mała starta marchewka + łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- serek wiejski 200g (Pilos - Lidl) + 3 łyżki pestek dyni
- garść rzodkiewek

*Wartość energetyczna: 2050kcal
węglowodany: 26%,
białka: 22%,
tłuszcze: 52%*

2 dni

Śniadanie:

- szakszuka + ½ awokado

Drugie śniadanie:

- twaróg półtłusty ok.120g (Pilos - Lidl) + skyr naturalny ok.75g (Piątница - Lidl) + garść rzodkiewek + przyprawy + łyżeczka chia
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- vege burger 170g (Dobra Kaloria - Lidl)
- 3 łyżki ugotowanej komosy ryżowej + 1 łyżka masła
- szklanka warzyw w formie sałatki z łyżką oliwy z oliwek

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + łyżka masła + ¼ opakowania hummusu 40g (Vemondo - Lidl) – w lodówkach + szklanka warzyw w formie sałatki + łyżka oliwy z oliwek + łyżka nasion słonecznika

SZAKSZUKA (1 PORCJA):

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

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 i łyżką pestek dyni

*Wartość energetyczna: 2200 kcal
węglowodany: 26%
białka: 22%,
tłuszcze: 52%*

2 dni

Śniadanie:

- omlęt z 3 jaj i 1 łyżki mąki ryżowej/jaglonej na 1 łyżce oleju + ¼ opakowania hummusu 40g (Vemondo - Lidl) - w lodówkach + ½ awokado + duży pomidor

Drugie śniadanie:

- jabłko + 2 kiwi
- 3 łyżki 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 (Ryneczek Lidla - Lidl) + ocet balsamiczn (Italiamo - Lidl) + łyżka orzechów włoskich
- 4 łyżki ugotowanej komosy ryżowej

Kolacja:

- sałatka z brokułem i fetą

SALAATKA Z BROKUŁEM (2 PORCJE):

- 2 szklanki ugotowanych brokułów
- 100g sera feta ((Eridonous - Lidl)
- 2 pomidory, szalotka
- łyżka nasion słonecznika
- sos: opakowanie jogurtu naturalnego 200g (Pilos - Lidl) + koperek + sól, pieprz
Pomidory pokroić w ósemki, umieścić z brokułami w miseczce, posypać pokruszoną fetą, polać sosem.

*Wartość energetyczna: 2100 kcal
węglowodany: 26%
białka: 24%
tłuszcze: 50%*

2 dni

Śniadanie:

- garść roszponki + 2 ugotowane jajka + ½ awokado + ¼ opakowania sera feta 50g (Eridanous - Lidl) + pomidor + ogórek + sos (2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka musztardy, łyżeczka miodu, sól, pieprz) + szczypiorek/kiełki + łyżka pestek dyni + łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego
- 2-3 kromki chleba żytniego + łyżka oliwy z oliwek

Drugie śniadanie:

- sok pomidorowy bez cukru 300ml (Eridanous - Lidl) LUB 2 szklanki pomidorków koktajlowych
- skyr 150g (Piątnica - Lidl) + 3 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- aromatyczny dorsz LUB 150g smażonych krewetek
- 3 łyżki ugotowanej dowolnej kaszy LUB ryżu basmati/brazowego
- 2 szklanki dowolnych warzyw np. kapusta kiszona z tartą marchewką oraz gotowany brokuł + 2 łyżki oliwy z oliwek

Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Chef Select - Lidl) LUB dowolna sałatka z samych warzyw + łyżka nasion słonecznika + łyżka pestek dyni

AROMATYCZNY DORSZ (2 PORCJE):

- 2x 150g dorsza
- 2 łyżki zimnego masła (20g)
- 2 średnie ząbki czosnku
- koperek lub gałązka rozmarynu/ tymianku
- sól, pieprz, 4 plasterki cytryny

Oczyszczoną rybę ułożyć w naczyniu nasmarowanym olejem. Rybę posypać solą i pieprzem, a na niej kłaść wiórki zimnego masła, plastry cytryny i gałązki rozmarynu/ tymianku lub posiekany grubo koper, wokół umieścić czosnek w łupinkach rozgnieciony nożem. Przykryć i piec ok. 25min. w 180°C.

Całość można przygotować w ten sam sposób w rękawie do pieczenia zamiast naczynia.

*Wartość energetyczna: 2200 kcal
węglowodany: 26%,
białka: 23%,
tłuszcze: 51%*

2 dni

Śniadanie:

- 2-3 kromki chleba żytniego 100% + łyżka oliwy z oliwek (na chleb) + 1/2 awokado + ½ słoiczka pasty warzywnej 80g (My Best Veggie, Wawrzyniec - Lidl) + kiełki
- 2 jajka na miękko lub na twardo + 1-2 łyżeczki dobrego majonezu np. Kielecki

Drugie śniadanie:

- 2 mandarynki + 2 kiwi
- 3 łyżki dowolnych orzechów + łyżka pasty tahini

Obiad:

- polędwiczka wieprzowa 150g -> przyrządzić wg uznania
- szklanka dowolnych warzyw + 1 łyżka oliwy z oliwek + łyżka pestek dyni + łyżeczka chia

Kolacja:

- serek wiejski 200g (Pilos - Lidl) + ½ pęczka rzodkiewek + szczypiorek
- 1-2 kromka/i chleba żytniego + 1 łyżeczka masła

*Wartość energetyczna: 2050 kcal
węglowodany: 25%
białka: 23%,
tłuszcze: 52%*

2 dni

Śniadanie:

- 1/2 opakowania frankfurterek 125g LUB parówek (Pure Pikok - Lidl)
- 1 łyżeczka ketchupu
- 1-2 kromka chleba żytniego 100% + łyżeczka oliwy z oliwek
- szklanka dowolnych warzyw z dodatkiem oliwy + łyżka nasion słonecznika

Drugie śniadanie:

- 3 łyżki orzechów
- skyr 150g (Eridanous - Lidl)

Obiad:

- łosoś słodko-słony
- dowolna ilość ugotowanej fasolki szparagowej + łyżka masła do polania
- pomidor + szczypiorek/cebulka + łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- serek wiejski 200g (Pilos – Lidl) + 3 łyżki nasion słonecznika
- garść rzodkiewek

ŁOSOŚ SŁODKO-SŁONY (2 PORCJE):

- 2x160-180g łososa dzikiego LUB innej tłustej ryby
 - marynata: 2 łyżki sosu sojowego, 1-2 łyżeczki miodu, kawałek startego imbiru, 1 łyżka soku z cytryny, ząbek czosnku
- Przygotować marynatę, a następnie umieścić w niej rybę na około 1 godzinę. Po tym czasie rybę ugrillować lub upiec.

*Wartość energetyczna: 2100 kcal
węglowodany: 26%
białka: 24%
tłuszcze: 50%*

2 dni

Śniadanie:

- sałatka z łososiem i awokado
- 1-2 kromki chleba żytniego 100% + łyżeczka masła

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy bez cukru 160g (Planton - Lidl)
- 3 łyżki dowolnych orzechów

Obiad:

- 150g owoców morza lub krewetek (SolMare, Italamo - Lidl) + 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 + łyżka siemienia lnianego

Kolacja:

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

SALAATKA Z ŁOSOSIEM I AWOKADO (1 PORCJA):

- garść dowolnej sałaty
- 1/2 opakowania łososia wędzonego 50g (Nixe - Lidl)
- 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 (Pilos - Lidl) + sól, pieprz

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

*Wartość energetyczna: 2100 kcal
węglowodany: 26%,
białka: 23%,
tłuszcze: 51%*

2 dni

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego + 1 łyżeczka masła + 50g wędzonego łososia (Nautica - Lidl) + 2 plastry sera koziego 2x20g (Pilos - Lidl) + ½ awokado + warzywa

Drugie śniadanie:

- kefir naturalny 400ml + łyżka pasty tahini
- 3 łyżki migdałów

Obiad:

- sałatka halloumi z pomidorami, oliwkami i fasolą

Kolacja:

- dowolna zupa warzywna 400-500ml (Chef Select - Lidl)
- 1 kromka chleba żytniego + 1 łyżeczka masła
- 3 łyżki pestek dyni

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

- 1 halloumi (190g) (Eridanous - Lidl)
- 120g suchego makaronu ze strączków (Tiradell - Lidl)
- 1-2 szklanki pomidorów lub pomidorków koktajlowych
- puszka czerwonej fasoli 120g (Freshona - Lidl)
- 2 garście zielonych oliwek
- 4 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka suszonego oregano
- 2 łyżki pestek dyni

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: 2080 kcal
węglowodany 25%
białko 23%
tłuszcze 52%