

DZIEŃ 1**I śniadanie**

Omlet ze szczypiorkiem i warzywami (236 g);
chleb bezglutenowy (30 g)

II śniadanie

ananas (40 g); napój owsiany (Alpro) (250 g);
syrop klonowy (10 g); czarne jagody (39 g)

obiad

Komosa ryżowa z jarmużem i mięsem
mielonym. (224 g); mięso z podudzia indyka,
bez skóry (100 g); jarmuż (30 g)

kolacja

serek twarogowy, ziarnisty (150 g); rzodkiewka
(50 g); papryka czerwona, słodka (37 g); chleb
bezglutenowy (60 g); masło ekstra (2 g);
herbata ziołowa, inna niż rumianek, napar bez
cukru (250 g)

DZIEŃ 2**I śniadanie**

awokado (70 g); olej lniany (4 g); pietruszka,
liście (4 g); serek twarogowy, ziarnisty, lekki
(150 g); herbata z hibiskusa, napar bez cukru
(200 g); czarnuszka, nasiona (Melvit) (2 g);
chleb bezglutenowy (32 g)

II śniadanie

Chia na śniadanie (221 g); maliny (50 g)

obiad

Cukinia faszerowana komosą ryżową. (459 g);
lemoniada (200 g)

kolacja

Kanapki z łososiem. (255 g); łosoś, pieczony
(60 g); rukola (6 g)

DZIEŃ 1

I ŚNIADANIE

Omlet ze szczypiorkiem i warzywami:

1. Jaja wbij do naczynia, dodaj wodę i roztrzep.
2. Dodaj pokrojony szczypiorek, sól, pieprz i wymieszaj.
3. Na niedużej patelni rozgrzej masło, wylej jaja.
4. Usmaż omlet. Aby go nie przewracać przykryj patelnię pokrywką i pilnuj, kiedy się zetnie u góry.
5. Wyłóż omlet na talerz i ułóż obok niego lub na jego połowce pokrojone pomidory, awokado (skropione sokiem z cytryny i posypane pieprzem).

Pieczywo tolerowane, zalecam jasne (można bezglutenowe) lub graham.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. [g]	waga [g]	miara domowa
OMLET ZE SZCZYPIORKIEM I WARZYWAMI (236 g)						
jaja kurze całe	140.0	12.5	9.7	0.6	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	
szczypiorek	2.7	0.3	0.1	0.3	8.0	1 łyżka
masło ekstra	18.7	0.0	2.1	0.0	2.5	0.25 łyżeczka czubata
awokado	118.3	1.4	10.7	5.2	70.0	0.5 sztuki
pomidory, cherry	11.0	0.6	0.3	2.4	50.0	5 sztuk
chleb bezglutenowy						
chleb bezglutenowy	96.0	0.9	3.2	15.8	30.0	2 kromki
RAZEM	386.7	15.7	26.0	24.3	265.5	

II ŚNIADANIE

Koktajl ananasowy.

Wszystkie składniki zblendować. Można dodać cukier lub syrop klonowy (bez miodu).

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. [g]	waga [g]	miara domowa
ananas	22.0	0.2	0.1	5.4	40.0	2 plastry
napój owsiany (Alpro)	107.5	0.8	3.3	21.0	250.0	1 szklanka
syrop klonowy	27.0	0.0	0.0	6.7	10.0	
czarne jagody	19.9	0.3	0.2	4.8	39.0	0.25 szklanki
RAZEM	176.4	1.2	3.6	37.9	339.0	

OBIAD

Komosa ryżowa z jarmużem i mielonym mięsem:

1. Rozgrzej na patelni oliwę.
2. Dodaj j pokrojony jarmuż.
3. Podsmaż go, a następnie dodaj dowolne mięso mielone i wlej troszkę wody.
4. Pod koniec gotowania dodaj koper, sól i pieprz.
6. W międzyczasie ugotuj komosę ryżową, w proporcji 1:2, porcja kaszy na 2 porcję wody.
7. Wymieszaj farsz z komosą i natką pietruszki.

Napój: woda z sokiem cytrynowym.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. [g]	waga [g]	miara domowa
KOMOSA RYŻOWA Z JARMUŻEM I MIĘSEM MIELONYM. (224 g)						
komosa ryżowa	579.6	22.2	9.6	101.1	157.5	0.75 szklanki
oliwa z oliwek	107.6	0.0	12.0	0.0	12.0	1.5 łyżki
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	
koper ogrodowy	1.3	0.1	0.0	0.2	4.0	0.5 łyżki
RAZEM						
mięso z podudzia indyka, bez skóry	100.0	16.6	3.7	0.0	100.0	
jarmuż	10.8	1.0	0.2	1.8	30.0	1 garść
RAZEM	799.4	39.9	25.4	103.1	353.5	

KOLACJA

Serek ziarnisty z warzywami i pieczywem.

Serek mieszamy z papryką, rzodkiewką. Doprawiamy. Podajemy z pieczywem bezglutenowym albo graham jeśli jest dobrze tolerowane - jasnym posmarowanym cienko masłem.

Herbata z melisy.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. [g]	waga [g]	miara domowa
serek twarogowy, ziarnisty	151.5	18.4	6.5	5.0	150.0	1 kubek
rzodkiewka	9.0	0.5	0.1	2.2	50.0	1 mała porcja
papryka czerwona, słodka	12.0	0.5	0.2	2.5	37.5	0.25 średniej sztuki
chleb bezglutenowy	192.0	1.9	6.4	31.7	60.0	2 kromki
masło ekstra	15.0	0.0	1.6	0.0	2.0	
herbata ziołowa, inna niż rumianek, napar bez cukru	2.5	0.0	0.0	0.5	250.0	

RAZEM	382.0	21.3	14.8	41.8	549.5
-------	-------	------	------	------	-------

PODSUMOWANIE DNIA	1744.4	78.2	69.8	207.3	1507.5
-------------------	--------	------	------	-------	--------

DZIEŃ 2

I ŚNIADANIE

Dip z awokado i serka wiejskiego (najlepiej bez laktozy)

Awokado kroimy w kostkę i wrzucamy do miski. Dodajemy zioła i serek wiejski. Polecam nasiona z czarnuszki. Mieszamy. Podajemy z pieczywem.

Herbata z hibiskusa.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. o[dd]	waga [g]	miara domowa
awokado	118.3	1.4	10.7	5.2	70.0	0.5 sztuki
olej lniany	36.0	0.0	4.0	0.0	4.0	1 łyżeczka
pietruszką, liście	2.0	0.2	0.0	0.4	4.0	1 łyżka
serek twarogowy, ziarnisty, lekki	121.5	16.5	4.5	3.6	150.0	1 kubek
herbata z hibiskusa, napar bez cukru	0.0	0.0	0.0	0.0	200.0	
czarnuszka, nasiona (Melvit)	12.8	0.3	0.9	0.9	2.5	0.5 łyżeczki
chleb bezglutenowy	102.4	1.0	3.4	16.9	32.0	1 kromka
RAZEM	392.9	19.4	23.5	26.9	462.5	

II ŚNIADANIE

Chia na II śniadanie:

1. Nasiona chia zalej napojem migdałowym lub jogurtem bezlaktozowym. Polecam kokosowy. Na około 20 minut odstaw.
2. Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. o[dd]	waga [g]	miara domowa
CHIA NA ŚNIADANIE (221 g)						
nasiona chia, suszone	48.6	1.7	3.1	4.2	10.0	1 łyżka
jogurt sojowy, naturalny	132.0	5.2	3.6	19.2	200.0	1 kubek
syrop klonowy	21.6	0.0	0.0	5.4	8.0	1 łyżeczka
wiórki kokosowe	19.7	0.2	1.9	0.8	3.0	1 łyżeczka
maliny	21.5	0.7	0.1	6.0	50.0	1 mała porcja
RAZEM	243.4	7.7	8.7	35.6	271.0	

OBIAD

Cukinia faszerowana ryżem.

1. Cukinię umyj, przekrój wzdłuż na pół.
2. Wydrąż pestki (jeśli potrzebujesz 1 porcję potrawy, to użyj 1 połówki cukinii. Jeśli cukinia jest bardzo mała, to na jedną porcję weź całą sztukę).
3. Na oliwie zeszklij miąższ cukinii, marchewkę pokrojoną w półplasterki i podsmaż. Wymieszaj farsz z ugotowanym ryżem.
4. Dopraw do smaku ziołami, solą i pieprzem.
6. Nadziej cukinię przestudzonym farszem, posyp lekko startą mozzarellą i zapiekaj w piekarniku w temp. 180 st. C ok 30-40 minut.

Do dania polecam sos na bazie bezlaktozowego jogurtu i natki pietruszki, która ma dużo witaminy C, a ta jest bardzo istotna w walce z nadmierną ilością histaminy.

Jeśli tolerujesz zwykły jogurt możesz spożywać taki, jeśli nie zastosuje bezlaktozowy.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. o[ę]	waga [g]	miara domowa
CUKINIA FASZEROWANA KOMOSĄ RYŻOWĄ. (459 g)						
cukinia	34.0	2.4	0.2	6.4	200.0	1 mniejszej sztuki
ryż biały	344.0	6.7	0.7	78.9	100.0	1 woreczka
marchew	34.6	1.1	0.2	9.1	105.0	1 średnia sztuka
olej rzepakowy tłoczony na zimno	108.0	0.0	12.0	0.0	12.0	1.5 łyżki
zioła prowansalskie	5.6	0.3	0.1	1.2	2.0	
mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka	101.6	9.7	6.4	1.1	40.0	
lemoniada						
lemoniada	46.0	0.0	0.0	11.6	200.0	
RAZEM	673.9	20.1	19.6	108.4	659.0	

KOLACJA

Kanapki z łososiem.:

1. Proponuję rybę wcześniej ugotować na parze lub zapiec w ulubionych przyprawach. Ryba musi być świeża!!! To ważne, bo im dłużej trzymana tym więcej może zgromadzić się w niej histaminy.
2. Posmaruj chleb masłem.
3. Połóż na wierzch łososa, rosłonkę lub rukolę, pomidor bez skórki lub ogórek. Możesz wszystko posypać koperkiem.

Herbata z dzikiej róży lub z rumianku (można mieszać).

Łososa można zamienić na inną rybę: np. pstrąga

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. o[ę]	waga [g]	miara domowa
KANAPKI Z ŁOSOSIEM. (255 g)						
chleb bezglutenowy	192.0	1.9	6.4	31.7	60.0	2 kromki

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. o[gg]	waga [g]	miara domowa
pomidory, czerwone	32.6	1.7	0.4	6.9	192.0	1 średnia sztuka
pietruszka, liście	1.5	0.1	0.0	0.3	3.0	1 łyżeczka
łosoś, pieczony	149.4	16.2	9.4	0.0	60.0	
rukola	1.5	0.2	0.0	0.2	6.0	
RAZEM	377.0	20.1	16.3	39.1	321.0	

PODSUMOWANIE DNIA	1687.2	67.3	68.1	210.0	1713.5	
--------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

LISTA ZAKUPÓW

DIETA DLA DNI 1 - 2

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

nasiona chia, suszone 10 [g] wiórki kokosowe 3.0 [g]

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

łosoś, pieczony 60 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z podudzia indyka,
bez skóry 100 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe 120 [g] jogurt sojowy, naturalny 200 [g] masło ekstra 4.5 [g]
mozzarella, mini, z 40 [g] serek twarogowy, ziarnisty 150 [g] serek twarogowy, ziarnisty,
częściowo odtłuszczonego 150 [g]
mleka lekki

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

herbata z hibiskusa, napar 200 [g] herbata ziołowa, inna niż 250 [g] lemoniada 200 [g]
bez cukru rumianek, napar bez cukru
napój owsiany (Alpro) 250 [g] woda 60 [g]

OWOCE I PRZETWORY

ananas 80 [g] awokado 210 [g] czarne jagody 40 [g]
maliny 50 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

czarnuszka, nasiona (Melvit) 2.5 [g] koper ogrodowy 4.3 [g] zioła prowansalskie 2.0 [g]

SŁODYCZE

syrop klonowy 18 [g]

TŁUSZCZE

olej lniany 4.0 [g] olej rzepakowy tłoczony na 12 [g] oliwa z oliwek 12 [g]
zimno

WARZYWA I PRZETWORY

cukinia 230 [g] jarmuż 49 [g] marchew 150 [g]
papryka czerwona, słodka 45 [g] pietruszka, liście 7 [g] pomidory, cherry 50 [g]
pomidory, czerwone 200 [g] rukola 6 [g] rzodkiewka 80 [g]
szczypiorek 9 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy 190 [g] komosa ryżowa 160 [g] ryż biały 100 [g]