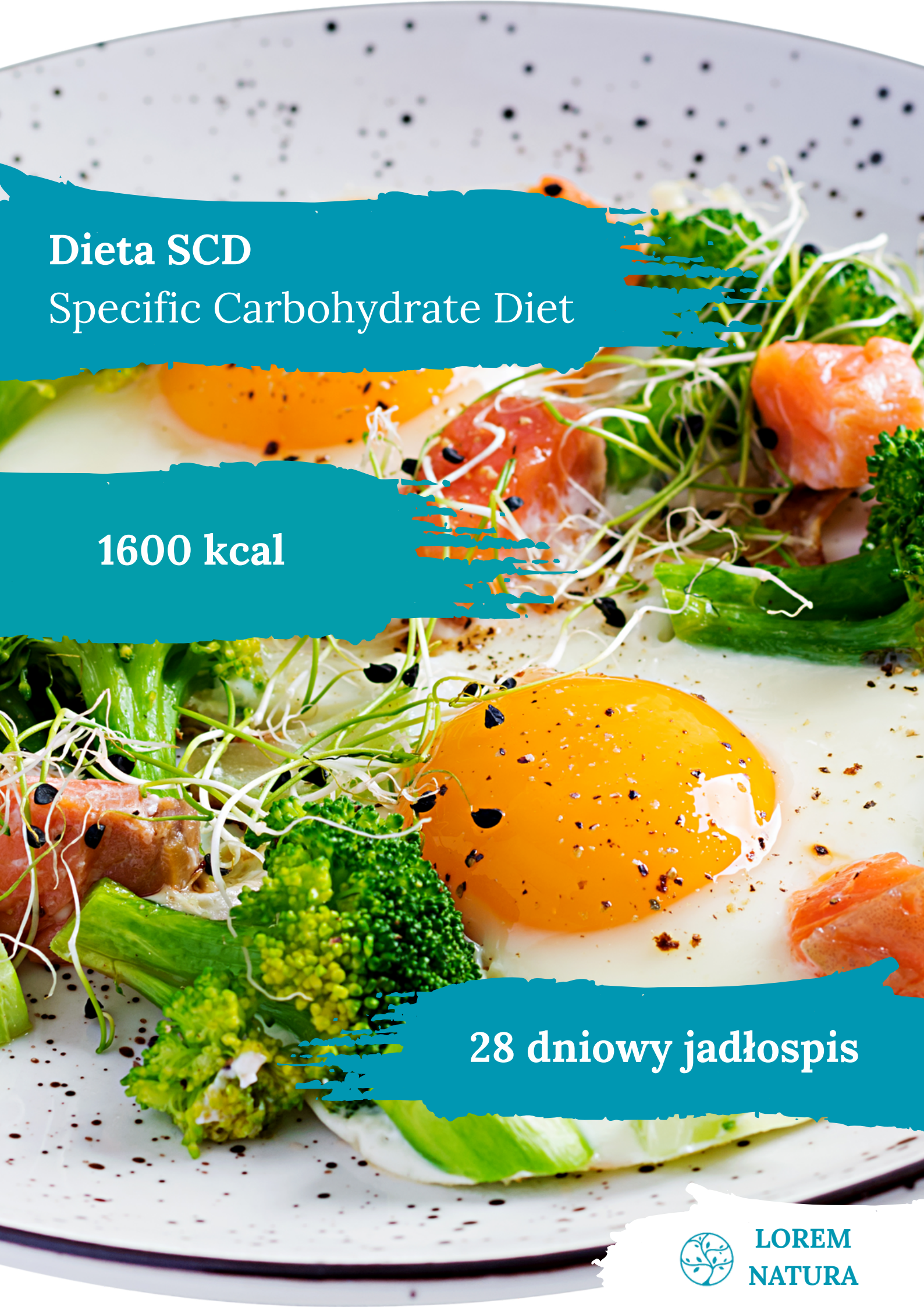




Dieta SCD

Specific Carbohydrate Diet

1600 kcal

28 dniowy jadłospis



LOREM
NATURA

Dzień 1

Śniadanie

E: 240 / B: 13 / T: 20 / W:4

SALATKA JAJECZNA Z SZPINAKIEM I POMIDORKAMI

jaja kurze całe - 60 g (1 sztuka)
świeży szpinaku - 40 g (garść)
pomidorki koktajlowe - 50 g (6 sztuk)
oliwa z oliwek - 10 g (łyżka)
sól i pieprz - szczypta
nać pietruszki - 5 g (łyżeczka)

Jajka ugotuj na twardo (ok. 8–9 minut od zagotowania), ostudź i obierz. Szpinak umyj i osusz, ułóż na talerzu jako bazę sałatki. Pomidorki przekrój na połówki i dodaj do szpinaku. Jajka pokrój w ćwiartki i ułóż na sałatce. Skrop oliwą, dopraw solą, pieprzem i posyp świeżymi ziołami.

Drugie śniadanie

E: 145 / B: 6,7 / T: 7 / W: 12,8

JOGURT SCD Z TRUSKAWKAMI

jogurt SCD (fermentowany bez cukru) - 150 ml
truskawki - 80 g (garść)
orzechy włoskie - 5 g (łyżeczka)
Możesz dodać 1 łyżeczkę arabinogalaktanu

Jogurt wymieszaj z truskawkami i posyp orzechami.

Obiad

E: 251 / B: 33,6 / T: 9,1 / W: 7,7

SASZŁYKI Z KURCZAKA Z WARZYWAMI

pierś z kurczaka - 150 g
pomidor - 90 g (1 sztuka)
cukinia - 150 g (1/2 cukini)
oliwa z oliwek - 5 g (łyżka)
oregano, bazylia, curry

Kurczaka i warzywa pokrój, skrop oliwą. Nadziej kurczaka na paryczek razem z warzywami. I piecz 30 min w 180°C. Upieczone szasłyki, skrop oliwą – pamiętaj to ważne by używać dobrych tłuszczów.



Dzień 1

Podwieczorek

E: 200 / B: 6 / T: 14 / W: 13

DESER JOGURTOWY KREM Z MUSEM MALINOWYM

jogurt naturalny (fermentowany ≥ 24 h, bez cukru) – 100 ml
awokado – 40 g (1/2 sztuki)
maliny – 50 g (garść malin)
miód – 5 g (łyżeczka)
cynamon – szczypta

Awokado rozgnieć widelcem na gładką masę. Dodaj jogurt, dokładnie wymieszaj, aż powstanie kremowa konsystencja. Maliny zblenduj lub rozgnieć na mus i dodaj do jogurtu – możesz wymieszać lub zostawić warstwami. Dosłódź miodem i opcjonalnie posyp szczyptą cynamonu.

Kolacja

E: 90 / B: 14,1 / T: 1,2 / W: 5,2

ZUPA MISO Z KREWETKAMI I WAKAME

krewetki – 60 g (5 sztuk)
wodorosty wakame – 10 g (łyżka suszonych)
woda – 1 l
jasna pasta miso (bez glutaminianu, cukru i zbędnych dodatków) – 10 g (łyżka)
cebulka dymka szczypiorek – 5 g (łyżka)
świeży imbir – 3 g (1/2 łyżeczki)
czosnek – 4 g (ząbek)
sól – szczypta

W garnku zagotuj wodę. Dodaj startego imbiru i ewentualnie przeciśnięty przez praskę czosnek. Gotuj 2-3 minuty. Dodaj namoczone wakame oraz pastę miso. Mieszaj, aż pasta całkowicie się rozpuści (najlepiej rozprowadzić ją wcześniej w małej ilości ciepłej wody). Dodaj krewetki i gotuj 3-4 minuty, aż będą różowe i miękkie. Dopraw solą. Podawaj posypane drobno posiekaną cebulką dymką.



Dzień 2

Śniadanie

E: 250 / B: 23 / T: 16 / W: 5

OMLET Z SZYNKĄ, SZCZYPIONIEM I WARZEWAMI

jaja kurze całe - 120 g (2 sztuki)
szynka parzona - 50 g (3 plastry)
szczypiorek - 5 g (łyżeczka)
papryka czerwona - 50 g
cukinia - 50 g
szpinak świeży - 50 g
masło klarowanego - 5 g (łyżeczka)
sól, pieprz, oregano

Warzywa podsmaż na maśle klarowanym przez 3 minuty, dodaj szpinak, smaż jeszcze chwilę. Szynkę pokrój w kostkę i dodaj do warzyw. Jajka roztrzep w misce, dopraw, wlej na patelnię z warzywami i szynką. Posyp szczypiorkiem. Smaż na małym ogniu pod pokrywką, aż jajka się zetną.

Drugie śniadanie

E: 385 / B: 4 / T: 27,4 / W: 32,6

SMOOTHIE Z MANGO I MLEKIEM KOKOSOWYM

mango - 160 g (1/2 sztuki)
mleko kokosowe - 150 ml
miód - 5 g (łyżeczka)
Możesz dodać 1 łyżeczkę arabinogalaktanu

Mango obierz, pokrój. Wrzuć do blendera i zmiksuj na smoothie z mlekiem kokosowym i miodem. Gdyby było zbyt gęste, dodaj 100 ml wody.

Obiad

E: 387 / B: 42,9 / T: 16,2 / W: 20,5

PIECZONY PSTRAĞ Z SURÓWKĄ Z BIAŁEJ KAPUSTY

pstrąg tęczy - 180 g
biała kapusta - 200 g
świeży koperek - 5 g (łyżeczka)
marchew - 90 g (1 sztuka)
czosnek niedźwiedzi - 10 g (płaska łyżka)
sok z cytryny - 20 ml (łyżka)
oliwa z oliwek - 5 g (łyżeczka)

Rybę skrop sokiem z cytryny, dodaj do środka czosnek niedźwiedzi, sól i pieprz. Piecz w piekarniku w 180°C przez ok. 15-20 minut. Kapustę posiekaj drobno, marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Dodaj posiekany koperek. Skrop oliwą i sokiem z cytryny. Dokładnie wymieszaj, dopraw solą i pieprzem do smaku.



Dzień 2

Podwieczorek

E: 190 / B: 5,5 / T: 7,5 / W: 25

MUS Z MANGO I CHIA

mango – 100 g (½ małego owocu)
jogurt naturalny fermentowany ≥24h,
bez cukru) – 100 ml
nasiona chia – 5 g (1 łyżeczka)
miód – 5 g (1 łyżeczka)
cynamon – szczypta

Mango obierz i zblenduj na gładki mus.
Wymieszaj jogurt z nasionami chia i odstaw
na 10–15 minut, aby lekko napęczniały.
Do szklanki lub miseczki nałóż warstwę
jogurtu z chia, a następnie mus mango.
Polej całość odrobiną miodu i posyp
odrobiną cynamonu.

Kolacja

E: 165 / B: 10.1 / T: 11,6 / W: 7,4

PLACKI Z CUKINI

cukinia – 200 g (1/2 średniej)
jajko kurze – 60 g (1 sztuka)
masło klarowane – 5 g (łyżeczka)
gałka muskatołowa – szczypta
sól, pieprz – szczypta

Zetrzyj cukinię, dodaj jajko, przyprawy i
smaż na maśle klarowanym.



Dzień 3

Śniadanie

E: 305 / B: 30 / T: 9 / W: 25

SALATKA Z TUŃCZYKIEM I SOCZEWICĄ

tuńczyk w sosie własnym – 100 g
rukola – 30 g (garść)
pomidorki koktajlowe – 100 g (5 sztuk)
rzodkiewka – 60 g (3 sztuki)
szczypiorek – 5 g (łyżka)
oliwa z oliwek – 5 ml (1 łyżeczka)
sok z cytryny – 5 ml (1 łyżeczka)
sól, pieprz – szczypta

Rukolę umyj, pomidorki przekrój na pół, rzodkiewki w plasterki. W misce połącz warzywa z soczewicą. Dodaj odsączonego tuńczyka, oliwę, sok z cytryny i szczypiorek. Dopraw solą i pieprzem, wymieszaj.

Drugie śniadanie

E: 180 / B: 4 / T: 29 / W: 27

SMOOTHIE BANANOWO - KOKOSOWE Z LNEM

banan – 150 g (1 sztuka)
mleczko kokosowe – 150 ml
siemię lniane mielone – 5 g (1 łyżeczka)
Możesz dodać 1 łyżeczkę arabinogalaktanu

Wszystkie składniki wrzucić do blendera. Zmiksować na gładki napój, ewentualnie dodać 100 ml wody. Wypić od razu – siemię lniane szybko gęstnieje.

Obiad

E: 260 / B: 31 / T: 11 / W: 11

GULASZ Z INDYKA, MARCHEWKI I SELERA

filet z indyka – 150 g
marchew – 150 g (2 sztuki)
seler naciowy – 100 g (2 łodygi)
oliwa z oliwek – 5 ml (1 łyżeczka)
liść selera – 1 liść
czosnek – 4 g (1 ząbek)
kolendra – szczypta
sól, pieprz – do smaku

Indyka pokroić w kostkę, podsmażyć na oliwie aż lekko się zarumieni. Marchew pokroić w plasterki, seler naciowy w paski. Dodać do mięsa i smażyć 2–3 minuty. Dodać liść selera, posiekany czosnek i przyprawy. Zalać wodą (ok. 100 ml) i dużyć pod przykryciem przez 15–20 minut, aż warzywa będą miękkie, a mięso ugotowane.



Dzień 3

Podwieczorek

E: 200 / B: 3 / T: 11 / W: 7

MUS OWOCOWY Z CHIA I AWOKADO

maliny – 100 g (garść)
awokado – 50 g (½ owocu)
nasiona chia – 10 g (1 łyżka)
miód – 5 g (1 łyżeczka)
sok z cytryny – 1 łyżeczka (5 ml)

Maliny zmiksuj na gładki mus.
Awokado rozgnieć na kremową masę i wymieszaj z musem malinowym.
Dodaj nasiona chia i sok z cytryny, dokładnie wymieszaj.
Odstaw na 10–15 minut, aby chia napęczniało i nadało deserowi kremową konsystencję, dodaj odrobinę miodu do smaku.

Kolacja

E: 220 / B: 11 / T: 14 / W: 12

BROKUŁ Z MARCHWIĄ I JAJKIEM

brokuł – 150 g (5 różyczek)
kiełki brokuła – 10 g (1 łyżka)
marchew – 100 g (1 sztuka)
jajko – 60 g (1 sztuka)
oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
natka pietruszki – 5 g (1 łyżka)
sól, pieprz cayenne, kurkuma – szczypta

Brokuł sparz wrzątkiem, przeżuć na patelnię, dodaj startą marchew, podduszaj na maśle klarowanym ok. 5 minut. Po czym dodaj roztrzepane jajko z szczyptą kurkumy i cayene. Całość szybko wymieszaj i smaż ok. 1 minuty, aż jajko się zetnie, udekoruj kiełkami i nacią pietruszki.

