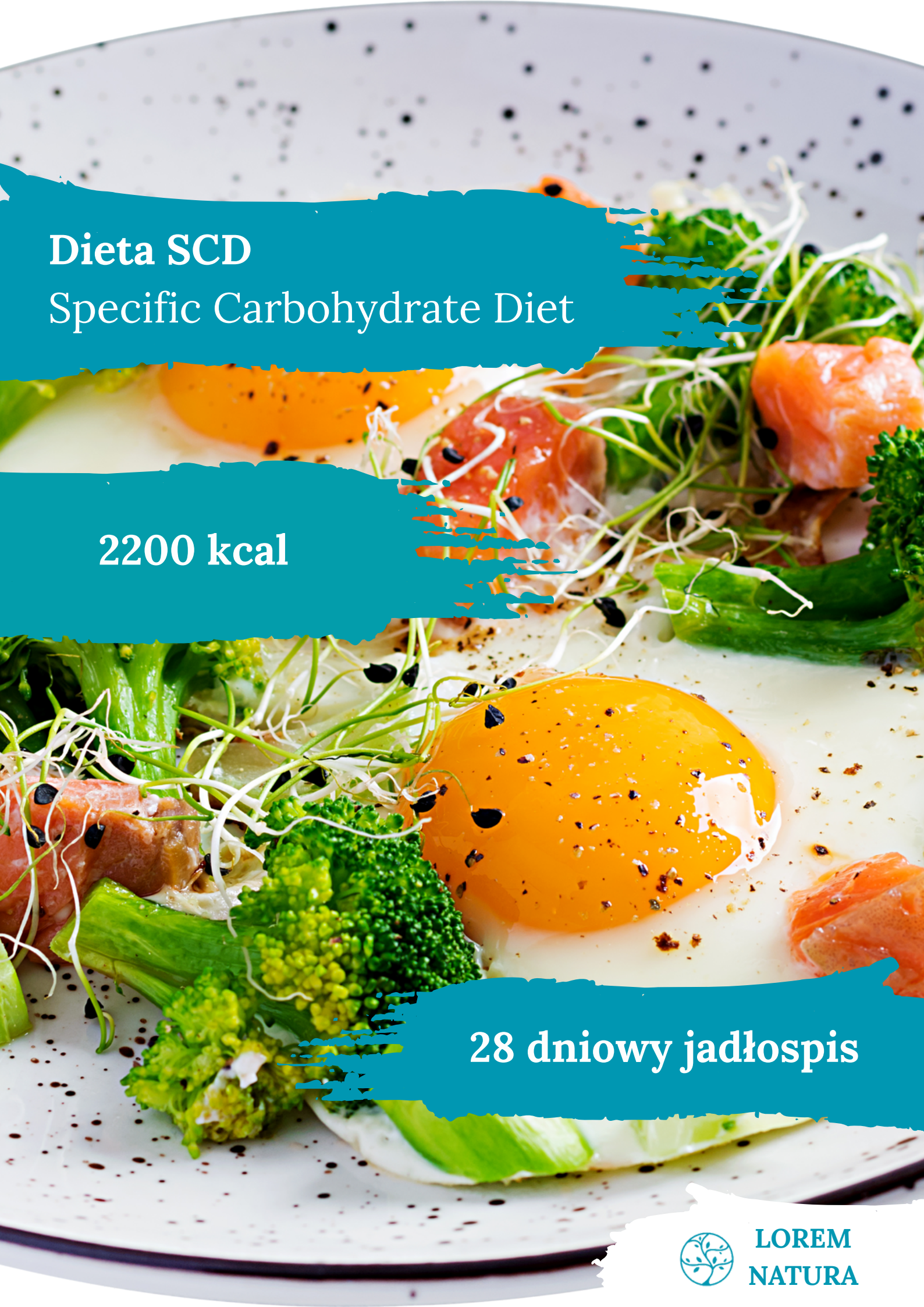




Dieta SCD

Specific Carbohydrate Diet

2200 kcal

28 dniowy jadłospis



LOREM
NATURA

Dzień 1

Śniadanie

E: 550 / B: 21 / T: 41 / W: 7

SALATKA JAJECZNA Z SZPINAKIEM I POMIDORKAMI

jaja kurze całe - 180 g (3 sztuki)
świeży szpinaku - 60 g (duża garść)
pomidorki koktajlowe - 110 g (10-12 sztuk)
oliwa z oliwek - 20 g (2 łyżki)
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: 249 / B: 10 / T: 17 / W: 13

JOGURT SCD Z TRUSKAWKAMI

jogurt SCD (fermentowany bez cukru) - 180 ml
truskawki - 100 g (garść)
orzechy włoskie - 7 g (łyżeczka)

Jogurt wymieszaj z truskawkami i posyp orzechami.

Możesz dodać 1 łyżeczkę arabinogalaktanu

Obiad

E: 549 / B: 49 / T: 18 / W: 23

SASZŁYKI Z KURCZAKA Z WARZYWAMI

pierś z kurczaka - 200 g
pomidor - 90 g (1 sztuka)
cukinia - 150 g (1/2 cukini)
papryka czerwona - 100 g (1 sztuka)
oliwa z oliwek - 10 ml (łyżka)
oregano, bazylia, curry

Kurczaka i warzywa pokrój, skrop oliwą. Nadziej kurczaka na patyczek 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: 305 / B: 6 / T: 24 / W: 17

DESER JOGURTOWY KREM Z MUSEM MALINOWYM

jogurt naturalny (fermentowany ≥ 24 h,
bez cukru) – 100 g
awokado – 90 g (1 sztuka)
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: 335 / B: 33 / T: 5 / W: 12

ZUPA MISO Z KREWETKAMI I WAKAME

krewetki – 170 g (12 sztuk)
wodorosty wakame – 10 g (łyżka suszonych)
woda – 1 l
jasna pasta miso (bez glutaminianu,
cukru i zbędnych dodatków) – 20 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: 540 / B: 40 / T: 38 / W: 8

OMLET Z SZYNKĄ, SZCZYPIONIEM I WARZYSKAMI

jaja kurze całe - 230 g (4 sztuki)
szynka parzona - 70 g (4 plastry)
szczypiorek - 5 g (łyżeczka)
papryka czerwona - 70 g
cukinia - 50 g
szpinak świeży - 50 g (garść)
masło klarowanego - 10 g (łyżka)
sól, pieprz, oregano

Warzywa podsmaż na maśle klarowanym przez 3 minuty, dodaj szpinak, smaź jeszcze chwilę. Szynkę pokrój w kostkę i dodaj do warzyw. Jajka roztrzep w misce, dopraw, wlej na patelnię z warzywami i szynką. Posyp szczypiorami. Smaź 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: 505 / B: 56 / T: 19 / W: 26

PIECZONY PSTRAŻ Z SURÓWKĄ Z BIAŁEJ KAPUSTY

pstrąg tęczy - 250 g
biała kapusta - 200 g
świeży koperek - 5 g (łyżeczka)
marchew - 150 g (1 duża sztuka)
czosnek niedźwiedzi - 10 g (płaska łyżka)
sok z cytryny - 20 ml (łyżka)
oliwa z oliwek - 20 ml (łyżka)

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: 280 / B: 11 / T: 14 / W: 26

MUS Z MANGO I CHIA

mango – 100 g (½ małego owocu)
jogurt naturalny fermentowany ≥24h,
bez cukru – 200 ml
nasiona chia – 10 g (1 łyżka)
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: 500 / B: 15 / T: 22,5 / W: 18

PLACKI Z CUKINI

cukinia – 200 g (1/2 średniej)
jajko kurze – 12 g (2 sztuki)
mąka migdałowa – 40 g (2 łyżki)
masło klarowane – 10 g (łyżka)
gałka muszkatołowa – szczypta
sól, pieprz – szczypta

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



Dzień 3

Śniadanie

E: 460 / B: 36 / T: 21 / W: 31

SALATKA Z TUŃCZYKIEM I WARZYWAMI

tuńczyk w sosie własnym – 150 g
rukola – 50 g (dwie garści)
pomidorki koktajlowe – 150 g (10-12 sztuk)
rzodkiewka – 60 g (3 sztuki)
szczypiorek – 5 g (łyżka)
oliwa z oliwek – 20 ml (2 łyżki)
sok z cytryny – 5 ml (1 łyżeczka)
chleb migdałowy scd – 35 (1/2 kromki)

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

Drugie śniadanie

E: 393 / B: 5 / T: 32 / W: 43

SMOOTHIE BANANOWO - KOKOSOWE Z LNEM

banan – 150 g (1 sztuka)
mleczko kokosowe – 150 ml
siemię lniane mielone – 10 g (1 łyżka)
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: 558 / B: 58 / T: 23 / W: 22

GULASZ Z INDYKA, MARCHEWKI I SELERA

filet z indyka – 250 g
marchew – 200 g (2 sztuki)
seler naciowy – 100 g (2 łodygi)
oliwa z oliwek – 20 (2 łyżki)
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: 565 / B: 32 / T: 36 / W: 28

BROKUŁ Z MARCHWIĄ I JAJKIEM

brokuł – 200 g (7 różyczek)
kiełki brokuła – 30 g (2 łyżki)
marchew – 200 g (2 sztuki)
jajko – 180 g (3 sztuki)
oliwa z oliwek – 20 ml (2 łyżki)
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.

