











Dieta

w zapaleniu żołądka

lekkostrawna z ograniczeniem
substancji pobudzających
wydzielanie kwasu solnego

28 dniowy jadłospis

LOREM NATURA



Pamiętaj o **ograniczeniu soli** (max 2 g dobę) czyli ¼ łyżeczki, nie dosalaj potraw.



Unikaj spożywania dużej ilości płynów bezpośrednio przed oraz zaraz po posiłkach. Picie w trakcie jedzenia może rozrzedzać soki żołądkowe, co utrudnia trawienie i może obciążać chory żołądek



Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). **Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.**



Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. **Dokładnie przeżuwaj pokarmy, to bardzo ważne.**



Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.



Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach)



Aby nie obciążać przewodu pokarmowego, zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez obsmażania,
- pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu

Dzień 1

Śniadanie

Kleik owsiano-mannowy z twarogiem i bananem

- płatki owsiane drobne – 40 g (4 łyżki)
- kasza manna – 30 g (3 łyżki)
- woda z mlekiem 1,5% – 300 ml (1,5 szklanki)
- chudy twaróg – 150 g (3/4 kostki)
- banan dojrzały – 120 g (1 średnia sztuka)
- cynamon, wanilia – szczypta

Gotuj płatki owsiane i kaszę mannę na wodzie z mlekiem na małym ogniu, aż powstanie kleik. Dodaj rozgniecionego banana. Na końcu wmieszaj twaróg – już bez gotowania, aby zachować kremową konsystencję.

Drugie śniadanie

Biszkoptowy deser z ricottą i musem jabłkowo-brzoskwiniowym

- biszkopty – 50 g (ok. 6–8 sztuk)
- ricotta – 150 g (3/4 opakowania)
- jabłko – 180 g (1 duża sztuka)
- brzoskwinia – 150 g (1 duża sztuka)
- cynamon – szczypta

Jabłko i brzoskwinię upiecz (ok. 20 min w 180°C), a następnie zblenduj na gładki mus. W naczyniu układaj warstwami: biszkopty, ricotta, mus owocowy. Możesz lekko schłodzić przed jedzeniem.

Obiad

E: 460 / B: 32 / T: 16 / W: 50

Indyk duszony z ryżem białym i puree warzywne

- pierś z indyka – 200 g (1 duży filet)
- ryż biały – 80 g suchy (1/2 szklanki)
- marchew – 150 g (2 średnie sztuki)
- dynia – 100 g (kawałek)
- cukinia – 50 g (1/3 sztuki)
- oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
- koperek, majeranek – do smaku

Indyka duś w niewielkiej ilości wody pod przykryciem, aż będzie bardzo miękki. Ryż ugotuj na miękko. Warzywa ugotuj i zblenduj na gładkie puree, a na końcu dodaj oliwę i przyprawy.

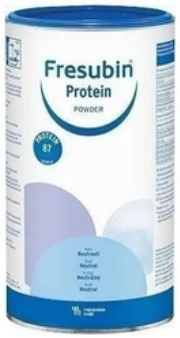


Dzień 1

Podwieczorek

E: 245 / B: 14,6 / T: 9,6 / W: 13,7

Nutrdidrink Protein - 125 ml
Fresubin Protein - 1 miarka





Kolacja

Delikatna pasta z kurczakiem

- pierś z kurczaka – 150 g (1 mały filet)
- jogurt naturalny – 100 g (1/2 kubeczka)
- makaron pszenny – 80 g (2 kromki)
- natka pietruszki – garść
- oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)

Kurczaka ugotuj do miękkości, a następnie pokrój. Makaron ugotuj według instrukcji. Dodaj jogurt, oliwę i drobno posiekaną natkę, dokładnie wymieszaj.



Dzień 2

Śniadanie

Ryżanka na mleku z twarogiem i musem morelowym

- ryż biały – 60 g (1/3 szklanki suchego)
- mleko 1,5% i woda – 300 ml (1,5 szklanki)
- chudy twaróg – 150 g (3/4 kostki)
- morele świeże/przecier – 150 g (1/2 szklanki)

Ryż gotuj na małym ogniu w wodzie, aż będzie bardzo miękki i lekko rozgotowany. Pod koniec dodaj mleko i chwilę podgrzej, mieszając. Po zdjęciu z ognia wymieszaj z twarogiem i musem morelowym, aż uzyskasz kremową konsystencję.

Drugie śniadanie

Koktajl proteinowy

- jogurt naturalny – 200 g (1 kubeczek)
- banan – 150 g (1 duży)
- płatki owsiane – 30 g (3 łyżki)
- twaróg półtłusty – 100 g (1/2 kostki)
- woda – 100–150 ml

Płatki owsiane zalej wodą i odstaw na minimum 10–15 minut, aby zmiękły. Następnie dodaj wszystkie składniki do blendera i miksuj do uzyskania gładkiego koktajlu. W razie potrzeby dolej wody, aby był bardziej płynny.

Obiad

Pulpeciki z indyka z kaszą jaglaną i puree marchewkowo-pietruszkowe

- mielony indyk – 200 g (1 duża porcja)
- kasza jaglana – 70 g (1/3 szklanki suchej)
- marchew – 200 g (2–3 sztuki)
- pietruszka korzeń – 100 g (1 sztuka)
- oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
- koperek, majeranek – do smaku

Z mięsa uformuj małe pulpeciki i gotuj je w lekko osolonej wodzie przez ok. 15 minut (bez smażenia). Kaszę ugotuj na miękko, najlepiej lekko rozgotowaną. Warzywa ugotuj do miękkości i zblenduj na gładkie puree, a na końcu dodaj oliwę i przyprawy.



Dzień 2

Podwieczorek

Nutrdidrink Protein - 125 ml





Kolacja

Kanapki lekkostrawne z pastą z dorsza

- dorsz gotowany – 150 g (1 filet)
- jogurt naturalny – 80 g (1/3 kubeczka)
- pieczywo pszenne czerstwe – 80 g (2 kromki)
- natka pietruszki – garść
- oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)

Dorsza ugotuj na parze lub w wodzie, a następnie dokładnie rozdrobnij widelcem. Dodaj jogurt, oliwę i drobno posiekaną natkę pietruszki, wymieszaj na gładką pastę. Podawaj na pieczywie.



Dzień 3

Śniadanie

Kleik jaglano-owsiany z twarogiem i pieczonym jabłkiem

- kasza jaglana – 40 g (1/4 szklanki suchej)
- płatki owsiane drobne – 30 g (3 łyżki)
- mleko 1,5% + woda – 300 ml (1,5 szklanki)
- chudy twaróg – 150 g (3/4 kostki)
- jabłko – 180 g (1 duże)
- cynamon, wanilia – do smaku

Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz i gotuj w wodzie z mlekiem do bardzo miękkiej konsystencji. Następnie dodaj płatki owsiane i gotuj dalej, do formy kleiku. Dodaj rozdrobnione pieczone jabłko, a na końcu wmieszaj twaróg, bez dalszego gotowania.

Drugie śniadanie

Pudding twarogowo-bananowy

- chudy twaróg – 200 g (1 kostka)
- banan – 150 g (1 duży)
- jogurt naturalny – 100 g (1/2 kubeczka)
- biszkopty – 40 g (5–6 sztuk)
- wanilia – szczypta

Twaróg, jogurt i banana zblenduj na gładką, kremową masę. Dodaj pokruszone biszkopty i delikatnie wymieszaj. Odstaw na chwilę do lekkiego schłodzenia.

Obiad

Kurczak duszony z puree, marchewka z cukinią

- pierś z kurczaka – 200 g (1 duży filet)
- ziemniaki – 300 g (o3 średnie sztuki)
- marchew – 150 g (2 sztuki)
- cukinia – 100–150 g (1/2 sztuki)
- masło – 5 g (1 mała łyżeczka)
- oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)
- koperek – do smaku

Kurczaka duś w niewielkiej ilości wody pod przykryciem do miękkości, można go lekko rozdrobnić. Ziemniaki ugotuj i rozgnieć na puree z dodatkiem masła. Warzywa ugotuj do miękkości i podaj w kawałkach lub lekko rozgniecione, a oliwę dodaj na końcu.



Dzień 3

Podwieczorek

Nutrdidrink Protein - 125 ml



Kolacja

Zupa krem warzywna z serem

- marchew – 150 g (2 sztuki)
- dynia – 200 g (kawałek)
- pietruszka korzeń – 50 g (1 mała sztuka)
- cukinia – 100 g (1/2 sztuki)
- ziemniak – 100 g (1 średni)
- ser mozzarella – 80 g (ok. 1/2 kulki)
- oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)
- natka pietruszki – do smaku

Warzywa obierz, pokrój i gotuj w wodzie do pełnej miękkości. Następnie zblenduj na bardzo gładki krem i dodaj oliwę. Ser dodaj na końcu – możesz go wmieszać do ciepłej zupy lub podać na wierzchu, aby lekko się rozpuścił.



Dzień 4

Śniadanie

Kremowa manna z twarogiem i bananem

- kasza manna – 60 g (ok. 5–6 łyżek)
- mleko 1,5% + woda – 300 ml (1,5 szklanki)
- chudy twaróg – 150 g (3/4 kostki)
- banan – 120–150 g (1 średni)
- cynamon, kurkuma, wanilia – do smaku

Kaszę mannę gotuj na mleku z wodą na małym ogniu, aż uzyskasz półgęsty, kremowy kleik. Dodaj rozgniecionego banana i dokładnie wymieszaj. Na końcu wmieszaj twaróg (bez dalszego gotowania) i dopraw delikatnie przyprawami.

Drugie śniadanie

Delikatny mus ryżowo-twarogowy z pieczonym jabłkiem

- ryż biały – 50 g suchy (1/4 szklanki)
- twaróg chudy – 150 g (3/4 kostki)
- jabłko – 180 g (1 duże,)
- jogurt naturalny – 100 g (1/2 kubeczka)
- cynamon, wanilia – do smaku

Ryż ugotuj w większej ilości wody, aż będzie bardzo miękki i lekko rozgotowany. Następnie dodaj wszystkie składniki i zblenduj na gładki, kremowy mus. Najlepiej podawaj lekko ciepły lub w temperaturze pokojowej.

Obiad

Indyk duszony w ziołach z ryżem i puree dyniowo-marchewkowym

- pierś z indyka – 200 g (1 duży filet)
- ryż biały – 80 g suchy (1/2 szklanki)
- dynia – 200 g (kawałek)
- marchew – 100 g (1–2 sztuki)
- oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
- majeranek, koperek, kurkuma – do smaku

Indyka duś w niewielkiej ilości wody z przyprawami do pełnej miękkości. Ryż ugotuj na miękko. Warzywa ugotuj i zblenduj na gładkie puree, a na końcu dodaj oliwę i delikatnie wymieszaj.



Dzień 4

Podwieczorek

Nutrdidrink Protein - 125 ml



Kolacja

Krem z cukinii i szpinaku z ricottą i koperkiem

- cukinia – 200 g (1 średnia sztuka)
- szpinak – 100 g (2 garści świeżego)
- ziemniak – 100 g (1 średni)
- ricotta – 100 g (1/2 opakowania)
- oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)
- koperek, szczypta imbiru – do smaku

Warzywa ugotuj do miękkości w niewielkiej ilości wody. Zblenduj na bardzo gładki krem, następnie dodaj ricottę i dokładnie wymieszaj do uzyskania aksamitnej konsystencji. Na końcu skrop oliwą i posyp koperkiem.



Dzień 5

Śniadanie

Owsianka kremowa z musem bananowo-morelowym

- płatki owsiane – 50 g (ok. 5 łyżek)
- mleko 1,5% i woda – 300 ml (1,5 szklanki)
- chudy twaróg – 150 g (3/4 kostki)
- banan – 120 g (1 sztuka)
- morele – 100 g (1/2 szklanki musu)
- wanilia, cynamon – do smaku

Gotuj płatki owsiane w mleku z wodą na małym ogniu, aż uzyskasz bardzo miękką, kremową konsystencję. Morele i banana zblenduj na gładki mus. Po lekkim przestudzeniu owsianki wymieszaj ją z twarogiem i musem owocowym.

Drugie śniadanie

Delikatne kanapki z pastą twarogowo-jogurtową

- pieczywo pszenne czerstwe – 80 g (2 kromki)
- twaróg chudy – 150 g (3/4 kostki)
- jogurt naturalny – 80 g (1/3 kubeczka)
- natka pietruszki – garść
- marchewka – 50 g (1 sztuka)

Twaróg wymieszaj z jogurtem na gładką pastę. Dodaj startą, lekko sparzoną marchewkę i drobno posiekaną natkę pietruszki. Podawaj jako pastę na pieczywie.

Obiad

Delikatny kurczak „curry gastro” z ryżem i sałatką lekkostrawną

- pierś z kurczaka – 200 g (1 duży filet)
- ryż biały – 80 g suchy (1/2 szklanki)
- jogurt naturalny – 150 g (3/4 kubeczka)
- oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
- sałata masłowa – 50 g (kilka liści)
- pomidor bez skórki – 120 g (1 średni)
- ogórek – 50 g (1 sztuka)
- kurkuma, koperek, imbir – do smaku

Kurczaka duś w niewielkiej ilości wody do miękkości. Dodaj przyprawy i pod koniec wmieszaj jogurt (nie doprowadzając do intensywnego gotowania). Podawaj z ugotowanym na miękko ryżem. Warzywa pokrój w drobne kawałki i delikatnie wymieszaj z oliwą.



Dzień 5

Podwieczorek

Nutrdidrink Protein - 125 ml



Kolacja

Kasza manna z mozzarellą i cukinią

- kasza manna – 50 g (ok. 4–5 łyżek)
- mleko i woda – 250 ml (1,25 szklanki)
- ser mozzarella – 100 g (1/2 kulki)
- cukinia – 150 g (1/2 dużej sztuki)
- oliwa z oliwek – 5 g (1 łyżeczka)
- koperek – do smaku

Ugotuj mannę na gęstą, kremową konsystencję. Cukinię duś lub gotuj do miękkości i dodaj do kaszy. Na wierzch dodaj mozzarellę, aby lekko się rozpuściła. Całość skrop oliwą i posyp koperkiem.

