

Dieta

LEKKOSTRAWNA

z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

28 dniowy jadłospis



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

E: 495 / B: 20 / T: 15 / W: 72

Owsianka wzmacniająca z musem malinowym

płatki owsiane drobne - 60 g (6 łyżek)
mleko 2% - 250 ml (1 szklanka)
jogurt naturalny - 80 g (4 łyżki)
banan - 100 g (1 mały)
maliny mrożone - 80 g (½ szklanki)
masło orzechowe - 15 g (1 łyżka)

Płatki gotuj w mleku 5–7 min na małym ogniu. Maliny podgrzej osobno i rozgnieć. Do owsianki dodaj pokrojonego banana, jogurt i masło orzechowe. Polej musem malinowym

Drugie śniadanie

E: 390 / B: 26 / T: 15 / W: 36

Kanapki z pastą jajeczno-łososiową

chleb pszenny graham - 80 g (2 kromki)
jajko - 55 g (1 sztuka)
łosoś pieczony - 50 g (mały kawałek)
jogurt naturalny - 30 g (2 łyżki)
koperek
pomidor bez skórki - 120 g (1 średni

Jajko ugotuj na twardo. Rozgnieć z łososiem i jogurtem. Dopraw koperkiem. Podawaj z obranym pomidorem

Obiad

E: 410 / B: 32 / T: 11 / W: 46

Delikatna zupa krem z indykiem i pietruszką

filet z indyka - 120 g
ziemniaki - 250 g (2 średnie)
marchew - 80 g (1 szt.)
pietruszka korzeń - 60 g
oliwa - 10 g (1 łyżka)
natka pietruszki

Mięso gotuj w 600 ml wody ok. 20 min. Dodaj warzywa i gotuj do miękkości. Zblenduj na krem. Dodaj oliwę i natkę.



Dzień 1

Podwieczorek

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

Nutrdidrink Protein - 125 ml



Kolacja

E: 410 / B: 28 / T: 13 / W: 43

Placuszki twarogowe pieczone

twaróg półtłusty - 120 g (½ kostki)
jajko - 60 g (1 szt.)
mąka pszenna - 40 g (3 łyżki)
jogurt - 40 g (2 łyżki)
borówki - 70 g (garść)

Wymieszaj wszystkie składniki. Formuj małe placuszki. Piecz 15 min w 180°C. Podawaj z podgrzanymi borówkami.



Dzień 2

Śniadanie

E: 445 / B: 23 / T: 12 / W: 60

Tosty francuskie na słodko

chleb tostowy pszenny - 90 g (3 kromki)
jajko - 60 g (1 szt.)
mleko - 80 ml
twarożek naturalny - 80 g (4 łyżki)
truskawk - 120 g (duża garść)

Chleb namocz w jajku z mlekiem, piecz na suchej patelni lub w piekarniku.

Drugie śniadanie

E: 323/ B: 30 / T: 7 / W: 34

Wrap z kurczakiem i pastą jogurtową

tortilla pszenna - 60 g (1 szt.)
pierś kurczaka gotowana - 90 g
jogurt - 40 g (2 łyżki)
sałata masłowa - 15 g (garść)
papryka pieczona bez skórki - 80 g (1/2 sztuki)

Wszytskie składniki pokrój w paseczki i ułóż na placku (torilli), polej jogurtem i zawiń. Możesz chwile zapiec w opiekaczu.

Obiad

E: 410 / B: 32 / T: 11 / W: 46

Zupa jarzynowa z pulpecikami z indyka

mięso mielone z indyka - 120 g
marchew - 100 g (1 sztuka)
cukinia - 120 g (1/2 sztuki)
ziemniaki - 200 g (2 sztuki)
kasza jaglana - 40 g (4 łyżki suchej)
sól - szczypta
szczypta suszonego koperku

Warzywa pokrój w półplasterki. Do garnka wlej wodę, dodaj marchewkę, ziemniaki. Gotuj około 10 minut. Mięso z indyka dopraw solą i pieprzem. Zwilżonymi dłońmi uformuj małe pulpeciki. Do lekko gotującej się zupy wkładaj delikatnie pulpeciki. Gotuj ok. 5 minut, aż się zetną. Dodaj kaszę jaglaną i gotuj kolejne 10 minut. Na końcu dodaj cukinię i gotuj jeszcze 5 minut, aż wszystko będzie miękkie. Posyp koperkiem.



Dzień 2

Podwieczorek

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

Nutrdidrink Protein - 125 ml



Kolacja

E: 285 / B: 24 / T: 4 / W: 36

Kanapki z pastą z tuńczyka

chleb pszenny - 80 g (2 kromki)
tuńczyk w sosie własnym - 80 g (4-5 łyżki)
jogurt - 30 g (1,5 łyżki)
natka pietruszki
ogórek - 50 g (1/2 sztuki)

Tuńczyka rozdrobnij widelcem w misce. Ogórka pokrój w bardzo drobną kostkę, natkę posiekaj. Dodaj jogurt, ogórka pietruszkę do tuńczyka, wymieszaj. Dopraw bardzo delikatniesolą i pieprzem według smaku. Pastę rozsmaruj na kromkach chleba.



Dzień 3

Śniadanie

E: 435 / B: 14 / T: 10 / W: 72

Ryż na mleku z musem mango

ryż biały - 60 g (ok. 4 płaskie łyżki suchego)
mleko 2% - 300 ml
mango - 120 g (½ dużego mango)
siemię lniane mielone - 10 g (1 płaska łyżka)

Ryż przepłucz na sitku ciepłą wodą — zmniejsza to ilość skrobi i poprawia tolerancję żołądkową. Gotuj ryż na małym ogniu ok. 15 minut. Mango zblenduj na gładki mus. Do ryżu dodaj siemię lniane i wymieszaj. Na wierzch wyłóż mus mango.

Drugie śniadanie

E: 355 / B: 32 / T: 6 / W: 42

Kanapki z delikatną pastą drobiową

bułka pszenna - 80 g (1 duża bułka)
pierś kurczaka gotowana - 100 g
jogurt naturalny - 40 g (2 pełne łyżki)
marchew - 60 g (1 mała marchew)

Kurczaka i marchew ugotuj w lekko osolonej wodzie ok. 15 min. Mięso pokrój na mniejsze kawałki. Do blendera włóż kurczaka, marchew i jogurt. Blenduj do uzyskania gładkiej, kremowej pasty. Bułkę możesz lekko podgrzać w piekarniku.

Obiad

E: 555 / B: 36 / T: 22 / W: 55

Łosoś pieczony z puree ziemniaczanym i kremem brokułowym

filet z łososia - 130 g (1 średni kawałek)
ziemniaki - 300 g (3 średnie sztuki)
brokuł - 200 g (½ dużej różyczki)
oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka

Rybę opłucz i ułóż na papierze do pieczenia. Dodaj 2 łyżki wody i przykryj. Piecz w 180°C przez 18 min. Ziemniaki gotuj 20 min. do bardzo miękkich. Odlej wodę, dodaj 2 łyżki ciepłej wody lub mleka. Ugnieć na puree. Brokuł podziel na małe różyczki. Gotuj 7 min. Zblenduj z 3 łyżkami wody z gotowania, dodaj połowę oliwy i wymieszaj.



Dzień 3

Podwieczorek

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

Nutrdidrink Protein - 125 ml



Kolacja

E: 395 / B: 16 / T: 8 / W: 70

Placuszki bananowo-owsiane pieczone

płatki owsiane drobne - 50 g (5 łyżek)
jajko - 60 g (1 sztuk)
banan - 120 g (1 średni)
jogurt naturalny - 50 g (3 łyżki)

Płatki możesz zmielić w blenderze — placuszki będą delikatniejsze. Banana rozgnieć widelcem na gładką masę. Dodaj jajko i jogurt, dokładnie wymieszaj. Wsyp płatki i odstaw masę na 5 minut, aby napęczniała. Na blasze z papierem do pieczenia formuj małe placuszki (łyżką). Piecz w 180°C przez ok. 15 minut.



Dzień 4

Śniadanie

E: 435 / B: 15 / T: 9 / W: 75

Kasza manna na mleku z musem porzeczkowym

kasza manna - 60 g (4 płaskie łyżki)
mleko 2% - 300 ml (1¼ szklanki)
czarna porzeczka - 80 g (½ szklanki owoców)
miód - 10 g (1 płaska łyżeczka)

Do mleka wsypuj kaszę,cały czas mieszając trzepaczką. Gotuj ok. 3–4 minuty. Porzeczki podgrzej w małym rondelku z 2 łyżkami wody przez 2–3 minuty. Zblenduj na mus. Do kaszki dodaj miód, wymieszaj i polej musem.

Drugie śniadanie

E: 350 / B: 32 / T: 6 / W: 40

Kanapki z pastą z pieczonego indyka

chleb graham - 80 g (2 średnie kromki)
indyk pieczony - 100 g (½ dużego filetu)
jogurt naturalny - 40 g (2 łyżki)
natka pietruszki - 5 g (1 mała garść)
ogórek - 50 g (1/2 sztuki)

Filet z indyka upiecz wcześniej: włóż do naczynia żaroodpornego, dodaj 3 łyżki wody, przykryj i piecz 30 min w 180°C. Po ostudzeniu pokrój mięso. Ułoż na grahamce, polej jogurtem, udekoruj ogórkiem i natką pietruszki.

Obiad

E: 525 / B: 38 / T: 15 / W: 55

Delikatny gulasz wołowy z kuskusem

wołowina chuda - 150 g (1 mały kotlet)
kuskus - 60 g (ok. 5 łyżek suchego)
marchew - 100 g (1 średnia sztuka)
cukinia - 100 g (½ małej cukinii)
oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka)

Mięso pokrój w małą kostkę. Włóż do garnka i zalej ok. 1 szklanką wody. Duś pod przykryciem na bardzo małym ogniu ok. 40 minut. Marchew i cukinię pokrój w drobną kostkę. Dodaj warzywa do mięsa i duś kolejne 20 min. aż wszystko będzie miękkie. Na końcu dodaj oliwę i wymieszaj. Kaszę wcześniej przepłucz i gotuj ok. 15-20 minut.



Dzień 4

Podwieczorek

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

Nutrdidrink Protein - 125 ml



Kolacja

E: 300 / B: 17 / T: 9 / W: 38

Tosty z pastą jajeczną i szczypiorkiem

chleb tostowy pszenny - 80 g (2–3 kromki)
jajko - 60 g (1 szt.)
jogurt naturalny - 30 g (2 łyżki)
szczypiorek - 5 g (1 łyżka drobno)

Jajko ugotuj na twardo (ok.9 minut). Ostudź, obierz i rozgnieć widelcem bardzo drobno. Dodaj jogurt i szczypiorek, wymieszaj do uzyskania kremowej konsystencji. Pieczywo lekko podpiecz w tosterze, posmaruj pastą tuż przed jedzeniem



Dzień 5

Śniadanie

E: 410 / B: 19 / T: 13 / W: 50

Naleśniki ryżowe z twarożkiem i musem jabłkowym

mąka ryżowa - 50 g (3-4 łyżki)
mleko 2 % tłuszczu - 100 ml
jajko - 60 g (1 sztuka)
oliwa z oliwek - 5 ml (łyżeczka)
twarożek półtłusty - 50 g (2 łyżki)
jogurt naturalny 2% tłuszczu - 20 g (1 łyżka)
mus jabłkowy - 30 g (2 łyżki)

Wymieszaj mąkę ryżową, mleko i jajko. Dodaj łyżeczkę oliwy i dokładnie zmiksuj. Odstaw na 5 minut. Na rozgrzaną, suchą patelnię wylej porcję ciasta. Smaż na średnim ogniu. Wymieszaj twarożek z jogurtem i musem. Na każdy naleśnik nałóż łyżkę twarożku, złóż w rulon lub trójkąt.

Drugie śniadanie

E: 210 / B: 11 / T: 6 / W: 26

Roladki z indykiem i serkiem

szynka z indyka - 18 g (2 plastry)
serkek naturalny półtłusty - 40 g (2 łyżeczki)
ogórkek - 30 g (kilka plasterków)
tortilla pszenna - 40 g (1 sztuka)
rukola - 8 g (kilka listków)

Na tortilli ułóż szynkę posmaruj serkiem, dodaj ogórka, rukolę i zwiń w rulon.

Obiad

E: 516 / B: 40 / T: 9,4 / W: 60

Pulpeciki z mielonej piersi z kurczaka z kaszką manną i gotowanymi warzywami

pierś z kurczaka - 180 g
jajko - 60 g (1 sztuka)
bułka pszenna - 35 g (1 mała kromka)
natka pietruszki
kasza manna - 40 g (½ szklanki suchej)
masło 83% tłuszczu - 3 g (1/2 łyżeczki)
marchew - 120 g (1 sztuka)
cukinia - 100g (1/2 małej)

W misce połącz mięso mielone z jajkiem i bułką. Dopraw delikatnie, wymieszaj dokładnie. Wilgotnymi dłońmi uformuj małe kulki. W garnku zagotuj wodę. Wkładaj pulpeciki pojedynczo, gotuj pod przykryciem ok. 10 minut. Wsyp kaszkę mannę cały czas mieszając. Gotuj na małym ogniu 5 minut, Na koniec dodaj łyżeczkę masła. Marchewkę i cukinię obierz i pokrój w cienkie plasterki. Gotuj w małej ilości wody do miękkości (ok. 10 minut).



Dzień 5

Podwieczorek

E: 268 / B: 4 / T: 1 / W: 48

Kisiel domowy z jagód i sucharek pszenny

borówki - 200g (dwie garści)
mąka ziemniaczana - 20 g (1 łyżka)
odrobina miodu (jeśli nie ma dolegliwości)
sucharki pszenne - 40 g (2 sztuki)

Borówki zagotuj w wodzie, aż zmiękną. Następnie przetrzyj je przez sitko. W osobnej szklance wymieszaj mąkę ziemniaczaną z zimną wodą. Przelej przetarte owoce do garnka, dosłodź. Gdy płyn zacznie wrzeć, powoli wlej zawiesinę z mąki, cały czas mieszając. Gotuj 1–2 minuty.

Kolacja

E: 300 / B: 17 / T: 9 / W: 38

Zupa krem pomidorowo – marchwiowa z kurkumą

pomidor - 200 g (1 sztuka)
marchew - 120 g (1 sztuka)
oliwa z oliwek - 10 ml (1 łyżka)
natka pietruszki - 5 g (łyżka)
jogurt naturalny 2% tł. - 20 g (łyżka)
makaron pszenny - 60 g (4 łyżki)
słodka papryka, kurkuma , pieprz czarny, sól

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu (nie gotujnal.'dente). W garnku podduś, pomidora, marchew na łyżce oliwy. Duś warzywa około 5 minut. Następnie zalew warzywa gorącą wodą i gotuj ok. 15 minut. Całość zblenduj, dopraw do smaku. Gotową zupę krem spożywaj z natką pietruszki, łyżką jogurtu i makaronem pszennym

