

LOREM NATURA

JADŁOSPIS 28 DNI

Dieta w chorobie wrzodowej żołądka

lekkostrawna,z ograniczeniem produktówpobudzających wydzielaniesoku żołądkowego

1600 kcal

mgr Justyna Socha · Lorem Natura

Twoja dieta: 1600 kcal

Jadłospis jestprzeznaczony dla osóbz chorobą wrzodową żołądka lub dwunastnicy i z nadżerkami błony śluzowej. Ma postać diety łatwostrawnej z ograniczeniem produktów pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Każdy dzień to 5 posiłków o łącznej wartości ok. 1600 kcal. Przy każdym produkcie podano wagę oraz przybliżoną miarę domową.

Średnio dziennie: 1601 kcal · białko 95 g (24% energii) · tłuszcze 42 g (24%) · węglowodany 204 g (51%).

Dzień	kcal	B [g]	T [g]	W [g]	Dzień	kcal	B [g]	T [g]	W [g]
Dzień 1	1589	79	60	176	Dzień 15	1600	90	55	176
Dzień 2	1603	122	28	213	Dzień 16	1612	97	37	221
Dzień 3	1610	90	32	236	Dzień 17	1609	115	35	203
Dzień 4	1601	82	41	217	Dzień 18	1602	84	35	233
Dzień 5	1611	94	32	230	Dzień 19	1604	90	52	190
Dzień 6	1605	104	45	197	Dzień 20	1602	85	60	175
Dzień 7	1594	93	39	212	Dzień 21	1584	104	37	205
Dzień 8	1588	94	49	186	Dzień 22	1610	102	52	177
Dzień 9	1607	103	37	207	Dzień 23	1607	80	37	236
Dzień 10	1606	85	58	178	Dzień 24	1602	114	38	196
Dzień 11	1594	89	37	223	Dzień 25	1600	90	45	200
Dzień 12	1594	107	36	204	Dzień 26	1596	106	43	192
Dzień 13	1598	86	58	172	Dzień 27	1614	103	31	226
Dzień 14	1605	93	31	237	Dzień 28	1587	88	50	188

Najważniejsze zasady

- Jedz 5 mniejszych posiłków co 3–3,5 godziny, ostatni na 2–3 godziny przed snem. Jedz powoli i dokładnie przeżuwaj.
- Potrawy gotuj w wodzie lub na parze, duś bez obsmażania i piecz w folii lub rękawie. Nie smaż na tłuszczu.
- Podawaj potrawy letnie – zbyt gorące i bardzo zimne drażnią śluzówkę.
- Unikaj mocnych wywarów mięsnych i grzybowych, kawy, mocnej herbaty, alkoholu, napojów gazowanych, kwaśnych soków, ostrych przypraw, marynat i potraw smażonych.
- Do zup używaj łagodnego wywaru warzywnego. Doprawiaj solą, koperkiem, natką, majerankiem, tymiankiem i bazylią.
- Dieta wspiera leczenie zalecone przez lekarza, ale go nie zastępuje. Leki (np. z grupy IPP oraz leczenie *H. pylori*) przyjmuj zgodnie z zaleceniami.

Wartości odżywcze obliczono na podstawie tabel składu i wartości odżywczej żywności (IŻŻ, USDA) oraz danych producentów. Węglowodany podano jako przyswajalne. Miary domowe są przybliżone – w razie wątpliwości kieruj się gramaturą.

Dzień 1

Suma dnia: **1589 kcal** · B 79 g · T 60 g · W 176 g

Śniadanie

E: 425 kcal | B: 17,8 g | T: 14,3 g | W: 52,9 g

Owsianka z musem jabłkowym i masłem orzechowym

płatki owsiane błyskawiczne	50 g (5 łyżek)
mleko 1,5%	210 ml (¾ szklanki)
mus z pieczonego jabłka (bez skórki)	90 g (4½ łyżki)
masło orzechowe 100%	15 g (1 łyżka)

Jabłko obierz, usuń gniazdo nasienne, pokrój w kostkę i upiecz w 180°C przez ok. 20 minut (albo uduś pod przykryciem z 2–3 łyżkami wody), a następnie rozgnieć widelcem na gładki mus. Mleko zagotuj w małym garnku, wsyp płatki i gotuj na małym ogniu 3–4 minuty, często mieszając, aż owsianka będzie miękka i kremowa. Zdejmij z ognia, odstaw na 2 minuty, wmieszaj masło orzechowe i podawaj z ciepłym musem jabłkowym. Jedz letnią – zbyt gorące potrawy drażnią śluzówkę.

II Śniadanie

E: 286 kcal | B: 10,7 g | T: 5,2 g | W: 47,3 g

Koktajl probiotyczny z bananem

kefir naturalny 2%	210 ml (¾ szklanki)
banan dojrzały	110 g (1 sztuka)
płatki jaglane	20 g (2 łyżki)

Płatki jaglane zalej 3–4 łyżkami gorącej wody i odstaw na 5 minut, aby zmiękły. Kefir wyjmij wcześniej z lodówki, aby miał temperaturę pokojową. Do kielicha blendera włóż obranego, dojrzałego banana, namoczone płatki i kefir, a następnie miksuj ok. 30 sekund na gładki, aksamitny koktajl. Pij powoli, małymi łykami.

Obiad

E: 414 kcal | B: 27,1 g | T: 19,3 g | W: 33,5 g

Delikatne pulpety z indyka z purée ziemniaczanym i dynią

mięso mielone z indyka	120 g
ziemniaki	160 g (1¼ sztuki)
dynia	110 g
oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)

Mięso mielone z indyka dopraw szczyptą soli i suszonego majeranku lub koperku, wymieszaj dokładnie i wilgotnymi dłońmi uformuj małe pulpety wielkości orzecha włoskiego. Dynię obierz i pokrój w kostkę. Pulpety i dynię ułóż w koszyku do gotowania na parze i gotuj pod przykryciem 15–18 minut, aż mięso będzie całkowicie ugotowane. W tym czasie obrane ziemniaki ugotuj w lekko osolonej wodzie do miękkości (ok. 20 minut), odcedź i utłucz na gładkie purée, dodając 2–3 łyżki wody z gotowania. Dynię rozgnieć widelcem, wymieszaj z purée i polej całość oliwą.



Dzień 1 c.d.

Suma dnia: **1589 kcal** · B 79 g · T 60 g · W 176 g

Podwieczorek

E: 96 kcal | B: 2,8 g | T: 4,5 g | W: 9,5 g

Domowy kisiel lniany z musem brzoskwiniowym

siemię lniane mielone	10 g (ok. 1 łyżka)
woda	200 ml (¾ szklanki)
brzoskwinia gotowana bez skórki	110 g (1 sztuka)

Brzoskwinię sparz wrzątkiem, zdejmij skórkę, usuń pestkę i ugotuj w niewielkiej ilości wody do miękkości (ok. 5 minut). Zmielone siemię lniane wsyp do garnka z wodą, zagotuj i gotuj na małym ogniu ok. 3 minuty, mieszając, aż powstanie gęsty, śluzowaty kisiel. Zblenduj kisiel z ugotowaną brzoskwinią na gładko. Podawaj letni – kisiel lniany tworzy na śluzówce żołądka warstwę ochronną, najlepiej działa wypity przed posiłkiem lub między posiłkami.

Kolacja

E: 368 kcal | B: 20,9 g | T: 16,9 g | W: 32,7 g

Omlet z cukinią na parze i pieczywo pszenne

jaja kurze	120 g (2 sztuki)
cukinia obrana	90 g (ok. ¼ sztuki)
chleb pszenny jasny	60 g (2 kromki)
masło	5 g (1 łyżeczka)

Cukinię obierz i zetrzyj na drobnej tarce, a następnie lekko odciśnij z soku. Jajka roztrzep widelcem ze szczyptą soli, dodaj cukinię i wymieszaj. Patelnię z powłoką nieprzywierającą rozgrzej na małym ogniu, wlej masę jajeczną, przykryj pokrywką i ścinaj omlet na parze 5–6 minut, bez rumienienia i bez dodatku tłuszczu (możesz też upiec go w naczyniu żaroodpornym w 180°C przez ok. 15 minut). Pieczywo posmaruj cienko masłem i podawaj z ciepłym omletem.



Dzień 2

Suma dnia: **1603 kcal** · B 122 g · T 28 g · W 213 g

Śniadanie

E: 339 kcal | B: 28,3 g | T: 2,5 g | W: 49,7 g

Kanapki z pastą twarogową i gotowaną marchewką

twaróg chudy	100 g (4 łyżki)
jogurt naturalny 2%	35 g (2½ łyżki)
marchew gotowana	70 g (¾ sztuki)
chleb pszenny jasny	80 g (2½ kromki)

Marchew obierz, ugotuj w lekko osolonej wodzie do pełnej miękkości (ok. 15–20 minut), ostudź i zetrzyj na drobnej tarce. Twaróg rozgnieć widelcem lub zmiksuj z jogurtem naturalnym na gładką pastę, dodaj startą marchew, szczyptę soli i opcjonalnie odrobinę posiekanego koperku. Wszystko dokładnie wymieszaj. Pastę rozsmaruj grubo na kromkach jasnego pieczywa pszennego. Wybieraj pieczywo czerstwe (wczorajsze) – jest łatwiej strawne niż świeże.

II Śniadanie

E: 278 kcal | B: 13,0 g | T: 4,9 g | W: 44,5 g

Budyń jaglany z musem malinowym

kasza jaglana (sucha)	45 g (3 łyżki)
mleko 1,5%	220 ml (1 szklanka)
maliny przetarte (bez pestek)	45 g (2 łyżki)

Kaszę jaglaną przepłucz na sitku najpierw zimną, a potem gorącą wodą – usuniesz w ten sposób goryczkę. Wsyp kaszę do mleka i gotuj pod przykryciem na małym ogniu ok. 20 minut, aż całkowicie zmięknie i wchłonie płyn (w razie potrzeby dolej odrobinę wody). Gorącą kaszę zblenduj na idealnie gładki budyń. Maliny przetrzyj przez gęste sitko, aby usunąć pestki, i polej nimi budyń. Podawaj letni.

Obiad

E: 421 kcal | B: 29,7 g | T: 11,7 g | W: 48,4 g

Dorsz pieczony w folii z purée z marchewek i ryżem

filet z dorsza	140 g
ryż biały (suchy)	50 g (3½ łyżki)
marchew	170 g (2 sztuki)
oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)

Filet z dorsza opłucz, osusz, oprósz szczyptą soli i suszonym koperkiem (nie używaj soli ziołowej – często zawiera pieprz i czosnek). Zawiń rybę szczelnie w folię lub papier do pieczenia i piecz w 180°C przez 15–18 minut. Ryż przepłucz i ugotuj na sypko w lekko osolonej wodzie (ok. 15 minut). Marchew obierz, pokrój w plasterki, ugotuj do pełnej miękkości i zblenduj na gładkie purée z oliwą i odrobiną wody z gotowania. Podawaj rybę z ryżem i purée.



Dzień 2 c.d.

Suma dnia: **1603 kcal** · B 122 g · T 28 g · W 213 g

Podwieczorek

E: 186 kcal | B: 19,4 g | T: 0,4 g | W: 25,3 g

Lekki koktajl bananowy ze skyrem

skyr naturalny	160 g (1 opakowanie)
banan dojrzały	90 g (¾ sztuki)
woda	100 ml (ok. ½ szklanki)

Skyr wyjmij z lodówki ok. 15 minut wcześniej, aby nie był zimny. Banana obierz i pokrój w plasterki. Do blendera włóż skyr, banana i wodę, a następnie zmiksuj na jednolity, kremowy koktajl. Jeśli wolisz rzadszą konsystencję, dolej odrobinę więcej wody. Pij powoli, małymi łykami.

Kolacja

E: 380 kcal | B: 31,1 g | T: 8,0 g | W: 45,4 g

Kluskilanez wody z chudym sosem drobiowym

mąka pszenna	60 g (6 łyżek)
jajo kurze	60 g (1 sztuka)
filet z piersi kurczaka	80 g
łagodny wywar warzywny	150 ml (ok. ½ szklanki)

Filet z kurczaka pokrój w kostkę, włóż do garnka z łagodnym wywarem warzywnym i gotuj pod przykryciem 15–20 minut do miękkości. Wyjmij mięso, a z wywaru przygotuj sos: zagotuj go i zagęść łyżeczką mąki rozmieszanej w odrobinie zimnej wody, dopraw szczyptą soli i koperkiem. Mięso drobno posiekaj i włóż z powrotem do sosu. Jajko roztrzep z mąką i 2–3 łyżkami wody na gładkie, gęste ciasto. Wlewaj je cienkim strumieniem z łyżki na osolony wrzątek, mieszając, i gotuj ok. 2 minuty od wypłynięcia klusek. Odcedź i polej sosem z kurczakiem.



Dzień 3

Suma dnia: **1610 kcal** · B 90 g · T 32 g · W 236 g

Śniadanie

E: 422 kcal | B: 16,1 g | T: 5,6 g | W: 74,7 g

Kasza manna na mleku z bananem

kasza manna	50 g (4 łyżki)
mleko 1,5%	300 ml (1¼ szklanki)
banan dojrzały	110 g (1 sztuka)

Mleko zagotuj w małym garnku z grubym dnem. Wsypuj kaszę mannę cienkim strumieniem, cały czas energicznie mieszając trzepaczką, aby nie powstały grudki. Gotuj na małym ogniu 2–3 minuty, aż kasza zgęstnieje. Dojrzałego banana obierz i rozgnieć widelcem na gładki mus. Przełóż kaszę do miseczki, wyłóż na wierzch banana i odstaw na chwilę do przestudzenia – podawaj ciepłą, ale nie gorącą.

II Śniadanie

E: 261 kcal | B: 22,2 g | T: 6,2 g | W: 28,8 g

Serek wiejski z posiekaną gotowaną dynią i grzanką

serek wiejski lekki	160 g (1 opakowanie)
dynia gotowana	100 g (5 łyżek)
sucharki pszenne	25 g (5 sztuk)

Dynię obierz, pokrój w drobną kostkę i ugotuj w niewielkiej ilości wody lub na parze do pełnej miękkości (ok. 10 minut), a następnie ostudź. Serek wiejski przełóż do miseczki i delikatnie wymieszaj z dynią. Możesz dodać szczyptę cynamonu lub odrobinę koperku. Podawaj z sucharkami pszennymi – zjedz je powoli, dokładnie przeżuwając każdy kęs.

Obiad

E: 493 kcal | B: 34,7 g | T: 13,1 g | W: 58,9 g

Risottozkurczakiem i cukinią

ryż biały (suchy)	70 g (4½ łyżki)
filet z piersi kurczaka	130 g
cukinia obrana	120 g (½ sztuki)
oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)
łagodny wywar warzywny	200 ml (¾ szklanki)

Ryż przepłucz i ugotuj w lekko osolonej wodzie przez ok. 12 minut (powinien być lekko twardawy). Filet z kurczaka pokrój w drobną kostkę, a obraną cukinię w kostkę. W rondlu podgrzej 3–4 łyżki wody z połową oliwy, włóż kurczaka i duś pod przykryciem ok. 8 minut, bez rumienienia. Dodaj cukinię, ugotowany ryż i łagodny bulion warzywny, a następnie duś na małym ogniu 8–10 minut, często mieszając, aż ryż wchłonie płyn i zrobi się kremowy. Na koniec wmieszaj resztę oliwy i dopraw szczyptą soli.



Dzień 3 c.d.

Suma dnia: **1610 kcal** · B 90 g · T 32 g · W 236 g

Podwieczorek

E: 131 kcal | B: 0,8 g | T: 0,4 g | W: 29,4 g

Mus z pieczonego jabłka i gruszki

jabłko	120 g (¾ sztuki)
gruszka obrana	120 g (¾ sztuki)
cynamon cejloński	szczypta

Jabłko i gruszkę umyj, obierz ze skórki, przekrój na ćwiartki i usuń gniazda nasienne. Owoce ułóż w naczyniu żaroodpornym, podlej 2 łyżkami wody, przykryj i piecz w 180°C przez 20–25 minut, aż będą całkiem miękkie. Przełóż do miseczki, dodaj szczyptę cynamonu cejlońskiego i zblenduj na gładki mus. Podawaj letni.

Kolacja

E: 302 kcal | B: 16,5 g | T: 6,4 g | W: 44,3 g

Kanapki z chudą szynką drobiową i musem z gotowanej marchewki

chleb pszenny jasny	80 g (2½ kromki)
szynka z piersi drobiowej (chuda)	50 g (3 plastry)
masło	5 g (1 łyżeczka)
marchew gotowana	60 g (¾ sztuki)

Marchew obierz, pokrój w plasterki i ugotuj do pełnej miękkości w lekko osolonej wodzie (ok. 15–20 minut), a następnie rozgnieć widelcem lub zblenduj na gładki mus z odrobiną wody z gotowania. Kromki jasnego pieczywa posmaruj cienko masłem i ułóż na nich plasterki chudej szynki drobiowej (wybieraj szynkę o krótkim składzie, bez ostrych przypraw i z min. 80% mięsa). Mus z marchewki podaj obok lub rozsmaruj na kanapkach.



Dzień 4

Suma dnia: **1601 kcal** · B 82 g · T 41 g · W 217 g

Śniadanie

E: 456 kcal | B: 18,6 g | T: 14,5 g | W: 59,5 g

Owsianka na mleku z masłem orzechowym i startym bananem

płatki owsiane błyskawiczne	45 g (4½ łyżki)
mleko 1,5%	230 ml (1 szklanka)
masło orzechowe 100%	15 g (1 łyżka)
banan dojrzały	90 g (¾ sztuki)

Mleko zagotuj w małym garnku, wsyp płatki owsiane i gotuj na małym ogniu 3–4 minuty, często mieszając, aż zmiękną i owsianka zgęstnieje. Zdejmij z ognia i odstaw na 2 minuty. Wmieszaj masło orzechowe, aż się rozpuści. Dojrzałego banana obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach albo rozgnieć widelcem, a następnie wyłóż na owsiankę. Jedz letnią.

II Śniadanie

E: 234 kcal | B: 10,7 g | T: 5,1 g | W: 36,3 g

Koktajl z kefiru i gotowanej dyni

kefir naturalny 2%	230 ml (1 szklanka)
dynia gotowana	90 g (4½ łyżki)
płatki ryżowe	25 g (2½ łyżki)

Dynię obierz, pokrój w kostkę i ugotuj w niewielkiej ilości wody do pełnej miękkości (ok. 10 minut), a następnie ostudź. Płatki ryżowe zalej 3–4 łyżkami gorącej wody i odstaw na 5 minut, aby napęczniały. Kefir wyjmij wcześniej z lodówki. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze na gładki, łagodny koktajl. Możesz dodać szczyptę cynamonu.

Obiad

E: 468 kcal | B: 27,1 g | T: 13,7 g | W: 58,1 g

Kluski śląskie z chudym sosem cielęcym i purée z buraczków

ziemniaki	170 g (1½ sztuki)
mąka ziemniaczana	25 g (2½ łyżki)
cielęcina (udziec)	110 g
burak gotowany	110 g (1 sztuka)
oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)

Cielęcinę pokrój w drobną kostkę, włóż do rondla, zalej szklanką wody i duś pod przykryciem na małym ogniu 40–50 minut, aż będzie bardzo miękka (nie obsmażaj mięsa). Pod koniec zagęść sos łyżeczką mąki ziemniaczanej rozmieszanej w zimnej wodzie i dopraw szczyptą soli oraz majerankiem. Ziemniaki ugotuj w mundurkach lub obrane, odcedź i przeciśnij przez praskę. Dodaj mąkę ziemniaczaną, wyrób gładkie ciasto, formuj kulki i rób w nich wgłębienie palcem. Gotuj w osolonym wrzątku ok. 2 minuty od wypłynięcia. Ugotowane buraki zblenduj z oliwą na gładkie purée i podawaj obok.



Dzień 4 c.d.

Suma dnia: **1601 kcal** · B 82 g · T 41 g · W 217 g

Podwieczorek

E: 89 kcal | B: 0,6 g | T: 0,2 g | W: 20,5 g

Kisiel truskawkowy (bez pestek)

mąka ziemniaczana	15 g (1½ łyżki)
woda	200 ml (¾ szklanki)
przecier truskawkowy (bez pestek)	70 g (3½ łyżki)
miód	5 g (ok. 1 łyżeczka)

Truskawki (świeże lub rozmrożone) zblenduj i przetrzyj przez gęste sitko, aby usunąć pestki. Do garnka wlej większą część wody i przecier truskawkowy, a następnie zagotuj. Mąkę ziemniaczaną rozmieszaj dokładnie w pozostałej, zimnej wodzie. Wlewaj ją do gotującego się przecieru, cały czas mieszając, i zagotuj jeszcze raz, aż kisiel zgęstnieje i stanie się przezroczysty. Odstaw do lekkiego przestudzenia i dopiero wtedy wmieszaj miód (w wysokiej temperaturze traci swoje właściwości).

Kolacja

E: 354 kcal | B: 25,1 g | T: 8,0 g | W: 43,1 g

Kanapka pszenna z twarogiem i duszoną cukinią

chleb tostowy pszenny	80 g (2½ kromki)
twaróg chudy	90 g (3½ łyżki)
cukinia obrana	70 g (¼ sztuki)
masło	5 g (1 łyżeczka)

Cukinię obierz, pokrój w drobną kostkę i duś pod przykryciem w 2–3 łyżkach wody przez 5–7 minut, aż będzie całkiem miękka, a następnie rozgnieć widelcem. Twaróg rozgnieć widelcem ze szczyptą soli i odrobiną koperku. Jedną kromkę chleba tostowego posmaruj cienko masłem, rozłóż twaróg i cukinię, a następnie przykryj drugą kromką. Podgrzej sandwich na suchej patelni pod przykryciem, ok. 1–2 minuty z każdej strony, tak aby się ogrzał, ale nie przypiekł.



Dzień 5

Suma dnia: **1611 kcal** · B 94 g · T 32 g · W 230 g

Śniadanie

E: 363 kcal | B: 14,6 g | T: 5,3 g | W: 63,5 g

Płatki ryżowe na mleku z musem brzoskwiniowym

płatki ryżowe	50 g (5 łyżek)
mleko 1,5%	290 ml (1¼ szklanki)
brzoskwinia gotowana bez skórki	110 g (1 sztuka)

Brzoskwinię sparz, obierz ze skórki, usuń pestkę i ugotuj w odrobinie wody do miękkości (ok. 5 minut), a następnie zblenduj na gładki mus. Mleko zagotuj, wsyp płatki ryżowe i gotuj na małym ogniu ok. 5 minut, mieszając, aż płatki zmiękną i zrobi się kremowa kaszka. Przełóż do miseczki i polej musem brzoskwiniowym. Podawaj letnie.

II Śniadanie

E: 276 kcal | B: 10,9 g | T: 4,4 g | W: 46,9 g

Jogurtnaturalny ze zblendowanym bananem i płatkami jaglanymi

jogurt naturalny 2%	170 g (¾ szklanki)
banan dojrzały	90 g (¾ sztuki)
płatki jaglane	25 g (2½ łyżki)

Płatki jaglane zalej 3–4 łyżkami gorącej wody lub mleka i odstaw pod przykryciem na 5–10 minut, aby zmiękły. Jogurt wyjmij wcześniej z lodówki. Dojrzałego banana zblenduj z jogurtem na gładki krem. Przełóż do miseczki i wymieszaj z miękkimi płatkami jaglanymi. Zjedz powoli.

Obiad

E: 460 kcal | B: 36,8 g | T: 13,2 g | W: 46,1 g

Duszona polędwiczka drobiowa z puree z selera i marchwi oraz kaszą jęczmienną drobną

polędwiczka z kurczaka	140 g
seler (korzeń)	90 g
marchew	90 g (1 sztuka)
kasza jęczmienna drobna (sucha)	50 g (3½ łyżki)
oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)

Polędwiczki opłucz, osusz, oprósz szczyptą soli i suszonymi ziołami (majeranek, tymianek). Włóż do rondla, podlej pół szklanki wody i duś pod przykryciem na małym ogniu ok. 15–20 minut, aż mięso będzie miękkie i soczyste – bez obsmażania. Kaszę jęczmienną drobną ugotuj w lekko osolonej wodzie (ok. 15 minut) i odstaw pod przykryciem. Seler i marchew obierz, pokrój w kostkę i ugotuj do pełnej miękkości (ok. 20 minut), odcedź i zblenduj z oliwą na aksamitne purée. Podawaj polędwiczkę z kaszą, purée i odrobiną sosu z duszenia.



Dzień 5 c.d.

Suma dnia: **1611 kcal** · B 94 g · T 32 g · W 230 g

Podwieczorek

E: 196 kcal | B: 10,0 g | T: 3,5 g | W: 29,0 g

Pieczona gruszka z serkiem homogenizowanym naturalnym

gruszka obrana	170 g (1¼ sztuki)
serek homogenizowany naturalny (do 3% tł.)	110 g (½ opakowania)

Gruszkę obierz, przekrój na pół i wydrąż gniazdo nasienne. Połówki ułóż w naczyniu żaroodpornym, podlej 2 łyżkami wody, przykryj folią i piecz w 180°C przez 20–25 minut, aż będą miękkie i maślane. Serek homogenizowany wyjmij wcześniej z lodówki. Podawaj ciepłą gruszkę z łyżką serka – możesz posypać szczyptą cynamonu.

Kolacja

E: 315 kcal | B: 21,3 g | T: 5,5 g | W: 44,9 g

Omlet z białek z musem z dyni i kromką bułki wrocławskiej

białka jaj	132 g (z 4 jaj)
dynia gotowana	90 g (4½ łyżki)
bułka wrocławska	70 g (3 kromki)
masło	5 g (1 łyżeczka)

Dynię obierz, pokrój w kostkę, ugotuj do miękkości i zblenduj na gładkie purée. Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę, a następnie delikatnie wmieszaj w nią purée z dyni łopatką, tak aby piana nie opadła. Masę przełóż do naczynia żaroodpornego wyłożonego papierem do pieczenia i piecz w 170°C przez 15–18 minut, aż omlet się zetnie i lekko urośnie. Kromki bułki posmaruj cienko masłem i podawaj z ciepłym omletem.



Dzień 6

Suma dnia: **1605 kcal** · B 104 g · T 45 g · W 197 g

Śniadanie

E: 352 kcal | B: 26,9 g | T: 5,9 g | W: 47,7 g

Kanapki z chudym twarogiem i gotowaną dynią

chleb pszenny jasny	80 g (2½ kromki)
twaróg chudy	100 g (4 łyżki)
dynia gotowana	70 g (3½ łyżki)
masło	5 g (1 łyżeczka)

Dynię obierz, pokrój w kostkę i ugotuj w niewielkiej ilości wody lub na parze do pełnej miękkości (ok. 10 minut), a następnie rozgnieć widelcem. Twaróg rozgnieć ze szczyptą soli i odrobiną koperku lub z łyżką jogurtu, jeśli wolisz bardziej kremową pastę. Kromki jasnego, czerstwego pieczywa posmaruj cienko masłem, potem twarogiem, a na wierzch nałóż rozgniecioną dynię.

II Śniadanie

E: 235 kcal | B: 9,4 g | T: 5,1 g | W: 36,3 g

Koktajlzkefiru i dojrzałego banana

kefir naturalny 2%	230 ml (1 szklanka)
banan dojrzały	120 g (1 sztuka)

Kefir wyjmij z lodówki ok. 15 minut wcześniej, aby nie był zimny. Dojrzałego banana (ze skórką w brązowe plamki – jest słodszy i łatwiej strawny) obierz i pokrój w plasterki. Zmiksuj banana z kefirem na jednolitą, kremową masę. Pij powoli, małymi łykami.

Obiad

E: 568 kcal | B: 40,9 g | T: 21,2 g | W: 53,4 g

Kluski koperkowe z delikatnym gulaszem z cielęciny

cielęcina (udziec)	130 g
mąka pszenna	70 g (7 łyżek)
jajo kurze	60 g (1 sztuka)
łagodny wywar warzywny	200 ml (¾ szklanki)
oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)
koperek	5 g (1 łyżka)

Cielęcinę pokrój w drobną kostkę, włóż do rondla, zalej łagodnym wywarem warzywnym i duś pod przykryciem na małym ogniu 40–50 minut, aż mięso będzie bardzo miękkie. Pod koniec dodaj oliwę, dopraw szczyptą soli i majerankiem, a w razie potrzeby zagęść sos łyżeczką mąki rozmieszanej w zimnej wodzie. Z mąki, jajka, posiekanego koperku i kilku łyżek wody wyrób gładkie, dość gęste ciasto. Nakładaj je łyżeczką na osolony wrzątek i gotuj ok. 3 minuty od wypłynięcia klusek. Odcedź i podawaj z gulaszem.



Dzień 6 c.d.

Suma dnia: **1605 kcal** · B 104 g · T 45 g · W 197 g

Podwieczorek

E: 148 kcal | B: 19,5 g | T: 0,5 g | W: 16,6 g

~~Skyr z musem brzoskwiniowym~~

skyr naturalny	160 g (1 opakowanie)
brzoskwinia gotowana bez skórki	120 g (1 sztuka)

Brzoskwinię sparz wrzątkiem, obierz ze skórki, usuń pestkę i ugotuj w odrobinie wody do miękkości (ok. 5 minut), a następnie zblenduj na gładki mus i ostudź. Skyr wyjmij wcześniej z lodówki. Przełóż skyr do miseczki, polej musem brzoskwiniowym i delikatnie wymieszaj.

Kolacja

E: 304 kcal | B: 7,3 g | T: 12,0 g | W: 43,3 g

Zupakremz dyni i marchewki z grzankami pszennymi

dynia	170 g
marchew	120 g (1¼ sztuki)
łagodny wywar warzywny	300 ml (1¼ szklanki)
chleb pszenny jasny	45 g (1½ kromki)
oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)

Dynię i marchew obierz i pokrój w kostkę. Włóż do garnka, zalej łagodnym wywarem warzywnym (nie rosołem – mocne wywary mięsne pobudzają wydzielanie kwasu) i gotuj pod przykryciem 20– 25 minut, aż warzywa będą całkiem miękkie. Zblenduj na gładki krem, dodaj oliwę i dopraw szczyptą soli. Chleb pokrój w kostkę i podsusz w piekarniku w 160°C przez 8–10 minut na suche, jasne grzanki (bez przypalania). Podawaj zupę letnią, z grzankami.



Dzień 7

Suma dnia: **1594 kcal** · B 93 g · T 39 g · W 212 g

Śniadanie

E: 378 kcal | B: 16,0 g | T: 7,8 g | W: 58,7 g

Owsianka z pieczonym jabłkiem i cynamonem

płatki owsiane błyskawiczne	50 g (5 łyżek)
mleko 1,5%	260 ml (1 szklanka)
jabłko pieczone bez skórki	130 g (¾ sztuki)
cynamon cejloński	szczypta

Jabłko obierz, usuń gniazdo nasienne, pokrój w kostkę i upiecz w 180°C przez 20 minut albo uduś pod przykryciem w 2–3 łyżkach wody do miękkości. Mleko zagotuj, wsyp płatki owsiane i gotuj na małym ogniu 3–4 minuty, mieszając, aż owsianka zgęstnieje. Przełóż do miseczki, wyłóż na wierzch ciepłe jabłko i posyp szczyptą cynamonu cejlońskiego. Jedz letnią.

II Śniadanie

E: 230 kcal | B: 9,2 g | T: 4,0 g | W: 38,6 g

Budyńwaniliowy na mleku (domowy, bez cukru)

skrobia kukurydziana	25 g (2½ łyżki)
mleko 1,5%	260 ml (1 szklanka)
miód	5 g (ok. 1 łyżeczka)
laska wanilii lub ekstrakt waniliowy	do smaku

Laskę wanilii przetnij wzdłuż i wyskrob ziarenka (możesz też użyć kilku kropli naturalnego ekstraktu). Większą część mleka zagotuj z wanilią. Skrobię rozmieszaj dokładnie w pozostałym zimnym mleku, aż nie będzie grudek. Wlewaj ją do gotującego się mleka, cały czas energicznie mieszając trzepaczką, i gotuj ok. 1 minuty, aż budyń zgęstnieje. Odstaw do przestudzenia i wtedy wmieszaj miód. Podawaj letni.

Obiad

E: 451 kcal | B: 36,7 g | T: 17,5 g | W: 35,8 g

Dorsz z puree ziemniaczanym i kremowym szpinakiem

filet z dorsza	160 g
ziemniaki	190 g (1½ sztuki)
szpinak mrożony (rozdrobniony)	100 g
jogurt naturalny 2%	40 g (2½ łyżki)
oliwa z oliwek	15 g (1½ łyżki)

Filet z dorsza oprósz szczyptą soli i koperkiem, ułóż w koszyku do gotowania na parze i gotuj pod przykryciem 10–12 minut, aż ryba będzie biała i łatwo się rozdzieli. Ziemniaki obierz, ugotuj w lekko osolonej wodzie do miękkości i utłucz na gładkie purée z 2–3 łyżkami wody z gotowania. Szpinak włóż do rondelka, podlej odrobiną wody i duś pod przykryciem 5 minut, a następnie zdejmij z ognia, wmieszaj jogurt naturalny i oliwę (bez czosnku i pieprzu). Podawaj rybę z purée i kremowym szpinakiem.

