

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Cukrzyca to przewlekła choroba powstała w wyniku zaburzeń gospodarki węglowodanowej w organizmie. Zaburzeniom metabolizmu węglowodanów towarzyszą także inne zaburzenia przemiany materii związane m.in. z przemianą białek i tłuszczów. Charakterystyczną jej cechą jest przewlekła hiperglikemia, czyli za wysoki poziom glukozy we krwi, co spowodowane jest nieprawidłowym wydzielaniem lub działaniem insuliny.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ma na celu zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawę metabolizmu. Dieta ma zastosowanie w cukrzycy w przypadku upośledzonej tolerancji glukozy. Ogranicza się ilość węglowodanów łatwo przyswajalnych jak cukier, słodycze czy słodkie napoje, natomiast zwiększa się ich ilość węglowodanów złożonych, ponieważ długość ich trawienia w układzie pokarmowym zapobiega szybkiemu wzrostowi poziomu glukozy we krwi. Ilość dostarczanych organizmowi węglowodanów i innych składników pokarmowych, powinna być podobna każdego dnia i podobnie zaplanowana w ciągu dnia. Taka prawidłowość spożywania posiłków i stosowania adekwatnie do nich odpowiednich leków doustnych lub insuliny pomaga uzyskać, a następnie utrzymać i kontrolować prawidłowy poziom glukozy we krwi. Proporcja głównych składników pokarmowych – węglowodanów, białek i tłuszczów w diecie osoby z cukrzycą kształtuje się następująco: 45–50% energii z węglowodanów, 15–20% z białek, 30–35% z tłuszczów.



### Zalecenia dietetyczne dla osób przyjmujących insulinę.

- regularność odżywiania i stałe pory spożywania posiłków;
- właściwe rozłożenie ciągu dnia wartości wymienników węglowodanowych oraz spożywanie produktów o wartościach wymiennikowych w innych dniach,
- uwzględnienie przekąsek między posiłkami i przed snem;
- przyjmowanie posiłków o określonych porach;
- posługiwanie się wagą i miarami gospodarczymi podczas przygotowywania potraw
- uwzględnianie wysiłku fizycznego w ustalaniu diety, zwiększanie ilości węglowodanów przed wysiłkiem fizycznym i 1,5–2 godzin po zakończeniu wysiłku fizycznego;
- uwzględnianie w każdym posiłku wszystkich składników pokarmowych, jak węglowodany, białka, tłuszcze i błonnik pokarmowy, ponieważ białka, tłuszcze i błonnik spowalniają wchłanianie glukozy;
- wyłączenie z diety alkoholu,

## Zalecenia dietetyczne dla osób chorych na cukrzycę typu 2, niestosujących insuliny:

- unikanie cukrów prostych;
- uwzględnianie istoty chorób dodatkowych typu nadciśnienie, zbyt duża ilość lipidów we krwi oraz niewydolność nerek w planowaniu diety;
- ograniczenie spożywania przekąsek między posiłkami oraz przed snem;
- regulacja masy ciała poprzez stosowanie diety ubogo energetycznej, diety z ograniczoną ilością tłuszczów oraz węglowodanów łatwo przyswajalnych;
- ustalenie stałych pór i częstotliwości posiłków;
- włączenie wysiłku fizycznego w codzienny plan w zależności od stanu zdrowia – wysiłku umiarkowanego lub bardziej intensywnego, pamiętając o odpowiednim zabezpieczeniu swojego organizmu na wypadek wystąpienia niedocukrzenia (konieczny ekwiwalent 20 g glukozy na każdą godzinę umiarkowanego wysiłku);
- ewentualne suplementowanie diety preparatami zawierającymi chrom, który bierze udział w metabolizmie glukozy, zmniejszając jej poziom we krwi oraz wpływając pomocniczo na redukcję tkanki tłuszczowej.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMARKOWANYCH ILOSCIACH	PRZECIWSKAZANE	PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMARKOWANYCH ILOSCIACH	PRZECIWSKAZANE
<b>NAPOJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda przegotowana, wody mineralne niegazowane,</li> <li>• herbata bez cukru,</li> <li>• kawa zbożowa,</li> <li>• zioła, soki z warzyw ubogo węglowodanowych, napoje z warzyw bez dodatku cukru,</li> <li>• napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z warzyw i masłanki bez cukru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko 2 % tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru,</li> <li>• koktajl mleczno – owocowy bez cukru,</li> <li>• napoje z owoców, soki z owoców bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie napoje słodzone cukrem,</li> <li>• kakao naturalne, mocna kawa,</li> <li>• napój z owoców i śmietanki,</li> <li>• tłuste mleko,</li> <li>• napoje alkoholowe,</li> <li>• soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi, wody mineralne gazowane.</li> </ul>	<b>ZUPY I SOSY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jarzynowa z warzyw ubogowęglowodanowych,</li> <li>• czyste: pomidorowa, pieczarkowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z masłanką, serwatka, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski,</li> <li>• zupy podprawiane jogurtem, kefirem,</li> <li>• sosy na wywarach z warzyw np.: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, patrawkowy, pieczarkowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupy esencjonalne np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, ze śmietaną, owocowe z cukrem. Sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie</li> </ul>
<b>PIECZYWO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chleb razowy, graham, pełnoziarnisty, chrupki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chleb pszenny, pszenno – żytni, bułki, pumpernikiel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wypieki z dodatkiem cukru,</li> </ul>	<b>DODATKI DO ZUP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na biało.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki,</li> <li>• fasola – zgodnie z wyliczoną ilością wyminników węglowodanowych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptylsowy, kluski francuskie, biszkoptywe na jajach.</li> </ul>
<b>DODATKI DO PIECZYWA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty mięsno – warzywne,</li> <li>• ryby morskie chude i śródmiotłuste, gotowane, wędzone,</li> <li>• jaja faszerowane, bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe w kubkach (miękkie).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja na miękko lub jajecznica 2 – 3 w tygodniu, ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, paszтет z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuste wędliny, kaszanka, tłuste parówki, konserwy mięsne, paszтетowa, salceson,</li> <li>• miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione</li> </ul>	<b>POTRAWY MIĘSNE I BEZMIĘSNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrawy z dodatkiem cukru np.: knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone</li> </ul>

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMARKOWANYCH ILOSCIACH	PRZECIWSKAZANE	PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMARKOWANYCH ILOSCIACH	PRZECIWSKAZANE
<b>MIĘSO, DRÓB, RYBY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury: potrawy duszone tradycyjnie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczkę,</li> <li>• tłuste ryby, węgorz, losos.</li> <li>• potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób</li> </ul>	<b>OWOCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grejfruty – gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), w ramach zaleczanych wyminników owocowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• od 200 do 300 g, spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wyminników węglowodanowych.</li> <li>• 1WW = 100 g jabłka, jabłko można wymienić na inne owoce wg tabeli np.: winogrona, banany, śliwki w zależności od indywidualnej tolerancji.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce w syropach kompoty z cukrem, galaretki z cukrem, śmietana, daktyle, rodzynki.</li> </ul>
<b>TŁUSZCZE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• oleje: rzepakowy niskotemperaturowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z ww. olejów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• smalec, stonina, boczek, łój, margaryny twarde w kostkach.</li> </ul>	<b>DESERY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone, sernik na zimno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce- surówki owocowe, desery mleczne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie desery z cukrem, miodem, np.: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady,</li> <li>• wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada.</li> </ul>
<b>WARZYWA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• o zawartości węglowodanów od 0,75%: rzodkiewka, salata, endywia, cykorja, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, pieczarki, broćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szasz, papryka.</li> <li>• warzywa w postaci gotowanej „z wody” sałatki, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• o zawartości węglowodanów od 5 do 45%: brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka – korzeń, por, seler, bób, chrzan, ziemniaki.</li> <li>• warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej.</li> <li>• ziemniaki gotowane, pieczone w całości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stare- zdrewniałe, warzywa gotowane i surówki z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru,</li> <li>• ziemniaki puree, smażone, z tłuszczem, frytki</li> </ul>	<b>PRZYPRAWY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek, zielona pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazyli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gąłka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet jabłkowy, curry, słodzik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili.</li> </ul>

### Źródło:

1. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021
2. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021

## Śniadanie



### Kanapki z pastą awokado i jajka

#### Składniki:

Awokado – 70 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy – 60 g (2 x Kromka)  
Jaja kurze całe – 56 g (1 x Sztuka)  
Koper ogrodowy – 8 g (1 x Łyżka)  
Roszponka – 20 g (1 x Garść)  
Szcypiorek – 5 g (1 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x Szczypta)  
Ogórki, kiszone – 60 g (1 x Sztuka)

#### Przepis:

Jajko gotujemy na twardo, studzimy i obieramy. Miękkie awokado rozgniatamy widelcem. Dodajemy pieprz, posiekany szczypiorek, koper i posiekane jajko. Pastę nakładamy na kromki żytniego chleba razowego. Ozdabiamy plasterkami ogórka kiszzonego i roszponką.

## II Śniadanie



### Sałatka z ciecierzycy i grillowanych warzyw z miksem ziaren

#### Składniki:

Bakłażan – 100 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula – 50 g (0.5 x Sztuka)  
Oregano (suszone) – 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)  
Papryka czerwona – 70 g (0.5 x Sztuka)  
Sok cytrynowy – 6 g (1 x Łyżka)  
Sól biała – 1 g (1 x Szczypta)  
Mięta (świeża) – 10 g (10 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x Szczypta)  
Ciecierzycza (ugotowana) – 60 g (3 x Łyżka)  
Mieszanka ziaren włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż – 50 g (5 x Łyżka)  
Feta grecka – 25 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, – 5 g (0.5 x Łyżka)

#### Przepis:

Paprykę, cebulę i bakłażana marynujemy w odrobinie oliwy z solą i grillujemy (lub pieczemy) do miękkości. Warzywa mieszamy z mieszanką ziaren ugotowaną ciecierzycą i pokruszoną fetą. Sałatkę doprawiamy solą, pieprzem, świeżą mięta, suszonym oregano i soku z cytryny.

## Obiad



### Aromatyczny kurczak z pieczonym batatem i szparagami

#### Składniki:

Fasola szparagowa – 135 g (1.5 x Garść)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 100 g (1 x Porcja)  
Pietruszka, liście – 6 g (1 x Łyżeczka)  
Sól biała – 1 g (1 x Szczypta)  
Bataty – 100 g (0.5 x Sztuka)  
Mielona słodka papryka – 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)  
Tymianek (świeży) – 1 g (0.2 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, – 10 g (1 x Łyżka)

#### Przepis:

Bataty dokładnie myjemy, kroimy na centymetrowe plastry i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Lekko solimy. Mięso z kurczaka lekko rozbijamy tłuczkiem, marynujemy z oliwą z dodatkiem natki pietruszki, słodkiej papryki i soli. Mięso układamy obok batatów. Pieczemy w temperaturze 200 st. C przez około 25 minut. W tym czasie gotujemy fasolkę szparagową (powinna pozostać lekko twardawa). Kurczaka podajemy z pieczonym batatem i fasolką.



### Leczo z kurczakiem i bakłażanem

#### Składniki:

Bakłażan – 100 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula – 50 g (0.5 x Sztuka)  
Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 150 g (1.5 x Porcja)  
Oregano (suszone) – 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)  
Papryka czerwona – 70 g (0.5 x Sztuka)  
Ryż brązowy – 80 g (5.33 x Łyżka)  
Sól biała – 1 g (1 x Szczypta)  
Ziele angielskie – 2 g (2 x Sztuka)  
Liść laurowy – 2 g (2 x Listek)  
Mielona słodka papryka – 10 g (2 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony – 2 g (2 x Szczypta)  
Passata pomidorowa (przecier) – 200 g (2 x Porcja)  
Papryka słodka (wędzona) – 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)  
Oliwa z oliwek, – 10 g (1 x Łyżka)

#### Przepis:

Bakłażana kroimy w kostkę, obficie posypujemy solą i odstawiamy na kwadrans. W tym czasie kroimy cebulę w dużą kostkę, czosnek w plasterki, paprykę w szerokie paski. Kurczaka oczyszczamy z błonek, kroimy w kostkę. Doprawiamy oregano, wędzoną i słodką papryką. Na oliwie smażymy cebulę z czosnkiem. Dodajemy kurczaka i smażymy przez około 3-4 minuty. Następnie dorzucamy oplukanego z nadmiaru soli bakłażana, paprykę, liść laurowy i ziele angielskie. Smażymy na niewielkim ogniu około 5 minut, po czym zalewamy pomidorami i dusimy pod przykryciem przez około 25-30 minut aż bakłażan zmięknie. W razie potrzeby można dodać trochę wody. Leczo podajemy z małą porcją ryżu brązowego.

## Dzień 2

## Śniadanie



### Omelet gryczano-orzechowy ze śliwkami

#### Składniki:

Banan – 60 g (0.5 x Sztuka)  
Jaja kurze całe – 56 g (1 x Sztuka)  
Mąka gryczana – 30 g (2 x Łyżka)  
Orzechy włoskie – 10 g (0.67 x Łyżka)  
Śliwki – 80 g (1 x Garść)  
Mięta (świeża) – 1 g (1 x Łyżka)  
Cynamon – 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)  
Jogurt skyr 0% – 50 g (2.5 x Łyżka)

#### Przepis:

Jajka, banana, orzechy, cynamon i mąkę miksujemy na jednolitą masę. Wylewamy na mocno rozgrzaną patelnię i smażymy na złoty kolor z obydwu stron (w razie potrzeby można posmarować patelnię kropelką oliwy). Omelet podajemy z jogurtem, plasterkami śliwek i świeżą miętą.

## II Śniadanie

Przepis na dwie porcje



### Sałatka z pieczonej dyni i ciecierzycy

#### Składniki:

Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)  
Dyńia – 250 g (1.25 x Porcja)  
Oregano (suszone) – 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)  
Pietruszka, liście – 6 g (1 x Łyżeczka)  
Rukola – 80 g (4 x Garść)  
Sok cytrynowy – 6 g (1 x Łyżka)  
Sól biała – 1 g (1 x Szczypta)  
Mielona słodka papryka – 5 g (1 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x Szczypta)  
Kapary – 20 g (2 x Łyżka)  
Ciecierzycza (ugotowana) – 200 g (10 x Łyżka)  
Mieszanka ziaren. włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż – 100 g (10 x Łyżka)  
Feta grecka – 50 g (2 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, – 5 g (0.5 x Łyżka)

#### Przepis:

Dyńię (najlepiej hokkaido – nie trzeba obierać!) kroimy w centymetrową kostkę. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temp. 180 st. C na około 15 minut (dyńia powinna być jeszcze lekko chrupiąca). Studzimy. W misce umieszczamy wypłukaną i osuszoną ciecierzycę. Dodajemy oliwę, zmiażdżony czosnek, sól, pieprz, oregano, natkę, paprykę słodką i sok z cytryny. Mieszamy. Dodajemy wystudzoną dyńię, zimną mieszankę ziaren pokruszoną fetą, posiekane kapary i rukolę. Mieszamy.

## Obiad



### Ziołowe pulpecy drobiowe w sosie pomidorowym

#### Składniki:

Bazylija (świeża) – 10 g (10 x Listek)  
Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 100 g (1 x Porcja)  
Oregano (suszone) – 3 g (1 x Łyżeczka)  
Pietruszka, liście – 6 g (1 x Łyżeczka)  
Sól biała – 1 g (1 x Szczypta)  
Ziemniaki – 140 g (2 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x Szczypta)  
Passata pomidorowa (przecier) – 200 g (2 x Porcja)  
Feta grecka – 25 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, – 10 g (1 x Łyżka)

#### Przepis:

Mięso drobiowe mielimy lub drobno siekamy. Doprawiamy drobno posiekaną pietruszką, bazylią, pieprzem i oregano. Mieszamy z fetą i formujemy 3-4 niewielkie pulpeciki. Na oliwie smażyjemy przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodajemy pomidory, oregano i sól. Dusimy 5-6 minut. Wkładamy pulpeciki i przykrywamy. Po 4 minutach delikatnie przewracamy pulpecy na drugą stronę. Gotujemy kolejne 3-4 minuty. Posypujemy dużą ilością bazylii. Podajemy z pieczonymi ze skórką ziemniakami.

## Kolacja



### Twarożek z ogórkiem kiszonym i pestkami dyni

#### Składniki:

Chleb żytni razowy – 2 x Kromka  
Dyńa, pestki łuskane – 1 x Łyżka  
Roszponka – 40 g (2 x Garść)  
Serek twarogowy ziarnisty – 75 g (0.75 x Porcja)  
Pieprz czarny mielony – 1 x Szczypta  
Ogórki kiszone – 60 g (1 x Sztuka)

#### Przepis:

Twarożek mieszamy ze startym ogórkiem odsączonym z nadmiaru wody. Doprawiamy pieprzem i szczypiorkiem. Posypujemy pestkami dyni. Podajemy z pieczywem.

## Dzień 3

## Śniadanie



### Omlet z łososiem wędzonym i szpinakiem

#### Składniki:

Chleb żytni razowy – 60 g (2 x Kromka)  
Jajka kurze całe – 112 g (2 x Sztuka)  
Łosoś, wędzony – 50 g (1.67 x Porcja)  
Pietruszka, liście – 6 g (1 x Łyżeczka)  
Szpinak – 50 g (2 x Garść)  
Oliwa z oliwek – 2.5 g (0.25 x Łyżka)

#### Przepis:

Jajka rozbijamy z posiekaną natką pietruszki i drobno pokrojonym łososiem wędzonym. Na odrobinie oliwy blanszujemy szpinak. Wlewamy masę jajeczną i potrząsamy patelnią, aby jajka oblepiły cały szpinak. Smażymy około 2 minuty po czym delikatnie, za pomocą łypatki podważamy brzegi omletu i wlewamy surową masę jajeczną pod spód placka. Składamy na połowę, dopiekamy do całkowitego ścięcia omletu i przekładamy na talerz. Podajemy z pieczywem.

## II Śniadanie



### Salatka chlebowa z ciecierzycą + mandarynki

#### Składniki:

Cebula – 25 g (0.25 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy – 30 g (1 x Kromka)  
Oregano (suszone) – 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)  
Papryka czerwona – 35 g (0.25 x Sztuka)  
Mięta (świeża) – 10 g (10 x Łyżka)  
Pomidory koktajlowe – 140 g (7 x Sztuka)  
Kapary – 10 g (1 x Łyżka)  
Ciecierzycza (ugotowana) – 60 g (3 x Łyżka)  
Feta grecka – 25 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek – 5 g (0.5 x Łyżka)  
Mandarynki – 130 g (2 x Sztuka)

#### Przepis:

Chleb suszymy w tosterze lub piekarniku (możesz też użyć pieczywa czerstwego). Kroimy w kostkę. Wszystkie warzywa kroimy w mniejsze kawałki. Składniki umieszczamy w misce. Posypujemy rozdrobnioną fetą, posiekaną miętą, kaparami oraz oregano. Salatka nie wymaga solenia. Polewamy oliwą. Na deser zjadamy mandarynki.  
**Wskazówka:** Jeśli jesz sałatkę poza domem, zabierz grzanki z chleba w osobnym pojemniku lub umieść je na wierzchu sałatki i wymieszaj bezpośrednio przed zjedzeniem.

## Obiad

Przepis na dwie porcje



### Grzybowe kaszotto z jednej patelni

#### Składniki:

Cebula – 50 g (0.5 x Sztuka)  
Orzechy włoskie – 15 g (1 x Łyżka)  
Pieczarka uprawna, świeża – 200 g (10 x Sztuka)  
Pietruszka, liście – 12 g (2 x Łyżeczka)  
Roszponka – 60 g (3 x Garść)  
Sól biała – 1 g (1 x Szczypta)  
Mięso z piersi indyka, bez skóry – 200 g (2 x Porcja)  
Pieprz czarny mielony – 2 g (2 x Szczypta)  
Bulion warzywny (domowy) – 250 g (1 x Szklanka)  
Kasza gryczana niepalona (biała) – 120 g (9.23 x Łyżka)  
Tymianek (świeży) – 2.5 g (0.5 x Porcja)  
Ogórki, kiszone – 120 g (2 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek, – 10 g (1 x Łyżka)  
Brzoskwinia – 85 g (1 x Sztuka)

#### Przepis:

Mięso indyka kroimy w kostkę i marynujemy w tymianku i pieprzu. Odstawiamy na bok. W głębokiej patelni rozgrzewamy oliwę. Szklimy pokrojoną w grubą kostkę. Dodajemy pokrojone w ćwiartki pieczarki i na niezbyt mocnym ogniu dusimy aż się lekko zarumienią. Do grzybowej bazy dodajemy suchą kaszę i smażyjemy przez 2-3 minuty. Po tym czasie całość zalewamy bulionem. Gotujemy około 5 minut co jakiś czas mieszając. Dodajemy kawałki indyka oraz drobno posiekane lub zmiksowane orzechy włoskie. Delikatnie mieszamy i pod przykryciem na bardzo małym ogniu dusimy kaszotto przez kolejne 5 minut. Kasza nie może być rozgotowana! Na koniec doprawiamy całość solą, pieprzem i dużą ilością posiekanej natki pietruszki. Danie podajemy z ogórkiem kiszonym i garścią roszonek.

## Kolacja



### Kanapki z twarożkiem i roszoneką

#### Składniki:

Chleb żytni razowy – 90 g (3 x Kromka)  
Roszponka – 40 g (2 x Garść)  
Serek twarogowy, ziarnisty – 75 g (0.75 x Porcja)  
Szcypiorek – 10 g (2 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x Szczypta)

#### Przepis:

Twarożek mieszamy z drobno posiekany szczypiorkiem. Doprawiamy pieprzem. Nakładamy na kromki pieczywa. Ozdabiamy roszoneką