



dobry
dietetyk®



DIETA ODKWASZAJĄCA

DLA ZDROWIA I SZCZUPŁEJ SYLWETKI

Aldona Kopczyńska
Edyta Brzezińska

Jeśli prowadzisz siedzący tryb pracy, żyjesz w stresie, jadasz dużo mięsa, chleba i pijesz kawę. Dokucza Ci ciągle zmęczenie, spadek energii a Twoje samopoczucie i wygląd odbiega od normy, to bardzo prawdopodobne jest, że Twój organizm jest zakwaszony. Dlatego przygotowany ebook to esencja wiedzy na temat zakwaszenia organizmu oraz wskazówka jak dzięki prostym zmianom żywieniowym odzyskać równowagę pH krwi i zachować dobry stan zdrowia.



Co to jest zakwaszenie organizmu i na czym polega?

W prawidłowo funkcjonującym organizmie pH krwi wynosi 7,35-7,45. Utrzymanie takich wartości jest dla naszego organizmu jednym z najważniejszych zadań i już niewielkie odchylenia od normy są niebezpieczne dla zdrowia.

Zakwaszenie organizmu wynika z zaburzeń równowagi kwasowo-zasadowej na skutek pojawienia się kwaśnych pozostałości przemiany materii, z których neutralizowaniem i wydalaniem organizm sobie nie radzi.

Jakie są objawy zakwaszenia organizmu?

• **Przewód pokarmowy**

Ostre lub przewlekłe stany zapalne błony śluzowej żołądka, grzybica jelit, zaparcia, problemy trawienne, nieprzyjemny smak w ustach i zapach z ust, nalot na języku, uczucie pełności, wzdęcia.

• **Mięśnie – stawy**

Dna moczanowa (kwas moczowy), bóle mięśni (kwas mlekowy), uszkodzenia dysków międzykręgowych, ostre i przewlekłe bóle kręgosłupa, osteoporoza, zapalenie stawów, reumatyzm.

• **Skóra - włosy - zęby**

Wypadanie włosów, kruche paznokcie, próchnica, paradontoza, sucha, matowa, ziemista, szara skóra, zakażenia grzybicze, trądzik u nastolatków i dorosłych.

• **Układ metaboliczny**

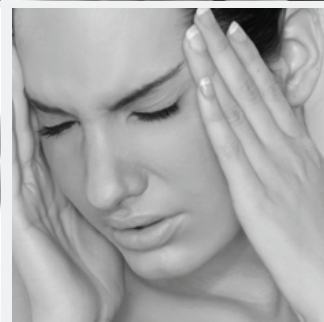
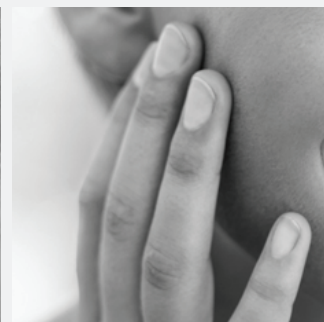
Nadwaga, napady wilczego głodu, nagły i powtarzający się głód na słodycze, cukrzyca, kamienie nerkowe, podwyższony poziom cholesterolu.

• **Układ sercowo-naczyniowy**

Nadciśnienie, przedwczesne zwapnienie, choroby naczyń krwionośnych, nieprawidłowe ukrwienie rąk i nóg, zawał serca, nieprzyjemne, niemiernowe bicie serca.

• **Cały organizm**

Chroniczne bóle, depresja, bóle głowy i migreny, zaburzenia snu, problemy z koncentracją, zmniejszona wydolność organizmu, ogólne złe samopoczucie, niezdolność do radzenia sobie ze stresem, obniżenie popędu płciowego, szybkie męczenie się, osłabiona odporność, podpuknięte oczy.



Jakie produkty działają kwasotwórczo a jakie działają zasadotwórczo?

Produkty żywnościowe można podzielić ze względu na ich oddziaływanie na pH krwi. W zależności od tego jakie pierwiastki zawierają w składzie wykazują różnoraki wpływ na organizm człowieka. W związku z powyższym wyróżniamy produkty:

- **Kwasotwórcze**, które są bogate w chlor, fosfor i siarkę;
- **Zasadotwórcze**, które są bogate w wapń, sód, potas i magnez.

Należy pamiętać, że smak pożywienia często nie odpowiada jego działaniu, np.: sok z cytryny jest zasadotwórczy pomimo kwaśnego smaku, cukier jest kwasotwórczy pomimo słodkiego smaku.

Produkty o najsilniejszych właściwościach zasadotwórczych:

- **warzywa:** brokuły, jarmuż, botwina, kalafior zielony, szpinak, ogórki, wodorosty morskie, kiełki (rzodkiewki, soczewicy, soi, słonecznika, rzeżuchy), trawa pszeniczna i jęczmienna, kapusta kiszona, ogórki kiszone;
- **zioła i przyprawy świeże:** natka pietruszki;
- **zioła i przyprawy suszone:** sól morską, sól himalajska;
- **pozostałe:** woda alkaliczna, roślinne napoje i koktajle.



Produkty średnio zasadotwórcze:

- **warzywa:** papryka, marchew, pomidor, burak, cebula, cykoria, bakłażan, kalarepa, fasolka szparagowa, kapusta (biała, czerwona, włoska, pekińska), rukola, sałata (różne rodzaje) rzepa, rzodkiewka, szczypiorek, seler naciowy, szczaw;
- **owoce:** cytryna, limonka, awokado;
- **zboża i ziarna:** komosa ryżowa;
- **zioła i przyprawy świeże:** bazylię, czosnek, koperek, lubczyk, estragon, mięta, melisa, rozmaryn, szalwia, oregano, majeranek, tymianek (zwykły i cytrynowy) kolendra, imbir;
- **zioła i przyprawy suszone:** chili, kminek, kmin rzymski, pieprz (różne odmiany);
- **pozostałe:** woda kokosowa, soki ze świeżych warzyw.



Produkty lekko zasadotwórcze:

- **warzywa:** brukselka, brukiew, cukinia, chrzan, bób, dynia, groszek zielony świeży, kalafior, karczochy, kabaczek, roszponka, por, rzeżucha, szparagi, ziemniaki młode, bataty, soczewica, fasola biała;
- **owoce:** banan niedojrzały, grejpfrut, wiśnie, granat, rabarbar;
- **tłuszcze:** olej lniany, olej z awokado, olej z nasion słonecznika, olej z nasion wiesiołka, oliwa z oliwek, olej rybi;
- **zboża i ziarna:** amarantus, orkisz, kasza gryczana, kasza jaglana;



- **zioła i przyprawy suszone:** tymianek, mięta, imbir;
- **pozostałe:** jogurt naturalny, kefir naturalny, maślanka naturalna, mleko krowie, mleko migdałowe, mleko kozie, tofu, tahini (pasta sezamowa).

Produkty, których pH jest neutralne lub bliskie neutralnemu:

- **warzywa:** ciecierzycza, fasola (różne odmiany), soja;
- **owoce:** arbuz, melon, nektarynka, jabłko, gruszka, śliwki, czereśnie, porzeczki czerwone;
- **zboża i ziarna:** kuskus, owies, płatki owsiane, makaron gryczany;
- **tłuszcze:** olej z pestek winogron, masło klarowane;
- **zioła i przyprawy suszone:** curry;
- **pozostałe:** mleko kokosowe, mleko konopne, mleko sojowe, masło, śmietana ukwaszona.



Produkty słabo kwasotwórcze:

- **zboża, ziarna:** chleb żytni;
- **orzechy:** makadamia, brazylijskie, laskowe;
- **białko i tłuszcze zwierzęce:** ryby słodkowodne, ekologiczne.



Produkty średnio kwasotwórcze:

- **zboża, ziarna:** chleb razowy, chleby lniane, mieszane, mąka razowa, bulgur, kasza jęczmienna, makaron razowy, makaron durum (gotowany al dente), ryż (brązowy, basmati, dziki);
- **orzechy:** nerkowca, arachidowe, włoskie, ziemne;
- **rośliny strączkowe:** groch;
- **białko i tłuszcze zwierzęce:** ryby oceaniczne i morskie, ekologiczne, wątróbka, sery twarogowe, sery kozie;
- **pozostałe:** miód, cukier trzcinowy, masło orzechowe, majonez.



Produkty mocno kwasotwórcze:

- **orzechy:** pistacje
- **białko i tłuszcze zwierzęce:** dziczyzna, indyk, kurczak, kaczka, jagnięcina, wołowina, ryby hodowlane, owoce morza, sery twarde;
- **pozostałe:** kakao, gorzka czekolada (min. 72%), kawa, czarna herbata, ocet, sos sojowy, drożdże, grzyby.



Jakie produkty należy wyeliminować z diety?

- Biała mąka i wszelkie wyroby z niej produkowane – ciasta, ciastka, pieczywo – szczególnie białe.
- Cukier, słodziki, syropy słodzące, słodycze, lody, dżemy, galaretki, cukierki, czekolady, kremy orzechowo-czekoladowe typu Nutella.
- Jogurty owocowe, kefiry i maślanki owocowe, serki homogenizowane, serki topione, mleko przemysłowe (zwłaszcza UHT), śmietanka UHT i inne wyroby mleczne zawierające dodatki.
- Gotowe dania i konserwy, gotowe potrawy wyprodukowane przemysłowo, np. zupki i sosy instant, dania w puszkach, kartonach i słoikach oraz wszelkie inne mocno przetworzone produkty spożywcze.
- Sproszkowane dressingi do sałatek, gotowe sosy do potraw.
- Frytki i inne dania typu fast food, np.: hamburgery, hot dogi, zapiekanki, pizza.
- Przemysłowo wyprodukowane wędliny.
- Utwardzone tłuszcze: margaryny i twarde białe frytury, miksy masła i margaryny oraz tłuszcze do smażenia.
- Napoje słodzone, kolorowe i gazowane wszelkiego rodzaju (w tym energetyki oraz cola) oraz większość soków w kartonach.
- Przekąski takie jak: chipsy, chrupki, popcorn, suchary, krakersy, płatki kukurydziane, wafle, paluszki, prele itp.
- Wysoko przetworzone płatki śniadaniowe.
- Gotowe mieszanki przypraw zawierające tłuszcze, konserwanty, antyzbrylacze, cukier, polepszacze smaku typu glutaminian sodu. W tym kostki rosołowe, przyprawy sproszkowane i płynne, aromaty do ciast, cukier wanilinowy itd.



Jak powinna być skomponowana dieta?

Odżywianie z uwzględnieniem równowagi kwasowo-zasadowej polega na zachowaniu odpowiedniej proporcji pomiędzy produktami o właściwościach zasadowotwórczych i kwasotwórczych

Należy zadbać aby podstawę naszego menu stanowiły produkty zasadowotwórcze- 70%, zaś żywność o działaniu kwasotwórczym jedynie 30 %.

Skomponowanie właściwej diety to klucz do sukcesu. Jeśli zapewnisz swojemu organizmowi właściwe pH krwi i odpowiednią ilość niezbędnych składników odżywczych, będziesz tryskać energią i cieszyć się dobrym samopoczuciem każdego dnia.

Przykładowy jadłospis odkwaszający organizm na 1400 kcal

07:00 Śniadanie I

Propozycja 1. Kokosowa jaglanka z jabłkiem i żurawiną

Jabłko	160g	1 średnia sztuka
Kasza jaglana	30g	3 łyżki
Migdały w płatkach	5g	1 łyżeczka
Miód	5g	1 łyżeczka
Mleko 1,5% tłuszczu	110g	1/2 szklanki
Żurawina suszona	10g	1 łyżeczka
Wiórki kokosowe	5g	1 łyżeczka
Woda	110g	1/2 szklanki

Sposób przygotowania: Mleko i wodę zagotować w garnku, wsypać wiórki i kaszę i gotować około 15 minut (w razie potrzeby uzupełnić kilkoma łyżkami wody). Jabłko obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Kaszę ułożyć na przemian ze startym jabłkiem w szklance. Polać miodem. posypać suszoną żurawiną i płatkami migdałów.

Propozycja 2. Owsianka na wodzie z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem

Płatki owsiane	40g	4 łyżki
Jabłko	160g	1 średnia sztuka
Len, nasiona	10g	2 łyżeczki
Rodzynki, suszone	10g	1 łyżeczka
Miód	5g	1 łyżeczka
Przyprawa cynamon	2g	szczypta

Sposób przygotowania: Do miski wsypać płatki, len, rodzynki i cynamon. Zalać wrzątkiem nieco ponad poziom płatków. Przykryć i odstawić na 5 minut. Jabłko umyć, obrać i pokroić w kostkę. Płatki wymieszać z jabłkiem, dosłodzić miodem.

Propozycja 3. Owsianka z truskawkami

Mleko 1,5% tłuszczu	220g	1 szklanka
Płatki owsiane	30g	3 łyżki
Słonecznik, nasiona	10g	1 łyżeczka
Truskawki	120g	12 sztuk
Miód	5g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania: Mleko zagotować, wsypać płatki owsiane i gotować na wolnym ogniu 3 minuty. Przebrać na talerz, dodać słonecznik, miód i wymieszać. Na wierzchu ułożyć obrane i pokrojone na kawałki truskawki.

Propozycja 4. Kasza jaglana z jabłkiem, suszonymi owocami i słonecznikiem

Kasza jaglana	40g	4 łyżki
Jabłko	160g	1 średnia sztuka
Rodzynki, suszone	10g	1 łyżeczka
Słonecznik, nasiona	10g	1 łyżeczka
Daktyle suszone	10g	2 sztuki

Sposób przygotowania: Do garnka ze szklanką wody wsypać kaszę, rodzynki, pokrojone daktyle i słonecznik. Gotować około 10 minut i po tym czasie dodać starte na tarce jabłko. Gotować kolejne 10 minut w razie potrzeby podlewać wodą.

Propozycja 5. Kasza jaglana z gruszką i suszonymi daktylami

Kasza jaglana	60g	1/3 szklanki
Gruszka	120g	1 mała sztuka
Daktyle suszone	10g	2 sztuki
Przyprawa cynamon	1g	szczypta
Przyprawa kurkuma	1g	szczypta
Miód	5g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	5g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania: Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Gruszkę pokroić w kostkę, przełożyć do garnka, dodać cynamon, pokrojone daktyle, sok z cytryny i kurkumę. Zalać małą ilością wody, by przykryć owoce. Gotować około 10 minut, aż gruszka będzie miękka. W razie potrzeby podlać wodą. Kaszę wysypać na talerz, na to wyłożyć ugotowane owoce i polać miodem.

Propozycja 6. Płatki owsiane z mlekiem i dodatkami

Mleko 1,5% tłuszczu	220g	1 szklanka
Płatki owsiane	30g	3 łyżki
Banan	70g	1/2 małej sztuki
Dynia, pestki	10g	2 płaskie łyżeczki
Cynamon	2g	szczypta

Sposób przygotowania: Płatki owsiane zalać małą ilością wrzącej wody i odstawić na kilka minut. Banana pokroić w plastry. Pestki dyni uprażyć na suchej patelni bez tłuszczu. Wszystkie składniki połączyć z ciepłym lub zimnym mlekiem.

Propozycja 7. Amarantusowa owsianka z owocami

Amarantus, nasiona	36g	3 łyżki
Maliny	36g	3 łyżki
Syrop z agawy	8g	1 łyżeczka
Mleko 1,5 % tłuszczu	110g	1/2 szklanki
Nasiona chia	7g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania: Amarantus przelać wrzątkiem, wypłukać i przesypać do garnka zalać mlekiem, gotować na małym ogniu przez około 15 minut. Pod koniec gotowania dodać syrop, nasiona chia, przełożyć do miseczki, dodać owoce.

10:00 Śniadanie II

Propozycja 1. Serek ziarnisty z rzodkiewką, szczypiorkiem i kielkami, chleb z masłem, sok

pomidorowy

Serek ziarnisty	100g	2/3 kubka
Soja kielki	10g	1 łyżka
Rzodkiewka	30g	2 sztuki
Szcypiorek	10g	2 łyżeczki
Chleb graham	60g	2 kromki
Masło	5g	1 łyżeczka
Sok pomidorowy	220g	1 szklanka

Sposób przygotowania: Serek przełożyć do miseczki. Rzodkiewki i szczypiorek pokroić. Wszystko wymieszać z kielkami. Chleb posmarować masłem.

Propozycja 2. Kanapka z szynką i pomidorem, sok z warzyw

Bułka grahamka	70g	1 sztuka
Indyk, szynka z indyka	20g	2 plastry
Pomidor	15g	2 plastry
Rzeżucha	10g	2 łyżeczki
Burak	50g	1 mała sztuka
Marchew	50g	1 sztuka
Seler korzeniowy	30g	kawałek
Szpinak w liściach	60g	1/2 paczki

Sposób przygotowania: Bułkę grahamkę przekroić na pół, na każdy kawałek położyć plaster wędliny i pomidora. Posypać rzeżuchą. Warzywa oczyścić i wycisnąć sok. Udekorować listkiem szpinaku

Propozycja 3. Kanapka z łososiem i awokado, sałatka z pomidora

Chleb żytni pełnoziarnisty	40g	1 duża kromka
Awokado	60g	0,5 sztuki
Łosoś, wędzony	20g	kawałek
Sok z cytryny	5g	1 łyżeczka
Pomidor	120g	1 średnia sztuka
Cebula	10g	1 plaster
Sól	1g	szczypta
Pieprz czarny mielony	1g	szczypta

Sposób przygotowania: Awokado obrać, rozgnieść widelcem dodając sok z cytryny. Posmarować kanapkę i na to położyć wędzonego łososa. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Posypać drobno pokrojoną cebulą, doprawić solą i pieprzem.

Propozycja 4. Sałatka ze świeżych warzyw, pieczywo z masłem

Pomidor	80g	1 mała sztuka
Papryka czerwona	50g	1/4 średniej sztuki
Rzodkiewka	45g	3 sztuki
Ogórek	50g	1 mała sztuka
Kukurydza konserwowa	30g	2 łyżki
Oliwa z oliwek	5g	1 łyżeczka
Sól	2g	szczypta
Pieprz czarny	2g	szczypta
Chleb żytni razowy	40g	1 grubsza kromka
Masło	5g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania: Pomidora, paprykę, ogórka i rzodkiewkę pokroić w kostkę. Dodać kukurydzę konserwową i oliwę z oliwek. Przyprawić solą i pieprzem.

Propozycja 5. Koktajl melonowy z płatkami owsianymi

Jogurt naturalny 2%	150g	1 kubek
Melon	200g	1/2 sztuki
Płatki owsiane	20g	2 łyżki
Mięta świeża	1g	3 liście
Miód	5g	1 łyżeczka
Przyprawa cynamon	1g	szczypta

Sposób przygotowania: Wszystkie składniki z wyjątkiem cynamonu zmiksować blenderem. Przebrać do wysokiej szklanki i posypać cynamonem.

Propozycja 6. Sałatka z awokado, ananasek i rzodkiewką, grzanki

Sałatka lodowa	30g	1 liść
Ananas	30g	1 plaster
Awokado	60g	1/3 sztuki
Rzodkiewka	30g	2 sztuki
Ser mozzarella, półtłusty	15g	1 plaster
Pieprz kolorowy świeżo mielony	2g	szczypta
Chleb żytni pełnoziarnisty	60g	2 kromki

Sposób przygotowania: Sałatę lodową umyć, osuszyć i porwać na kawałki. Dodać pokrojone w kostkę ananasa, awokado, mozzarellę oraz plasterki rzodkiewek. Wszystko razem wymieszać i oprószyć świeżo zmielonym pieprzem. Chleb opiec w tosterze lub piekarniku. Podawać z sałatką.

Propozycja 7. Sałatka warzywna z bobem, pieczywo

Sałatka roszponka	20g	garść
Bób mrożony	80g	1/2 szklanki
Pomidor	130g	1 średnia sztuka
Oliwki zielone marynowane	10g	5 sztuk
Kielki słonecznika	25g	2 łyżki
Olej lniany	5g	1 łyżeczka
Pieprz czarny świeżo mielony	2g	szczypta
Natka pietruszki	6g	1 łyżka
Ser żółty tarty	10g	1 łyżka
Chleb graham	30g	1 kromka

Sposób przygotowania: Bób gotować we wrzącej, lekko osolonej wodzie około 20 minut, odcedzić. Pomidora pokroić w kostkę, oliwki przeciąć na pół. W misce wymieszać roszponkę, pomidora, oliwki, kielki. Dodać ugotowany bób, olej i pieprz. Jeszcze raz wszystko wymieszać i posypać tartym serem i natką. Podawać z pieczywem.

13:00 Przekąska

Propozycja 1. Zielony koktajl z jarmużem, natką pietruszki i owocami,

migdały

Jarmuż 30g 1 garść

Pietruszka, liście	12g	2 łyżki
Kiwi	60g	1 sztuka
Pomarańcza	75g	1/2 sztuki
Jabłko	80g	1/2 średniej sztuki
Woda	110g	1/2 szklanki
Otręby żytnie	5g	1 łyżeczka
Migdały	30g	1 garść

Sposób przygotowania: Umyć warzywa i owoce. Posiekać jarmuż i natkę pietruszki. Wycisnąć sok z pomarańczy. Obrać jabłko i kiwi. Owoce pokroić na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki umieścić w naczyniu blendera, zmiksować. Przygotowany koktajl przelać do wysokiej szklanki.

Propozycja 2. Zielony koktajl ze szpinakiem, koperkiem i owocami, orzechy

włoskie

Szpinak	30g	1 garść
Koper	12g	2 łyżki
Grejpfrut	150g	1/2 sztuki
Cytryna	35g	1/2 sztuki
Woda	110g	1/2 szklanki
Otręby owsiane	5g	1 łyżeczka
Orzechy włoskie	30g	1 garść

Sposób przygotowania: Umyć warzywa i owoce. Posiekać koperek i szpinak. Wycisnąć sok z grejpfruta i cytryny. Wszystkie składniki umieścić w naczyniu blendera, zmiksować. Przygotowany koktajl przelać do wysokiej szklanki.

Propozycja 3. Koktajl jogurtowo-szpinakowo-owocowy

Jogurt naturalny 2%	100g	2/3 kubka
Szpinak	30g	1 garść
Banan	100g	1/2 średniej sztuki
Truskawki	60g	6 sztuk
Otręby gryczane	5g	1 łyżeczka
Len nasiona	5g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania: Umyć warzywa i owoce. Posiekać szpinak. Odszypułkować truskawki. Obrać banana ze skórki. Siemię lniane zmielić w młynku do kawy (specjalnie do tego celu przeznaczonym). Szpinak i owoce umieścić w naczyniu blendera. Dodać jogurt naturalny, otręby, siemię lniane. Wszystko razem zmiksować. Przygotowany koktajl przelać do wysokiej szklanki.

Propozycja 4. Koktajl ananasowo-borówkowo-ogórkowy, pestki dyni

Ananas	60g	2 plastry
Borówki amerykańskie	50g	1/3 szklanki
Ogórek	50g	1 mała sztuka
Pietruszka, liście	12g	2 łyżki
Otręby jaglane	5g	1 łyżeczka
Woda	110g	1/2 szklanki
Dynia, pestki	30g	3 łyżeczki

Sposób przygotowania: Umyć warzywa i owoce. Posiekać natkę pietruszki. Obrać ze skórki ogórka i ananasa. Pokroić ogórka na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki (oprócz pestek dyni) umieścić w naczyniu blendera, zmiksować. Przygotowany koktajl przelać do wysokiej szklanki. Spożywać przegrzając pestkami dyni.

Propozycja 5. Zielony koktajl malinowo-melonowy

Jogurt naturalny 2%	100g	2/3 kubka
Maliny	48g	4 łyżki
Melon	150g	1/4 sztuki
Otręby jaglane	5g	1 łyżeczka
Słonecznik, nasiona	10g	1 łyżeczka
Chlorella w proszku	3g	1/2 łyżeczki

Sposób przygotowania: Umyć owoce. Obrać ze skórki melona i pokroić go na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki umieścić w naczyniu blendera, zmiksować. Przygotowany koktajl przelać do wysokiej szklanki.

Propozycja 6. Koktajl z awokado i owocami

Awokado	70g	1/2 sztuki
Truskawki	60g	6 sztuk
Gruszka	120g	1 średnia sztuka
Cytryna	35g	1/2 sztuki
Pietruszka, liście	12g	2 łyżki
Woda	110g	1/2 szklanki

Sposób przygotowania: Umyć warzywa i owoce. Posiekać natkę pietruszki. Wycisnąć sok z cytryny. Obrać gruszkę i awokado, a następnie pokroić na mniejsze kawałki. Odszypułkować truskawki. Wszystkie składniki umieścić w naczyniu blendera, zmiksować. Przygotowany koktajl przelać do wysokiej szklanki.

Propozycja 7. Sałatka owocowa z sosem jogurtowym

Melon	100g	1/5 sztuki
Kiwi	60g	1 sztuka
Winogrona	40g	10 sztuk
Mandarynka	30g	2 sztuka
Jogurt naturalny	75g	1/2 kubka
Banan	140g	1 mała sztuka
Sok z cytryny	5g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania: Melona, kiwi i mandarynkę obrać ze skórki i pokroić w kawałki, a mandarynkę podzielić na cząstki. Dodać przekrojone na pół winogrona. Jogurt zmiksować z bananem i sokiem z cytryny i sosem jogurtowym połączyć owoce.

15:00 Obiad

Propozycja 1. Makaron z sosem pomidorowym, cukinią i bakłażanem

Makaron gryczany	80g	porcja
Bakłażan	110g	1/2 sztuki
Cukinia	120g	1/2 średniej sztuki
Cebula	50g	1 mała sztuka
Czosnek	10g	2 ząbki
Sos pomidorowy, bez soli	30g	2 łyżki
Przyprawa bazylią	3g	1 łyżeczka
Sól	4g	2 szczypty
Pieprz biały mielony	2g	szczypta
Oliwa z oliwek nie rafinowana, tłoczona na zimno	5g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania: Makaron ugotować w wodzie z dodatkiem soli. Cukinię i bakłażana obrać i pokroić w półplasterki. Pokrojoną drobno cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek podsmażyć na oliwie z oliwek. Dodać pokrojonego bakłażana i cukinię, podać 2 łyżkami wody i dusić, aż warzywa będą miękkie. Wlać sos pomidorowy i dusić jeszcze 10 min. Przyprawić bazylią. Makaron włożyć do miski i wymieszać z sosem.

Propozycja 2. Cukinia faszerowana ryżem z zieloną sałatą i rzodkiewką

Cukinia	200g	średnia sztuka
Ryż brązowy	50g	1/2 woreczka
Pomidory, suszone	14g	2 sztuki
Cebula	50g	1 mała sztuka
Sól	2g	szczypta
Pieprz czarny mielony	2g	szczypta
Papryka czerwona mielona	3g	1/2 łyżeczki
Olej rzepakowy	5g	1 łyżeczka
Natka pietruszki	4g	2 łyżeczki
Sałata	30g	6 liści
Rzodkiewka	60g	4 sztuki
Oliwa z oliwek	5g	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2g	szczypta
Sól	2g	szczypta

Sposób przygotowania: Cukinię umyć, przekroić wzdłuż i wydrążyć miąższ. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Cebulę obrać i drobno posiekać. Połączyć z osączonymi z zalewy i pokrojonymi pomidorami i ryżem. Doprawić solą, pieprzem i słodką papryką. Wydrążone połówki cukinii posmarować łyżeczką oleju, wypełnić farszem i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Piec około 30 minut w 180 stopniach. Gotowe danie posypać natką pietruszki. Sałatę umyć, osuszyć i porwać na małe kawałki. Dodać rzodkiewki pokrojone w półplasterki, sól, pieprz i oliwę. Wszystko razem wymieszać.

Propozycja 3. Ryż brązowy z kurczakiem i warzywami

Ryż brązowy	50g	1/2 woreczka
Kurczak, filet	80g	1/2 małej sztuki
Brokuły	80g	porcja
Papryka czerwona	60g	1/2 małej sztuki
Marchew	50g	1 sztuka
Cukinia	70g	1 kawałek
Czosnek	4g	1 ząbek
Cebula	15g	plaster
Przyprawa papryka ostra	1g	szczypta
Pieprz czarny mielony	1g	szczypta
Sól	1g	szczypta
Olej rzepakowy	5g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania: Kurczaka doprawić solą, rozstartym czosnkiem i ostrą papryką, odstawić na około godzinę do lodówki. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Marchew obrać i pokroić w talarki, gotować około 5 minut, po czym na kolejne 5 dodać brokuły. Obraną i pokrojoną cukinię wrzucić na patelnię, dodać posiekaną cebulę i kurczaka pokrojonego w kostkę, podsmażyć na rozgrzanym oleju. Do podsmażonych składników dodać ugotowane brokuły, marchew oraz ryż. Całość doprawić pieprzem i dusić jeszcze kilka minut.

Propozycja 4. Curry z soczewicy

Soczewica nasiona	75g	6 łyżek
Por	30g	kawałek
Marchew	50g	1 sztuka
Cebula czerwona	25g	1/2 małej sztuki
Czosnek	5g	1 ząbek
Oliwa z oliwek	10g	1 łyżka
Przyprawa curry	2g	szczypta
Imbir	2g	szczypta
Sól	2g	szczypta
Pieprz czarny mielony	2g	szczypta

Sposób przygotowania: Na rozgrzanej oliwie zeszklić posiekaną cebulę z czosnkiem. Marchew zetrzeć na tarce o dużych oczkach, por pokroić w półplasterki i dodać do cebuli. Smażyć 2-3 minuty, dodać wszystkie przyprawy i podać 1/2 szklanki wody. Zagotować. Po chwili wsypać opłukaną soczewicę i gotować około 15-20 minut do miękkości. W razie potrzeby podlać wodą.

Propozycja 5. Brokułowe kaszotto z tofu

Kasza gryczana	50g	5 łyżek
Brokuły	125g	1 porcja
Papryka czerwona	65g	1/2 małej sztuki
Tofu	40g	2 łyżki
Oliwa z oliwek	5g	1 łyżeczka
Sos sojowy	2g	1/2 łyżeczki
Pieprz czarny mielony	2g	1 szczypta
Czosnek	5g	1 ząbek
Sól	2g	1 szczypta
Przyprawa papryka	3g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania: Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu. Brokuła podzielić na mniejsze różyczki i ugotować na parze. Czosnek posiekać i wrzucić na rozgrzaną oliwę, dodać tofu pokrojone w kostkę i smażyć do uzyskania złotego koloru. Dodać sos sojowy i po chwili pokrojoną paprykę i brokuła z kaszą. Danie doprawić solą, pieprzem i papryką.

Propozycja 6. Makaronowe gniazda ze szpinakiem i łososiem

Makaron pełnoziarnisty spaghetti	60g	1 porcja
Szpinak, mrożony	120g	1 talerz
Łosoś, wędzony	50g	1/2 plastra
Cebula	25g	1/2 małej sztuki
Czosnek	5g	1 ząbek
Jogurt naturalny 2%	50g	1/3 kubka
Olej rzepakowy	5g	1 łyżeczka
Sól	2g	szczypta
Przyprawa gałka muskatołowa	2g	szczypta
Pieprz czarny mielony	2g	szczypta

Sposób przygotowania: Szpinak przelać do garnka, rozmrozić. Cebulę zeszklić na łyżeczce oleju, przelać do szpinaku. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i dusić kilka minut w razie potrzeby podlewając wodą. Odstawić z ognia, dodać jogurt, pokrojonego w małe kawałki wędzonego łososia i przyprawy. Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. W naczyniu żaroodpornym ułożyć z makaronu gniazda, wypełnić farszem szpinakowo - łososiowym i zapiekać około 10 minut w 170 stopniach.

Propozycja 7. Sola pieczona z cukinią i mozzarellą, ziemniaki

Sola surowa	140g	1 mała sztuka
Cukinia	250g	1/2 sztuki
Ser mozzarella	20g	1 plaster
Pomidor	130g	1 średnia sztuka
Czosnek	5g	1 ząbek
Oliwa z oliwek	5g	1 łyżeczka
Sól morską	2g	szczypta
Pieprz czarny świeżo mielony	4g	2 szczypty
Przyprawa oregano	3g	1 łyżeczka
Zioła prowansalskie	1g	1/2 łyżeczki
Przyprawa bazylia	1g	1/2 łyżeczki
Ziemniaki	150g	3 małe sztuki
Sól	2g	szczypta

Sposób przygotowania: Cukinię umyć, obrać i pokroić w półksiężycy, ułożyć w naczyniu żaroodpornym posmarowanym oliwą z oliwek. Warzywo posypać oregano, bazylią i ziołami prowansalskimi. Na cukinii położyć solę przyprawioną solą i pieprzem. Plastry mozzarelli położyć na rybie. Rybę piec w temperaturze 180 stopni około 25 minut. W między czasie pomidora sparzyć i obrać ze skórki. Pokroić w kostkę i dusić pod przykryciem z czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Następnie masę przelać do ryby i zapiekać jeszcze 10 minut. Ziemniaki ugotować w wodzie z dodatkiem soli.

19:00 Kolacja

Propozycja 1. Rukola z twarogiem, truskawkami i słonecznikiem, pieczywo

Salata rukola	30g	garść
Truskawki	80g	8 sztuk
Słonecznik, nasiona	10g	1 łyżeczka
Ser twarogowy półtłusty	40g	2 plastry
Oliwa z oliwek	5g	1 łyżeczka
Ocet balsamiczny	5g	1 łyżeczka
Chleb żytni pełnoziarnisty	60g	2 kromki

Sposób przygotowania: Rukolę umyć, osuszyć i ułożyć na talerzu. Na sałacie ułożyć truskawki przecięte na pół i pokruszyć twaróg. Oliwę wymieszać z octem balsamicznym i skropić sałatkę. Całość posypać pestkami słonecznika. Podawać z pieczywem.

Propozycja 2. Carpaccio z buraków na rukoli z grzankami

Burak	160g	2 średnie sztuki
Salata	50g	1 garść
Ser Feta	10g	1 plaster
Papryka czerwona	60g	1/2 małej sztuki
Oliwa z oliwek	5g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	5g	1 łyżeczka
Mięta	5g	kilka liści
Pieprz czarny mielony	2g	szczypta
Sól	2g	szczypta
Chleb żytni pełnoziarnisty	60g	2 kromki

Sposób przygotowania: Buraki dokładnie umyć, osuszyć i pojedynczo zawinąć w folię aluminiową (matową stroną na zewnątrz). Piec w piekarniku około 40 minut w 180 stopniach. Przystudzić, obrać i pokroić w cienkie plasterki na szatkownicy. Na środku talerza ułożyć garść rukoli, a dookoła poukładać na zakładkę plasterki buraków. Na sałacie ułożyć drobno pokrojoną w kostkę paprykę i pokruszony ser feta. Sok z cytryny wymieszać dobrze z oliwą, solą i pokrojonymi drobno liśćmi mięty. Połać sałatkę i oprószyć świeżo zmielonym pieprzem. Podawać z chlebem opieczonym w tosterze lub piekarniku.

Propozycja 3. Omlet z kielkami, pieczywo, pomidor

Jajo	100g	2 sztuki
Kielki lucerny	4g	1 łyżeczka
Kielki słonecznika	4g	1 łyżeczka
Masło	5g	1 łyżeczka
Chleb żytni pełnoziarnisty	60g	2 kromki
Pomidor	60g	1 mała sztuka

Sposób przygotowania: Jajka roztrzepać, dodać kielki. Masę jajeczną wylać na patelnię z rozpuszczonym masłem. Trzymać na ogniu do uzyskania pożądanej konsystencji. Pieczywo opiec w tosterze lub opiekaczu do chleba.

Propozycja 4. Sałatka grecka, pieczywo pełnoziarniste

Salata lodowa	80g	kilka liści
Pomidor	150g	1 średnia sztuka
Ogórek	100g	1 średnia sztuka
Papryka czerwona	50g	1/3 małej sztuki
Cebula czerwona	25g	1/2 małej sztuki
Ser Feta	20g	1 plaster
Oliwki w puszcze	10g	2 łyżeczki
Oliwa z oliwek	10g	2 łyżeczki
Zioła prowansalskie	1g	1/2 łyżeczki
Przyprawa bazylii	1g	1/2 łyżeczki
Pieprz czarny mielony	2g	szczypta
Sól	2g	szczypta
Chleb żytni pełnoziarnisty	30g	1 kromka

Sposób przygotowania: Sałatę porwać na kawałki. Pomidora, ogórka i paprykę pokroić w kostkę. Cebulę w plasterki. Pokrojone warzywa przełożyć do miski, dodać oliwki oraz przyprawy: sól, pieprz, bazylię i zioła prowansalskie. Następnie sałatkę skropić oliwą z oliwek i dokładnie wymieszać. Na wierzchu sałatki pokruszyć plasterki sera feta.

Propozycja 5. Krem z dyni z grzanką

Ziemniaki	100g	2 małe sztuki
Dynia	175g	porcja
Seler korzeniowy	20g	kawałek
Pietruszka, korzeń	40g	1 sztuka
Marchew	50g	1 sztuka
Czosnek	5g	1 ząbek
Cebula	50g	1 mała sztuka
Oliwa z oliwek	5g	1 łyżeczka
Gałka muszkatołowa	3g	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2g	szczypta
Sól	2g	szczypta
Chleb graham	30g	1 kromka

Sposób przygotowania: Cebulę posiekać, czosnek przecisnąć przez praskę. Warzywa podsmażyć na oliwie z oliwek w garnku w którym będzie gotowana zupa. Następnie dodać pozostałe składniki pokrojone w kostkę (ziemniaki, dynię, seler, pietruszkę, marchew) i dusić około 20 minut. Dodać dwie szklanki wody i gotować około 30 minut. Następnie warzywa zmiksować i dolewać wody do uzyskania pożądanej konsystencji. Doprawić solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową. Pieczywo upiec w tosterze.

Propozycja 6. Chłodnik z botwiny z jajkiem, pestki dyni do pochrupiania

Jajo	50g	1 sztuka
Botwina	200g	1 mały pęczek
Rzodkiewka	60g	4 sztuki
Ogórek	50g	1 mała sztuka
Sok z cytryny	3g	1 łyżeczka
Szczypiorek	5g	1 łyżeczka
Koper	4g	1 łyżeczka
Peprz czarny mielony	2g	1 szczypta
Sól	2g	1 szczypta
Kefir 2%	220g	szklanka
Czosnek	5g	1 ząbek
Bulion warzywny	120g	1/2 szklanki
Dynia, pestki	20g	2 łyżeczki

Sposób przygotowania: Jajko ugotować na twardo. Botwinę umyć, drobno posiekać. Wrzucić do garnka, zalać bulionem warzywnym, tak aby zakrył botwinę i gotować do miękkości przez około 10-15 minut. Zestawić z ognia, dodać sok z cytryny i zostawić do ostudzenia. Ogórki obrać, wraz z rzodkiewkami zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do kefiru dodać botwinę wraz z pozostałym płynem, warzywa, przyciśnięty przez praskę czosnek, posiekane zioła. Następnie doprawić do smaku solą i pieprzem. Chłodnik należy włożyć na kilka godzin do lodówki. Podawać z ugotowanym jajkiem.

Propozycja 7. Pasta z tuńczyka, pieczywo

Tuńczyk w wodzie	60g	1/2 puszki
Ogórek kiszony	50g	1 sztuka
Seler naciowy	25g	1/2 łądygi
Cebula	25g	1/2 sztuki
Jogurt naturalny 2%	10g	1 łyżeczka
Olej lniany	5g	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2g	szczypta
Chleb graham	60g	2 kromki

Sposób przygotowania: Do miski przełożyć odsączonego tuńczyka, dodać drobno posiekanego ogórka, cebulę i seler naciowy. Doprawić olejem lnianym, jogurtem i pieprzem. Podawać z pieczywem.