

OGÓLNE WSKAZÓWKI:

Założenia diety: 1800 kcal, 5 małych posiłków dziennie, ruch!

1. Zamień biały cukier na cukier brzozy. Unikaj słodczy, poza gorzką czekoladą min. 70% kakao. Miód do 2 łyżeczek na dobę. Cukier brzozy, trzciniowy – to również zwykły cukier.
2. Unikaj tłustego nabiału (kupuj mleko 0,5%, jogurty do maks.1,5%, serki homogenizowane do 5%, chudy twaróg, sery żółte rzadko – o obniżonej zawartości tłuszczu, unikaj serów pleśniowych, topionych, mascarpone, śmietany). Potrzebujesz 2-3 porcji chudego nabiału dziennie.
3. Ogranicz w kuchni masło i margaryny (2 łyżeczki na dobę 10g)– do smarowania pieczywa używaj serka homogenizowanego naturalnego np. Turek Natura 5% lub tym podobnych. Margaryny: te z oliwą z oliwek lub ze sterolami np. Bemecol. Do smarowania pieczywa dobre jest też dojrzałe awokado.
4. Zdrowe oleje to rzepakowy i oliwa z oliwek oraz olej lniany tłoczony na zimno (nie wolno go gotować). Nie używaj oleju słonecznikowego, kukurydzianego, ani sojowego.
5. Obficie posypuj posiłki dowolną zieleniną, szczególnie natką pietruszki, włącz do swojej kuchni świeże: rozmaryn, estragon, szalwię. Wskazana jest także kurkuma i imbir oraz czosnek, wszelkie cebule.
6. Do każdej kanapki – dowolna sałata i inne warzywa.
7. Codziennie 2 różne owoce, wprowadź do jadłospisu granaty, avocado.
8. Codziennie pij różne płyny: zieloną herbatę (najlepiej 2 szklanki) i nagietek, pokrzywę, lipę, wodę imbirową. Włącz do diety soki wielowarzywne. Inne soki tylko świeżo wyciskane, nie z soków zagęszczanych, bez cukru, (data ważn.kilka dni) – raz na jakiś czas. Potrzebujesz minimum 1,5 litra płynów na dobę – niesłodzonych!
9. Staraj się zjadać dwa-trzy orzechy dziennie – szczególnie brazylijskie (mnóstwo selenu) i pekany, ewentualnie włoskie.
10. To bardzo ważne! Dieta musi być wysokobiałkowa.
Źródła: jaja kury zielononóżki, przepiórcze (gotowane na twardo, albo jajecznica na parze bez tłuszczu), mięso gotowane w wodzie lub na parze: pierś z kurczaka lub indyka bez skóry, królik, cielęcina, rzadko chudy schab. Wykluczamy mięso smażone, z grilla, tłuste, czerwone.
Ryby: unikaj ryb takich jak: węgorz, halibut, ryba maślana oraz ryb w occie, a także ryb takich jak panga, tilapia (rtęć). Ryby polecane: łosoś, makrela, śledź, dorsz, mintaj, grenadier, flądra, karp, sola, sandacz, sielawa, szczupak, tuńczyk w sosie własnym. Techniki przygotowania: takie jak mięsa, najlepiej na parze z ziołami lub pieczone w folii.
11. Usuń z kuchni wedliny i pasztety: weź kawałek chudego mięsa (indyk lub kurczak pierś), posmaruj oliwą i obtocz w ulubionych ziołach, nafaszeruj czosnkiem, upiecz w piekarniku, a potem stosuj na zimno do kanapek jak wedlinę. Ewentualnie stosuj własne pasty mięsne do chleba lub pasztety.
12. Unikaj octu zwykłego - również pikli, natomiast stosuj ocet balsamiczny lub winny.
13. W drugiej połowie dnia zjadaj zupy krem przygotowane na czystym wywarze

warzywnym lub na wywarze z kurczaka, ale bez tłustych części. Warzywa ugotuj najpierw w skórkach w parowarze, obierz, zmiksuj z bulionem do konsystencji kremu. Doprawiaj wg uznania. Możesz podzielić zupę na porcje po 400ml i zamrozić. Do porcji możesz dodawać jogurt naturalny 0% tł. 2łyżki i łyżeczkę oleju lnianego.

Zupa krem z białych warzyw: ziemniak, kalafior, biała część pora, pietruszka i seler w korzeniu.

Zupa krem z czerwonych warzyw: pomidory pelati z puszki, pieczona czerwona papryka, burak z dodatkiem fasolki red kidney

Zupa krem z żółtych warzyw: ziemniak, żółta papryka i żółta cukinia, kukurydza, żółta fasolka szparagowa

Zupa krem z pomarańczowych warzyw: dynia, marchew, bataty, pomarańczowa papryka, pomarańcza

Zupa krem z zielonych warzyw: brokuły, zielona papryka, groszek zielony, zielona część pora, szpinak lub seler naciowy, zielona fasolka szparagowa, włoska kapusta. Możesz stosować dowolne kombinacje warzyw w zupie ☺

- 14. Koktajl „antybak“ składniki na 4 porcje: 400-500ml zielonej herbaty - schłodzonej, najwyższej jakości, najlepiej japońska, bez dodatków smakowych, liściastej (nie z torebki!), 1 duża pomarańcza (bezpestkowa), 2 mandarynki, 2 kiwi, 1/2 avocado, 1 łyżka cukru brzożowego lub miodu. Całość zmiksuj i podziel na porcje po 125 ml. Można mrozić.**
- 15. W miarę możliwości wszystkie produkty kupuj ekologiczne, zwracaj uwagę na certyfikaty!**

DZIEŃ 1:

Śniadanie: Jogurt naturalny 0% tł. 150g + pokrojona brzoskwinia 150g + 2 łyżki płatków z amarantusa + łyżeczka miodu

II śniadanie: bułka grahamka 60g z łyżeczką masła, 2-3 listki dowolnej sałaty, 40g domowej piersi z kurczaka w ziołach, ogórek świeży 100g + spora garść dowolnych kiełków np. brokuła

Obiad: ryż brązowy 50g suchego – ugotowany na sypko, kotleciki marchwiowo-batutowe 3-4 sztuki (razem ok. 250g), sałatka z 1 ugotowanego jajka, łyżki kaparów lub pokrojonego ogórka kiszzonego, łyżeczki oleju lnianego i garści kiełków.

Kotleciki – porcja na ok. 20 sztuk: 800 g marchewki, 800 g pomarańczowych batatów

Warzywa najpierw ugotuj w parowarze w skórkach, ostudź, obierz i przepuść przez praskę do ziemniaków. Nie polecam blendera, bo masa będzie za rzadka.

Dodaj 2 jajka – oczywiście zielononóżki oraz 4 łyżki pestek dyni grubo zmielonych, jedną małą bardzo drobno pokrojoną cebulkę (może też być starta). Posól, dodaj ½ łyżeczki mielonego kardamonu, czubatą łyżkę drobno startego świeżego imbiru, oraz łyżkę ziaren kozieradki. Wcześniej trzeba je uprażyć na suchej patelni, można zmielić. Kozieradkę dostaniesz w sklepach ze zdrową żywnością, jeśli jej nie masz, po prostu zrób kotleciki bez niej. Wyrób masę jak na tradycyjne „mielone”. Przygotuj panierkę:

Opakowanie startego suszonego parmezanu – 40 g

Płatki kukurydziane – około 10-12 łyżek

Całość wymieszaj. Nabieraj po czubatej łyżce masy i obtaczaj w panierce. Układaj na pergaminie na blasze. Piecz w piekarniku z termoobiegiem w 170 st. przez 40 minut.

Podwieczorek: gruszka 150g, jogurt naturalny 0% 150g, łyżeczka miodu

Kolacja: bułka kajzerka 60g, sałata 2-3 listki, pasta z twarogu chudego 70g (1/3 kostki) i 2 czubatych łyżek wędzonej makreli (50g), do smaku łyżeczka szczypiorku lub innego zioła, pomidor 120g

Wartość odżywcza jadłospisu: 1808 kcal

Pamiętaj o płynach! 6-8 szklanek dziennie: płyny urozmaicone! Zielona herbata, lipa, nagietek, pokrzywa, mięta, rumianek, melisa cytrynowa, różne herbaty owocowe, woda imbirowa, woda mineralna, sok z granata z woda pół na pół.

DZIEŃ 2

Śniadanie:

Kanapki z bułki z pestkami dynii posmarowana serkiem Turek. Prosta sałatka: pokrój 2-3 liście sałaty, 1 jajko ugotowane na twardo, połowę strąka papryki czerwonej (100g), 3-4 rzodkiewki, ½ małego ogórka, posyp szczypiorkiem/koperkiem i skrop 1 łyżeczką oleju lnianego, ewentualnie dosól do smaku.

II śniadanie:

Szklanka kefiru 2% tłuszczu (200 ml) i większa nektarynka lub brzoskwinia (150g), polane łyżeczką miodu.

Obiad:

Potrąwka z kurczaka i fasolki, makaron

Ugotuj al'dente 4 łyżki (50g) makaronu z pszenicy durum lub razowego. Na łyżce oleju rzepakowego podduś 150g piersi z kurczaka bez skóry, łyżkę posiekanej cebuli, pół strąka czerwonej papryki (100-150g) i pół puszki czerwonej fasolki red kidney. Całość zalej 250 ml soku wielowarzywnego, dodaj ulubione przyprawy, ząbek czosnku, listek laurowy, ziele angielskie. Duś do miękkości, na końcu dorzuć ugotowany makaron.

Podwieczorek:

Serek Danio light 150 g, jabłko (150g)

Kolacja:

2 kromki chleba razowego żytniego (80g) posmarowana serkiem Turek, 2-3 liście sałaty, 100 g chudego twarogu, 3-4 rzodkiewki, średni pomidor (100g), kilka zielonych lub czarnych oliwek 4-5, 2 orzechy brazylijskie

Wartość odżywcza jadłospisu: 1807 kcal

Pamiętaj o płynach! 6-8 szklanek dziennie: płyny urozmaicone! Zielona herbata, lipa, nagietek, pokrzywa, mięta, rumianek, melisa cytrynowa, różne herbaty owocowe, woda imbirowa, woda mineralna, sok z granata z woda pół na pół.

DZIEŃ 3

Śniadanie:

1 bułka pełnoziarnista owsiana (60g) posmarowana łyżeczką margaryny, 2-3 liście dowolnej sałaty, 2 czubate łyżki pasty z gotowanego schabu, 3-4 rzodkiewki i 100g tj. ok. ½ świeżego lub małosolnego ogórka, garść kiełków rzodkiewki.

*Pasta z cielęciny: ugotuj 1 kg chudego schabu w wywarze z włoszczyzny i przypraw. Po ostudzeniu pokrój mięso na kawałki zmiksuj w blenderze z ½ szklanki dobrej oliwy z pietrwszego tłoczenia, 100g koncentratu pomidorowego eko, 4 ząbkami czosnku, łyżką majeranku i pęczkiem natki pietruszki. Pastę podziel na porcje – można mrozić.

II śniadanie:

Jogurt naturalny 0% 150g + 2 łyżki mussli pełnoziarnistego, 1 owoc kiwi, 2 łyżki płatków migdałowych, łyżeczka miodu

Obiad:

Pstrąg, ziemniaki gotowane i surówka z kiszzonej kapusty.

2 średnie ziemniaki (150g w sumie) ugotuj w niewielkiej ilości wody lub na parze. Pstrąga (200g filetu bez ości, łba) natrzyj ulubionymi przyprawami, posól, skrop sokiem z cytryny i łyżeczka oliwy, dodaj gałązki natki pietruszki, zawiń w folię aluminiową i upiecz w piekarniku (180st. 20-25 minut) lub ugotuj na parze. Zamiast pstrąga możesz użyć dowolnej białej ryby: dorsz, mintaj, miruna itp. Na surówkę zużyj: 100g kiszzonej kapusty, łyżkę cebuli, małą marchewkę (100g) i pół jabłka (70g), łyżeczkę natki pietruszki i oleju lnianego. Dopraw do smaku. Do picia sok z czarnej porzeczki 200ml.

Podwieczorek:

2 ciasteczka Lu Go (smak dowolny 25g), gruszka 150g, 2 kostki gorzkiej czekolady min. 70% kakao

Kolacja:

2 kromki chleba razowego żytniego (80 g) posmarowane serkiem Turek , 2-3 liście sałaty, 2 plastry sera żółtego Gouda 30g (o obniżonej zawartości tłuszczu), pomidor 150g, garść kiełków słonecznika.

Wartość odżywcza jadłospisu: 1829 kcal

Pamiętaj o płynach! 6-8 szklanek dziennie: płyny urozmaicone! Zielona herbata, lipa, nagietek, pokrzywa, mięta, rumianek, melisa cytrynowa, różne herbaty owocowe, woda imbirowa, woda mineralna, sok z granata z woda pół na pół.

DZIEŃ 4:

Śniadanie: Śliwki 150g + jogurt naturalny 0% 150g + 2 łyżki płatków orkiszowych + łyżeczka miodu

II śniadanie: chleb żytni pełnoziarnisty 2 kromki 80g, 2-3 listki sałaty do tego grubo siekana sałatka z: tuńczyk w sosie własnym (70g ryby) + 1 ugotowane jajko+ 2 łyżki posiekanych zielonych oliwek 40g + łyżka nasion słonecznika 20g + łyżeczka oleju lnianego+ garść kiełków o ostrym smaku np. rzodkiewki

Obiad: potrawka z ciecierzycy: pół puszki ciecierzycy + pół puszki pomidorów pelati + mała cebula + średnia marchewka 100g + pół strąka papryki ok. 120g + ząbek czosnku, zioła + łyżka oliwy z oliwek. Całość posypana natką i sporą garścią kiełków słonecznika.

Podwieczorek: mały jogurt naturalny 0% 150g z łyżeczką miodu i 250g sałatki owocowej z różnych owoców sezonowych np. po 50g: jabłka, gruszki, ananasa, malin i borówki amerykańskiej

Kolacja: zupa krem z białych warzyw (porowo-ziemniaczana, gęsta) + 2 łyżki jogurtu naturalnego 2% + garść kiełków rzodkiewki

Wartość odżywcza jadłospisu: 1806 kcal

Pamiętaj o płynach! 6-8 szklanek dziennie: płyny urozmaicone! Zielona herbata, lipa, nagietek, pokrzywa, mięta, rumianek, melisa cytrynowa, różne herbaty owocowe, woda imbirowa, woda mineralna, sok z granata z woda pół na pół.

DZIEŃ 5:

Śniadanie:

Kanapki z chleba grahama (2 x 40g) posmarowane serkiem Turek, 2-3 liście sałaty, jajecznica z 2 jaj usmażona na 2-3 łyżkach mleka 0% tłuszczu z łyżeczką szczypiorku (lub uduszona na parze), 1 pomidor (150g)

II śniadanie:

mały jogurt naturalny 0% tłuszczu 150g i 2 łyżki płatków kukurydzianych bez cukru, pomarańcza (150g miąższu), łyżeczka miodu

Obiad:

Łosoś ze szpinakiem, ziemniaki, sałatka z pomidora

Ugotuj ziemniaki (150g). Pokrój większy pomidor (150g), kilka plasterków cebuli, posól, polej 2 łyżkami jogurtu naturalnego 0% tłuszczu, posyp natką. Na łyżce oleju rzepakowego podduś szpinak (300g) może być mrożony. Dopraw czosnkiem, solą. 150g filetu z łososia natrzyj ulubionymi przyprawami, upiecz w folii lub na parze bez dodatku tłuszczu. Przed podaniem obficie posyp koperkiem, połóż na szpinaku. Podaj z gotowanymi ziemniakami i sałatką z pomidora.

Podwieczorek:

Domowy budyń śmietankowy: szklanka mleka 0,5% 250 ml + płaska łyżka maki ziemniaczanej + łyżka cukru brzożowego + aromat waniliowy – najlepiej naturalna laska wanilii. Do gorącego budyniu dodaj 3 kostki gorzkiej czekolady 70%. (można przyrządzić też gotowy budyń z „torebki“)

Kolacja:

Zupa krem z pomarańczowych warzyw 400 ml z 2 łyżkami jogurtu naturalnego 0% tłuszczu

Wartość odżywcza jadłospisu: 1775 kcal

Pamiętaj o płynach! 6-8 szklanek dziennie: płyny urozmaicone! Zielona herbata, lipa, nagietek, pokrzywa, mięta, rumianek, melisa cytrynowa, różne herbaty owocowe, woda imbirowa, woda mineralna, sok z granata z woda pół na pół.

Śniadanie:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi: 400 ml mleka 0,5% + 3-4 łyżki płatków owsianych + łyżeczka miodu, dodatkowo 2/3 szklanki malin, borówki amerykańskiej lub innych owoców jagodowych

II śniadanie:

2 kromki chleba razowego słonecznikowego (2 x 40g) posmarowane serkiem Turek, 2-3 liście sałaty, 30g łososa wędzonego - 2 plastry, ½ strąka małej czerwonej papryki drobno posiekanej i koperek do posypania kanapek.

Obiad:

Bitki wołowe (150g), ziemniaki gotowane – 2 małe (150g) sałatka z buraczka i jabłka. 150g wołowiny – 2 cienkie plastry, rozbij, oprósz mąką, podduś na 1 łyżce oleju rzepakowego z łyżką cebuli i połową strąka czerwonej papryki. Dopraw wg uznania. Ugotuj 2 niewielkie buraki czerwone (150g) obierz, zetrzyj na tarce. Dodaj pół jabłka, łyżeczkę posiekanej cebuli, łyżkę soku z cytryny, łyżeczkę oleju lnianego i odrobinę cukru brzożowego. Sałatkę posyp obficie natką pietruszki.

Podwieczorek:

Jogurt naturalny 0% tłuszczu 150 g i 150g dojrzałe mango, polane łyżeczką miodu.

Kolacja:

Sałatka grecka: 3-4 liście sałaty lodowej, 1 mały pomidor, pół małego ogórka świeżego (50g), czerwona cebula 2-3 plasterki, łyżka zielonych oliwek marynowanych, czubata łyżka pokruszonego sera feta light 12 % tłuszczu (30g). Całość skrop 1 łyżką soku z cytryny i 1 łyżeczką oleju lnianego. Można dodać suszony lub świeży estragon lub inne zioło. Do sałatki podaj bułkę wieloziarnistą z owsem 60g posmarowaną serkiem Turek.

Wartość odżywcza jadłospisu: 1825 kcal

Pamiętaj o płynach! 6-8 szklanek dziennie: płyny urozmaicone! Zielona herbata, lipa, nagietek, pokrzywa, mięta, rumianek, melisa cytrynowa, różne herbaty owocowe, woda imbirowa, woda mineralna, sok z granata z woda pół na pół.

DZIEŃ 7:

Śniadanie:

Kasza jaglana z mlekiem owsianym.

Przepis podstawowy: szklanę kaszy przepłucz na sicie zimną wodą. Zagotuj 2,5 szklanki wody, zawsze osól, nawet jeśli kaszę gotujesz na słodko. Do wrzątku wrzuć kaszę i gotuj pod przykryciem na bardzo małym ogniu przez ok. 20 minut. Wyłącz i zostaw na pół godziny na płycie szczelnie zamknięty garnek, aby kasza "doszła". Tak przygotowaną kaszę możesz łączyć z dowolnymi składnikami:

Porcja śniadaniowa to: 4 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej, jedno starte duże jabłko – najlepiej gatunku szara reneta. W rondelku podgrzej 2/3 szklanki mleka owsianego (ale nie gotuj!), dodaj łyżkę miodu, cynamon i kardamon. Ciepłym mlekiem zalej kaszę z jabłuszkiem.

(wiem, nie lubi Pani kaszy! – ale może chociaż spróbuje Pani w takiej wersji? To naprawdę zdrowy posiłek, jeśli jednak nie proszę zastąpić jaślanę płatkami owsianymi)

II śniadanie:

marchewka, kilka rzodkiewek, pół ogórka, pół strąka papryki do maczania w dipie z 5 łyżek serka Turek doprawionego solą, pieprzem, estragonem, tymiankiem i startą skórką cytryny.

Obiad:

Ryż biały w mieszance z dzikim (50g suchego). Do tego potrawka: 120g mięsa z podudzia kurczaka bez skóry podduszone na łyżce oleju rzepakowego, gałązka selera naciowego, pół szklanki różyczek brokuła, z 1/2 cebuli, z czosnkiem i natką pietruszki. Do picia sok z czarnej porzeczki 200ml.

Podwieczorek:

150g jogurtu naturalnego 0% tł, łyżka miodu, 1 kiwi. Batonik Nestle fit. (90 kcal)

Kolacja:

Salatka krewetkowa: 3-5 liści sałaty lodowej (ok.100g), 150g ugotowanych małych krewetek, świeży ogórek ok. 100g, czerwona cebula kilka plasterków, łyżeczka ziaren sezamu, łyżeczka oleju lnianego, łyżka soku z cytryny, sól, cukier brzoźowy do smaku, posyp świeżą kolendrą. Do tego niewielka ciabattka 40g.

Jeśli nie lubisz krewetek weź tuńczyka lub łososia.

Wartość odżywcza jadłospisu: 1805 kcal

Pamiętaj o płynach! 6-8 szklanek dziennie: płyny urozmaicone! Zielona herbata, lipa, nagietek, pokrzywa, mięta, rumianek, melisa cytrynowa, różne herbaty owocowe, woda imbirowa, woda mineralna, sok z granata z woda pół na pół.