

ZANIM ZACZNIESZ



Cieszę się, że zdecydowałeś się skorzystać z proponowanego jadłospisu. Poniższy przykładowy dzień diety przygotowałam w oparciu o dietę śródziemnomorską według wytycznych z artykułu.

Energetyczność przykładowego jadłospisu wynosi 2000 kcal. Pamiętaj o odpowiedniej podaży płynów, aktywności fizycznej, znaczeniu snu oraz ogólnego stylu życia w terapii chorych z łuszczycą.

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Cynamonowa owsianka z brzoskwinią i orzechami

płatki owsiane - 60 g (6 łyżek)
mleko 2 % - 200 g (0.75 szklanki)
brzoskwinia - 100 g (1 mała sztuka)
migdały - 20 g (garść)
cynamon mielony - 3 g (1 szczypta)
jogurt skyr, typu islandzkiego - 75 g (0.5 kubka)

Płatki ugotować na mleku z dodatkiem cynamonu. Podać z jogurtem, brzoskwinią i orzechami

waga - 458.0 g | tłuszcz - 19.2 g | węglow. og. - 73.3 g | błonnik - 10.1 g | białko - 28.3 g | energia - 555.5 kcal

II ŚNIADANIE

Kanapki z hummusem, chudą mozzarellą i warzywami

chleb żytni - 70 g (2 kromki)
hummus, gotowy - 40 g (2.5 łyżeczki)
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka - 30 g (0.25 kulki)
papryka - 50 g (0.5 średniej sztuki)
rzodkiewka - 50 g (1 mała porcja)
szpinak - 10 g (1 mała porcja)

Pieczycywo posmarować pastą, ułożyć kawałki mozzarelli i świeżych warzyw. Można podać na ciepło w formie tostów

waga - 250.0 g | tłuszcz - 13.5 g | węglow. og. - 48.5 g | błonnik - 10.6 g | białko - 15.9 g | energia - 345.2 kcal

OBIAD

Pieczony łosoś z puree ziemniaczano-groszkowym i surówką z marchewki i jabłka

łosoś świeży - 130 g (porcja)
ziemniaki - 150 g (1 średnia porcja)
groszek zielony - 50 g (1 mała porcja)
masło - 5 g (0.5 łyżeczki)
jogurt naturalny - 100 g (0.6 kubka)
marchew - 100 g (1 średnia)
jabłko - 45 g (0.3 sztuki)
sok ze świeżej cytryny - 20 g (1 sok z połowy cytryny)
zioła prowansalskie - 2.0 g (1 szczypta)
oliwa z oliwek - 7 g (1.5 łyżeczki)
erytrytol - 5 g (1 łyżeczka)

Rybę skropić cytryną, posypać ziołami, solą i pieprzem, piec w rękawie ok 15-20 minut w 180°C w zależności od grubości fileta. Ziemniaki i groszek ugotować, zblendować z masłem, solą, pieprzem i jogurtem naturalnym (50 g). Marchewkę i jabłko zetrzeć, skropić cytryną i oliwą, doprawić do smaku solą, pieprzem, jogurtem naturalnym (50 g) i słodzikiem

waga - 614.0 g | tłuszcz - 22.2 g | węglow. og. - 62.0 g | błonnik - 11.5 g | białko - 38.0 g | energia - 568.2 kcal

PODWIECZOREK

Talerz owoców

truskawki - 100 g (porcja)

borówka amerykańska - 100 g (1 porcja)

waga - 200.0 g | tłuszcz - 0.7 g | węglow. og. - 21.7 g | błonnik - 4.2 g | białko - 1.4 g | energia - 89.0 kcal

KOLACJA

Szybka jednogarnkowa potrawka z kaszy bulgur z fasolą

kasza bulgur - 50 g (0.5 woreczka)

fasola biała konserwowa - 80 g (0.3 puszki)

pomidory w puszcze - 200 g (0.5 puszki)

cukinia - 50 g (0.25 sztuki)

papryka - 50 g (0.5 średniej sztuki)

cebula - 50 g (1 porcja)

czosnek - 5 g (1 ząbek)

szpinak - 20 g (1 średnia porcja)

oliwa z oliwek - 10 g (2 łyżeczki)

zioła prowansalskie - 2.0 g (1 szczypta)

Cebulę zeszklić z czosnkiem, dodać pomidory, cukinię, paprykę i lekko podlać wodą lub bulionem. Wsypać kaszę, przyprawić solą, pieprzem, ziołami i słodką papryką, dusić do wchłonięcia płynów przez kaszę ok 15 minut. Na końcu wmieszać szpinak i przepłukaną fasolę (można użyć fasoli wcześniej ugotowanej)

waga - 517.0 g | tłuszcz - 11.9 g | węglow. og. - 73.3 g | błonnik - 16.2 g | białko - 16.8 g | energia - 441.6 kcal

PODSUMOWANIE DNIA

waga - 2039.0 g | tłuszcz - 67.5 g | węglow. og. - 278.7 g | błonnik - 52.6 g | białko - 100.4 g | energia - 1999.5 kcal