

DIETA w hipercholesterolemii

Rozkład jazdy dla pacjentów

DIETA
w hipercholesterolemii
Rozkład jazdy dla pacjentów



Przystanek: **Dieta 2000 kcal**

Stacja początkowa:

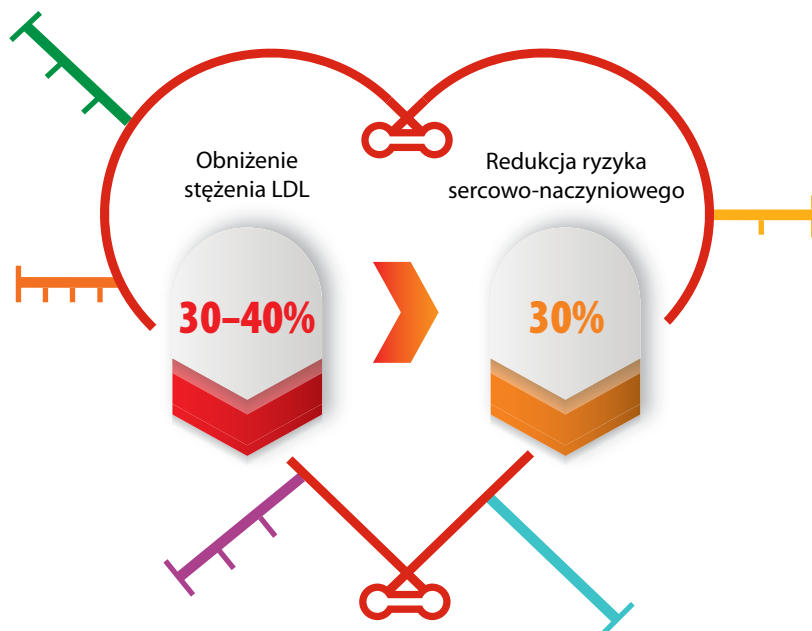
Hipercholesterolemia

Hipercholesterolemia to zaburzenie metaboliczne, które objawia się zbyt wysokim stężeniem cholesterolu we krwi. Jego ryzyko wzrasta z wiekiem. Szacuje się, że cierpi na nie ponad połowa dorosłych osób. Hipercholesterolemia może nie dawać żadnych objawów, stanowi jednak zagrożenie dla zdrowia, gdyż zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżycę, choroba niedokrwienna, zawał serca czy udar mózgu.

Do hipercholesterolemii doprowadzić mogą różne schorzenia, takie jak np. zaburzenia czynności tarczycy czy nerek, jak również **nieodpowiednia dieta**.

Liczne badania kliniczne potwierdzają wyraźną zależność między obniżeniem stężenia cholesterolu, szczególnie tego „złego” (frakcji LDL), a spadkiem ryzyka sercowo-naczyniowego.

W badaniu **Heart Protection Study** wykazano na przykład, że obniżenie stężenia cholesterolu LDL o **30–40%** powoduje redukcję ryzyka sercowo-naczyniowego nawet o **30%**.



Prawidłowe stężenie cholesterolu w surowicy:

Lekarz ustali docelową wartość stężenia cholesterolu, uwzględniając wszystkie czynniki ryzyka

Przesiadka:

Dobra Dieta

Badania dowodzą, że „przesiadka” na stosowanie odpowiedniej diety jest równie skuteczna jak przyjmowanie leków. Dlatego w leczeniu hipercholesterolemii coraz większą wagę przywiązuje się do diety. Może ona obniżyć stężenie cholesterolu nawet o 30%, a jednocześnie uchronić przed koniecznością farmakoterapii.

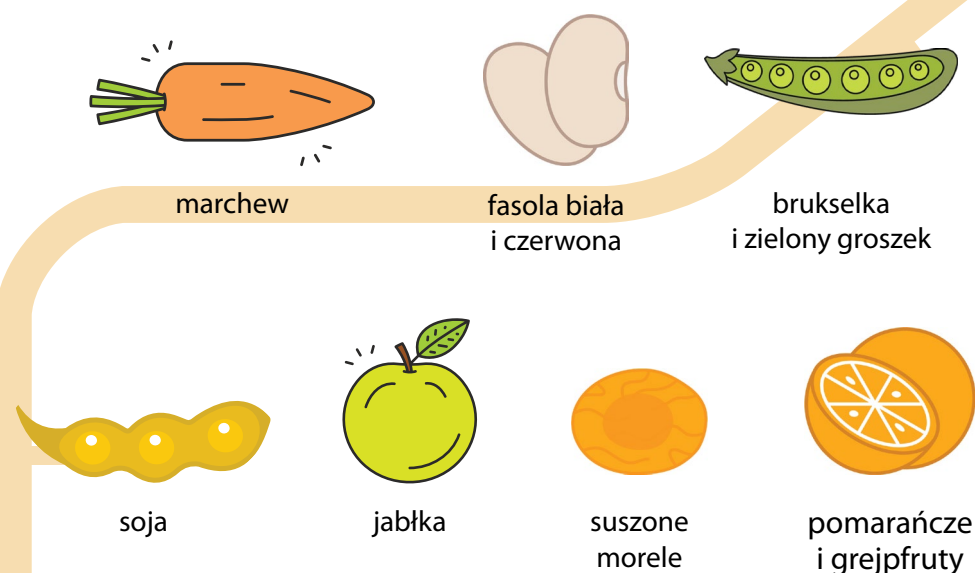
Za najlepszą dietę dla osób ze zwiększonym ryzykiem sercowo-naczyniowym i podwyższonym stężeniem cholesterolu uznaje się dietę śródziemnomorską, ze względu na dużą ilość warzyw i zbóż, bogatych w tłuszcze nienasycone ryb i olejów roślinnych oraz zawierających błonnik roślin strączkowych.

Stacja: Błonnik

Błonnik rozpuszczalny to najlepszy sprzymierzeniec w walce z cholesterolem i zbyt wysokim stężeniem trójglicerydów. Występuje w wielu owocach (np. jabłkach), warzywach (np. marchwi) oraz roślinach strączkowych (np. fasoli) i zbożach (np. płatkach i otrębach owsianych). Błonnik nierozpuszczalny, np. błonnik pszeniny, ma znaczenie dla pracy jelit, ale nie wpływa na obniżenie cholesterolu LDL.

Aby dostarczyć organizmowi leczniczą dawkę błonnika rozpuszczalnego, w codziennej diecie powinny przeważać warzywa i owoce – co najmniej 400–600 g.

Najwięcej błonnika rozpuszczalnego zawierają:



Możesz też spożywać błonnik dodatkowo w postaci zmielonych nasion babki płesznik lub babki jajowatej albo siemienia lnianego, np. 2–3 łyżeczki raz dziennie, popite dużą ilością wody.

Wysiadają:

tłuste mięso i wysokotłuszczowe produkty mleczne

Osoby z hipercholesterolemią powinny pamiętać o ograniczeniu spożycia tłuszczów zwierzęcych, bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe (NKT). Istnieje bezpośrednia zależność między ilością tych kwasów w diecie a stężeniem cholesterolu LDL. Należy ograniczyć tłuste mięsa, smalec i wysokotłuszczowe produkty mleczne (masło, śmietanę, pełne mleko). Niebezpieczne są też kwasy tłuszczowe trans, powstające z uwodornienia olejów roślinnych. Dlatego z diety należy wykluczyć ciastka, pączki, frytki smażone na takim oleju i twardą margarynę.

Wysiadają:

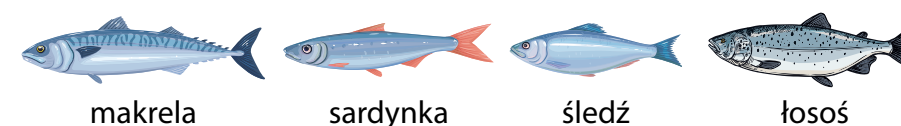
kwasy tłuszczowe jednonienasycone i wielonienasycone

W hipercholesterolemii pożądane jest spożywanie kwasów tłuszczowych jednonienasyconych (JKT), które obniżają stężenie cholesterolu LDL, oraz wielonienasyconych (WKT) – omega-6 oraz omega-3, które mają wpływ na obniżenie stężenia trójglicerydów i cholesterolu całkowitego

Bogatym źródłem JKT są:



Bogatym źródłem WKT są tłuste ryby morskie:



Aby dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości kwasów omega-6 oraz omega-3, zaleca się jedzenie ich co najmniej 2–3 razy w tygodniu.

Zdrowym źródłem kwasów omega-3 oraz omega-6 jest też olej rzepakowy oraz soja.

Stacja końcowa:

Prawidłowy cholesterol

Zalecenia diety w hipercholesterolemii

W diecie w hipercholesterolemii szczególną uwagę warto zwrócić na ilość, a przede wszystkim jakość spożywanych tłuszczów.

Ogranicz znacząco ilość nasyconych kwasów tłuszczowych. W praktyce oznacza to ograniczenie spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Kontroluj spożycie tłustego czerwonego mięsa, smalcu, masła, bogatych w tłuszcz produktów mlecznych i serów (serów topionych, serków typu fromage, serów pleśniowych oraz żółtych). Wprowadź do diety jednonienasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, których głównym źródłem są oleje roślinne, orzechy, pestki, nasiona oraz tłuste ryby morskie.

Wyleminij z diety tłuszcze trans, powstające wskutek utwardzania olejów roślinnych metodą uwodornienia. Tłuszcze te zwiększają stężenie cholesterolu LDL, zmniejszają stężenie cholesterolu HDL oraz zwiększają oporność tkanek na działanie insuliny. Źródło tych kwasów stanowią gotowe produkty piekarnicze (ciasta, ciasteczka, wafelki), margaryny twarde oraz żywność wysokoprzetworzona (chipsy, posiłki typu fast food oraz zupy w proszku).

Unikaj produktów z dużą zawartością cholesterolu. Są to tłuste mięsa, podroby, bogate w tłuszcz produkty mleczne oraz żółta jaj.

Wprowadź do jadłospisu drób, ryby morskie oraz chude produkty nabiałowe (jogurt naturalny [unikaj owocowych], kefir i maślankę). Zgodnie z zaleceniami tłuste ryby morskie spożywaj co najmniej dwa razy w tygodniu. Produkty mięsne, obfitujące w białko, możesz dwa razy w tygodniu zastąpić białkiem pochodzenia roślinnego i włączyć do diety nasiona roślin strączkowych: soję, soczewicę, fasolę i decyderzę.

Szczególnie istotne jest włączenie do jadłospisu produktów zawierających rozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego. Znajdziesz go w warzywach i owocach, nasionach roślin strączkowych, płatkach owsianych i pełnoziarnistych produktach zbożowych.

W leczeniu hipercholesterolemii pewną rolę odgrywają produkty zawierające sterole i stanole roślinne, których mechanizm działania polega na zmniejszaniu wchłaniania cholesterolu z przewodu pokarmowego. Sterole i stanole roślinne dodaje się głównie do margaryn, jogurtów i serków (jest to wyraźnie zaznaczone na opakowaniu). Badania wskazują, że efekt terapeutyczny, czyli zmniejszenie stężenia cholesterolu o blisko 10%, uzyskuje się przy spożyciu stanolu w ilości około 2 g/dzień.

Osoby otyłe powinny dążyć do redukcji masy ciała o około 5–10%. Pamiętaj, że już tak niewielka zmiana przynosi istotną poprawę parametrów gospodarki lipidowej i węglowodanowej.

- W swoim jadłospisie uwzględniaj warzywa i owoce. To doskonałe źródło błonnika pokarmowego.
- Wprowadź do jadłospisu także inne produkty zawierające błonnik pokarmowy, a zwłaszcza błonnik rozpuszczalny w wodzie, jak płatki owsiane czy babka płesznik.
- Przynajmniej dwa razy w tygodniu staraj się jeść tłuste ryby morskie – makrele, łososia czy sardynki.
- Staraj się włączyć do diety posiłki bazujące na nasionach roślin strączkowych – fasoli, soi, soczewicy i cieciorce.
- Wybieraj odtłuszczone produkty mleczne: jogurty, sery twarogowe.
- Do smarowania pieczywa używaj wysokiej jakości margaryny ze sterolami lub/i stanolami, np. Benecol.
- W swoim jadłospisie staraj się codziennie uwzględnić orzechy, nasiona lub pestki.
- Unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, spożywaj głównie oleje roślinne – rzepakowy i oliwę z oliwek.
- Około 30 minut w ciągu dnia poświęć na aktywność fizyczną.
- Jeżeli dodatkowo – poza zwiększonym stężeniem cholesterolu – masz podwyższone stężenie trójglicerydów, ogranicz spożycie cukrów prostych i alkoholu.

Przykładowe przepisy o zawartości 2000 kcal

Przedstawione przepisy mają charakter przykładowy. Skonsultuj się dietetykiem, aby ustalić indywidualną dietę, dostosowaną do Twoich potrzeb i stylu życia.

Zestaw 1 (1981 kcal)

Śniadanie (472 kcal)

Owsianka z owocami i nasionami goi

Płatki owsiane górskie – 7 łyżek (70 g)
Maliny – ¾ szklanki (70 ml)
Nasiona goi – 2 łyżki (20 g)
Jogurt naturalny, odtłuszczony – 1 opakowanie (180 g)
Płatki ugotować w wodzie. Dodać maliny, nasiona goi i wymieszać z jogurtem.

II Śniadanie (262 kcal)

Koktajl owocowo-warzywny z otrębami

Jabłko – 2 szt. (260 g)
Szpinak – 3 garści (75 g)
Otręby pszenne – 3 łyżki (30 g)
Woda mineralna niegazowana – ½ szklanki (125 ml)
Składniki zmiksować ze sobą z dodatkiem 100 ml wody niegazowanej.

Obiad (524 kcal)

Chłodnik z botwinki z jajkiem i pieczywem

Maślanka naturalna – 3 szklanki (750 ml)
Cebula – ½ szt. (50 g)
Czosnek – 1 ząbek (5 g)
Botwinka – 2 pęczki (140 g)
Ogórek – 2 szt. (180 g)
Koperek – 2 łyżki (20 g)
Jajko ugotowane – 2 szt. (120 g)
Margaryna Benecol – 1½ łyżki (15 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 3 kromki (120 g)

Cebulę i czosnek posiekać. Jajka ugotować. Buraczki umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, lodygi posiekać. Na margarynie przysmażyć cebulę i czosnek, dodać botwinkę. Smażyć przez 5–10 min, po usmażeniu ostudzić. Rzodkiewki pokroić w półplasterki, ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach (środkii pełne pestek nie będą potrzebne), koperek posiekać. W misce wymieszać maślankę, dodać ostudzoną botwinkę, koperek, ogórki, rzodkiewkę. Doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Podawać mocno schłodzony z połówkami jajek i pieczywem.

Podwieczorek (320 kcal)

Kanapka z hummusem i awokado

Chleb żytni pełnoziarnisty – 3 kromki (120 g)
Hummus – 3 łyżki (60 g)
Awokado – ½ szt. (70 g)

Kolacja (403 kcal)

Salatka z mozzarellą i arbuzem

Mieszanika sałat – 3 garści (75 g)
Ser mozzarella, light – ¾ porcji (75 g)
Ogórek – 1 szt. (90 g)
Pomidor – ½ szt. (80 g)
Arbuz – 1 porcja (200 g)
Oliwa z oliwek – 1½ łyżki (15 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
Mozarellę ułożyć na pokrojonych warzywach. Arbuza pokroić w kostkę i dodać do salatk. Polać oliwą. Podawać z pieczywem.

Zestaw 2 (2005 kcal)

Śniadanie (482 kcal)

Jaglanka z mango i migdałami

Kasza jaglana – 8 łyżek (80 g)
Mleko sojowe – 2 szklanki (500 ml)
Mango – ½ szt. (70 g)
Migdały – 1 łyżka (10 g)

Kaszę ugotować na wodzie. Podawać z mlekiem, pokrojonym w kostkę mango i migdałami.

II Śniadanie (330 kcal)

Serek z warzywami i koperkiem + pieczywo

Serek ziarnisty, odtłuszczony – 1 opakowanie (150 g)
Ogórek – 1 szt. (90 g)
Pomidor – ½ szt. (80 g)
Koper – 1 łyżeczka (5 g)
Bułka grahamka – 1 szt. mała (45 g)

Obiad (589 kcal)

Leczo z kurczakiem i pieczywem

Piersz z kurczaka bez skóry – podwójna porcja (200 g)
Pomidory krojone w sosie własnym – 1 puszka (200 g)
Cukinia – ½ szt. (100 g)
Marchewka – 1 szt. (50 g)

Koperek – 1 łyżka (10 g)
Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
Warzywa pokroić w grubą kostkę i udusić z mięsem. Na koniec zalać pomidorami i posypać koperkiem. Podawać z pieczywem.

Podwieczorek (290 kcal)

Koktajl awokado-malina z siemieniem lnianym

Awokado – 1 szt. (120 g)
Maliny – ½ szklanki (50 g)
Siemię lniane – 1 łyżka (10 g)
Woda niegazowana – ½ szklanki (120 ml)
Wszystkie składniki zblendować.

Kolacja (314 kcal)

Salatka warzywna z jogurtem + pieczywo

Ogórek – 2 szt. (160 g)
Pomidor – 1 szt. (180 g)
Szpinak – 3 garści (75 g)
Jogurt naturalny, odtłuszczony – ½ opakowania (90 g)
Koperek – 1 łyżka (10 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
Margaryna Benecol – 1½ łyżeczki (7 g)

Zestaw 3 (2005 kcal)

Śniadanie (490 kcal)

Omlet owsiany

Płatki owsiane błyskawiczne – 6 łyżek (60 g)
Białko jaja kurzego – 3 szt. (105 g)
Jogurt naturalny, odtłuszczony – 1 opakowanie (800 g)
Olej rzepakowy – 1 łyżeczka (5 g)
Banan – 1 szt. (200 g)

Płatki wymieszać z białkiem i odstawić na 10 min. Patelnię posmarować olejem i usmażyć placek z obu stron. Podawać z jogurtem i plasterkami banana.

II Śniadanie (185 kcal)

Kefir + nektarynka

Kefir naturalny – 1 szklanka (200 g)
Nektarynka – 1 szt. (120 g)

Obiad (585 kcal)

Cukinia faszerowana kaszą, fetą i warzywami

Kasza pęczak – 8 łyżek (80 g)
Ser feta, light – ¾ porcji (75 g)
Olej rzepakowy – 2 łyżki (20 g)
Cukinia – 1 szt. (300 g)
Papryka – 1 szt. (200 g)
Pomidor – 1 szt. (160 g)
Passata pomidorowa – 4 łyżki (80 g)

Zestaw 4 (1983 kcal)

Śniadanie (407 kcal)

Kanapki z polędwicą drobiową, papryką i pomidorem

Chleb żytni pełnoziarnisty – 3 kromki (120 g)
Polędwica drobiowa – 3 plastry (60 g)
Margaryna Benecol – 1 łyżka (10 g)
Papryka – ½ szt. (80 g)
Pomidor – ½ szt. (80 g)
Nasiona słonecznika – 1 łyżka (12 g)

II Śniadanie (305 kcal)

Borówki + orzechy

Borówka amerykańska – 1 szklanka (100 g)
Orzechy włoskie/laskowe/nerkowce/migdały – 1 garść (30 g)

Cukinię wydrążyć, do środka włożyć ugotowaną kaszę, pokrojoną paprykę i pomidora. Wymieszać z passatą pomidorową. Piec ok. 30 min w temp. 180 stopni. Dodać ser i ponownie piec ok. 10 min.

Podwieczorek (358 kcal)

Shake owocowy + orzechy

Maliny – 1 szklanka (100 g)
Jarmuż – 4 garści (80 g)
Czerwona porzeczka – ½ szklanki (50 g)
Płatki owsiane – 2 łyżki (20 g)
Woda – ½ szklanki (120 ml)
Orzechy włoskie/laskowe/nerkowca/migdały – 1 garść (30 g)

Kolacja (387 kcal)

Grzanki z guacamole

Grahamka – 1 szt. mała (45 g)
Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
Awokado – ½ szt. (70 g)
Sok z cytryny – 1 łyżka (10 g)
Pomidor – ½ szt. (80 g)
Natka pietruszki (10 g)

Awokado pokroić w drobną kostkę, dodać sok z cytryny i pokrojony pomidor. Wymieszać i posypać natką pietruszki. Bułkę skropić oliwą i podgrzać w piekarniku lub na grillu elektrycznym. Pastę jeść na grzance.

Obiad (578 kcal)

Salatka z bobem, kurczakiem i nasionami

Mieszanika sałat – 3 garści (75 g)
Kurczak grillowany – podwójna porcja (200 g)
Ogórek – 1 szt. (90 g)
Pomidorki koktajlowe – 8 szt. (160 g)
Bób, ugotowany – 1 szklanka (250 g)
Nasiona słonecznika – 1 łyżka (10 g)
Nasiona dyni – 1 łyżka (10 g)
Oliwa z oliwek – 1½ łyżki (15 g)
Musztarda miodowa – 1 łyżeczka (5 g)
Sok z cytryny – 1 łyżka (10 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
Kurczaka ugrillować, bób ugotować i obrać. Warzywa pokroić i wyłożyć na salacie. Dodać

kurczaka i bób. Polać sosem z oliwy, wody, musztardy i soku z cytryny. Posypać nasionami.

Podwieczorek (346 kcal)

Koktajl mleczno-owocowy

Jogurt naturalny odtłuszczony – 1 opakowanie (180 g)
Truskawki – 1 szklanka (100 g)
Maliny – ½ szklanki (50 g)
Siemię lniane – 1½ łyżeczki (7 g)
Wszystkie składniki zblendować.

Zestaw 5 (1993 kcal)

Śniadanie (477 kcal)

Truskawkowa owsianka z orzechami

Płatki owsiane – 8 łyżek (80 g)
Mleko spożywcze 2% – 2 szklanki (500 ml)
Truskawki – 1 szklanka (100 g)
Orzechy włoskie/ laskowe/ nerkowca/ migdały – 1½ łyżki (25 g)

II Śniadanie (180 kcal)

Koktajl warzywno-owocowy z otrębami

Maliny – 1 szklanka (100 g)
Jarmuż – 3 garści (75 g)
Woda niegazowana (120 ml)
Otręby pszenne – 3 łyżki (30 g)

Obiad (587 kcal)

Grillowany łosoś z ryżem i surówką

180 g – filet z łososia – 1½ porcji
80 g – ryż brązowy – 8 łyżek
50 g – marchewka – 1 szt.
180 g – jabłko – 1 szt.
10 g – oliwa z oliwek – 1 łyżka
Łosośa przyprawić solą pieprzem i sokiem z cytryny. Ryż ugotować. Podawać z surówką z drobno tartej marchewki i jabłka, skropionej

Zestaw 6 (1992 kcal)

Śniadanie (409 kcal)

Kanapki z sałatą, tuńczykiem i pomidorem

Tuńczyk w wodzie – 3 łyżki (75 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 3 kromki (120 g)
Margaryna Benecol – 2 łyżeczki (10 g)
Salata – 2 garści (50 g)
Pomidor – ½ szt. (80 g)

II Śniadanie (338 kcal)

Salatka z fasolką szparagową, pomidorkami i fetą

Fasolka szparagowa – 1½ miseczki (300 g)
Pomidorki koktajlowe – 6 szt. (180 g)
Ser feta, light – 1½ porcji (80 g)
Oliwa z oliwek – łyżka (10 g)

Fasolkę ugotować. Pomidorki pokroić na połówki, a fetę w kostkę. Wszystko wymieszać i zalać oliwą.

Obiad (599 kcal)

Makaron z awokado i łososiem

Makaron pełnoziarnisty – 1 szklanka (100 g)
Awokado – ¾ szt. (90 g)

Kolacja (347 kcal)

Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem

Chleb żytni pełnoziarnisty – 3 kromki (120 g)
Margaryna Benecol – 1½ łyżki (15 g)
Ser twarogowy chudy – porcja (100 g)
Jogurt naturalny – ½ opakowania (90 g)
Szcypiorek – 3 łyżki (30 g)

oliwą z oliwek. Przyprawić wedle uznania ziołami, solą i pieprzem.

Podwieczorek (385 kcal)

Salatka z jajkiem i brokułem

Pomidor – ½ szt. (80 g)
Ogórek zielony – 1 szt. (80 g)
Brokuł – 1 porcja (200 g)
Jajko gotowane – 2 szt. (120 g)
Koperek – 1 łyżka (10 g)
Jogurt naturalny, light – 1 opakowanie (180 g)

Kolacja (344 kcal)

Tortilla z grillowanym kurczakiem, mango i warzywami

Tortilla pełnoziarnista – 1 szt., mała (50 g)
Ketchup – 1 łyżka (10 g)
Kurczak grillowany – porcja (150 g)
Sałata – 2 garści (50 g)
Mango – ½ szt. (90 g)
Pomidor – ½ szt. (60 g)
Awokado – ½ szt. (70 g)

Tortillę posmarować ketchupem.

Na to ułożyć grillowanego kurczaka i warzywa. Zawinąć i gotowe.

Łosoś, filet – 1½ porcji (150 g)
Olej rzepakowy – 1 łyżka (10 g)
Makaron ugotować. Usmażonego lub ugrillowanego łososia rozdrobnić widelcem i dodać do makaronu. Dodać awokado. Doprawić. Całość wymieszać z makaronem.

Podwieczorek (368 kcal)

Koktajl

Kiwi – 1 szt. (70 g)
Maliny – 1 szklanka (100 g)
Banan – 1 szt. (200 g)

Kolacja (288 kcal)

Serek ziarnisty z pomidorem, koperkiem i pieczywem

Serek wiejski, light – 1 opakowanie (150 g)
Pomidor – ½ szt. (80 g)
Koper – 1 łyżeczka (5 g)
Bułka grahamka – ½ szt. (45 g)

Do serka wkroić pomidora i koperek. Jeść z bułką.

Zestaw 7 (1995 kcal)

Śniadanie (357 kcal)

Kanapki z pesto pietruszkowym, pomidorem i awokado

Pesto pietruszkowe – 3 łyżki (30 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 3 kromki (120 g)
Pomidor bez skórki – ½ szt. (80 g)
Awokado – ½ szt. (60 g)
Nasiona słonecznika – 1 łyżka (10 g)

II Śniadanie (280 kcal)

Koktajl gruszkowo-truskawkowy z płatkami owsianymi

Truskawki – 1½ szklanki (150 g)
Gruszka – 1 szt. mała (120 g)
Płatki owsiane – 3 łyżki (30 g)

Obiad (590 kcal)

Risotto z indykiem i warzywami

Piersz z indyka (200 g)
Ryż brązowy – 8 łyżek (80 g)
Kurkuma – 1 łyżeczka (5 g)
Cukinia – ½ szt. (100 g)
Marchewka – 1 szt. (50 g)
Papryka – ¼ szt. (50 g)
Natka pietruszki – 1 łyżka (10 g)
Woda/bulion warzywny – 1½ szklanki (350 ml)
Olej rzepakowy – 2½ łyżki (25 g)

Olej rozgrzać na patelni, podsmażyć na nim krótko ryż, następnie dodać cukinię, paprykę i marchewkę. Po 5 min podlać wodą lub bulionem i mieszać. Po wyparowaniu wody ponownie podlać wodą lub bulionem i znów mieszać. Przyprawić kurumą, aby potrawa miała żółty kolor. Mięso przyprawić, pokroić w kosteczkę i ugrillować lub podsmażyć na patelni. Gdy ryż będzie miękki dodać indyka, posypać natką pietruszki i gotowe.

Podwieczorek (360 kcal)

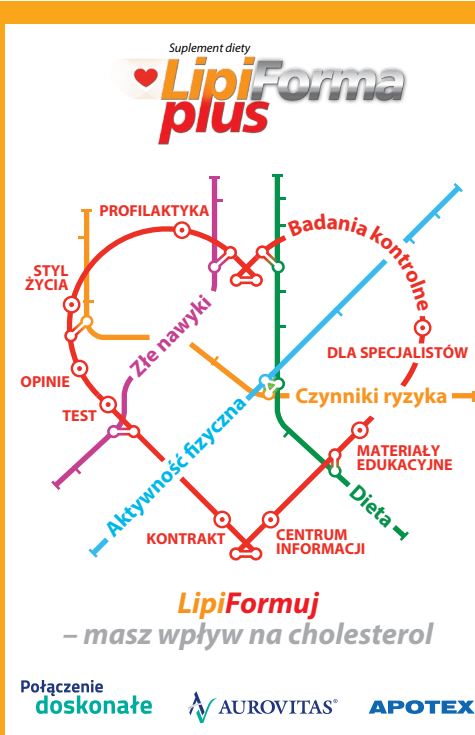
Maślanka z bułką

Maślanka naturalna – 1 szklanka (200 g)
Bułka grahamka – 1 duża (90 g)

Kolacja (438 kcal)

Salatka z cieciorką

Mieszanika sałat – 3 garści (75 g)
Papryka – ½ szt. (100 g)
Ciecierzycza konserwowa – 4 łyżki (60 g)
Pomidor – 1 szt. (160 g)
Ogórek zielony – 1 szt. (90 g)
Oliwa z oliwek – 2 łyżki (20 g)
Orzechy nerkowca – garść (30 g)
Koperek – 1 łyżka (10 g)



LipiFormuj

– masz wpływ na cholesterol

Połączenie
doskonałe

AUROVITAS

APOTEX

Jadłospisy opracowane przez dietetyka klinicznego **Beatę Ślebzak-Cebulę**
<http://beata.slebzak-cebula.pl>