

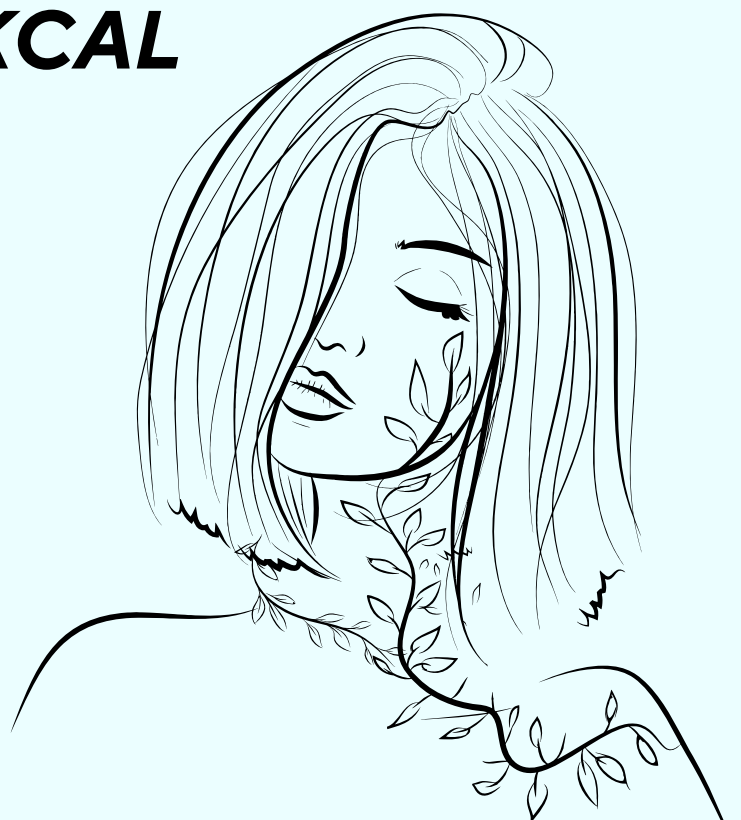
# Dieta Ferrytyna

7 DNI JEDZENIA

NA WZROST FERRYTYNY

*mgr Katarzyna Łożyńska*

**1800 KCAL**



# Autorka

KATARZYNA ŁOŻYŃSKA



@katarzyna\_lozynska

Magister dietetyki, specjalizacja kliniczno-sportowa, w trakcie doktoratu z zaburzeń zdrowotnych u osób uprawiających sport amatrosko i zawodowo.

Pomaga kobietom poprawiać wyniki zdrowotne, m.in. poprzez regulację hormonów (w tym przygotowania do ciąży), łagodzenie zaburzeń żołądkowo-jelitowych oraz wsparciu w leczeniu chorób i zaburzeń poprzez dietoterapię.



Koosowaśki

# Gość

WERONIKA ZUBRZYCKA-SINGH

 @cook\_em\_all

Pasjonatka wysokoodżywczej kuchni, zakochana w Indiach.  
Przyszła Pani psychodietetyk.

Autorka przepisów i zdjęć posiłków: Meksykańska czarna fasola, Upma z komosy ryżowej, owsianka pistacjowa, makaron orkiszowy z łososiem, placuszki z ciecierzycy, paratha, fasolotto.



# Dzień 1

## Śniadanie

### Omlet z wiśniami w chia

448 kcal, 64g w, 16g t, 19g b

#### Składniki

mąka orkiszowa  
pełnoziarnista  
jajko  
cukinia  
woda  
cynamon  
stewia lub erytrytol

nasiona chia  
jogurt kokosowy  
naturalny

wiśnie mrożone

#### Ilość

50g  
1 szt M (50g)  
40g  
ile trzeba  
szczypta  
wg uznania

10g  
150g

100g

#### Przepis

Chia zalać napojem (w kubeczku) i odstawić do napęcznienia.

Wiśnie podgrzać w garnku do miękkości (~3 min).

Cukinię umyć i zetrzeć na tarce na średnich oczkach. Jajko rozbełtać, dodać cukinię, mąki, opcjonalnie coś do posłodzenia masy oraz cynamon, dodać wodę (ile trzeba, do uzyskania pożądanej konsystencji) i wymieszać łyżką (ciasto ma mieć konsystencję lekko bardziej gęstą niż na tradycyjny omlet).

Smażyć z obydwu stron 3-5 min na dobrze nagrzałej, nieprzywierającej patelni (ważne! dobra patelnia to podstawa beztłuszczowego smażenia). Podać omlet z wiśniami oraz puddingiem chia.



fot. Katarzyna Łożyńska



fot. Katarzyna Łożyńska

Kolacja, dzień 4

# Domowe sushi z łososiem i awokado

509 kcal, 64g w, 19g t, 29g b

## Składniki

ryż do sushi, ew.  
jaśminowy  
ocet ryżowy  
cukier  
sól  
woda

łosoś, filet surowy  
sok z cytryny  
sól

dowolne surowe  
warzywa: ogórek,  
marchew, sałata  
awokado

glony nori (arkusze  
do sushi)

sałatka z glonów  
wekame  
dodatki:

marynowany imbir,  
wasabi, sos sojowy

## Ilości

50g

5ml

3g

szczypta

60ml

80g

dowolnie

szczypta

150g

50g

2 arkusze

200g (4,5 mg Fe!)

dowolnie

## Przepis

Ryż do sushi opłucz kilkakrotnie, ugotuj w proporcji 1:1,2 z wodą, a po ugotowaniu zapraw octem ryżowym z cukrem i solą. Odstaw do wystygnięcia.

Łososia do sushi piecz przez 12–15 minut w 180°C, wcześniej doprawiając solą i sokiem z cytryny.

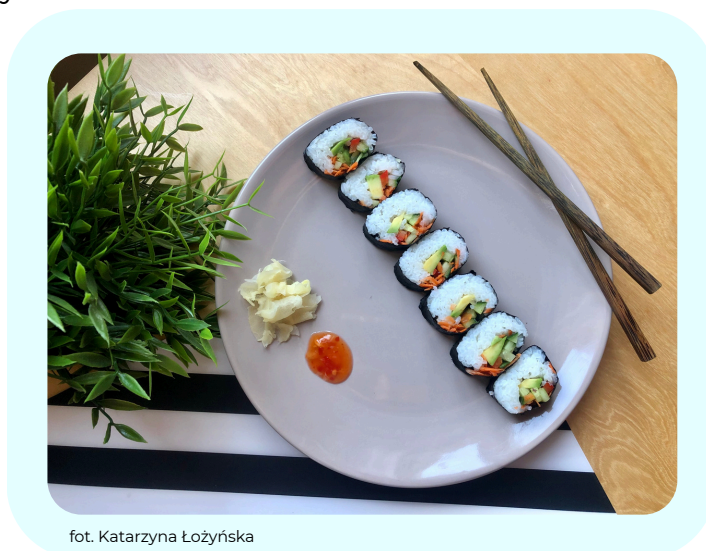
Warzywa umyć i pokroić na bardzo cienkie słupki.

Rybę pokroić na kawałki.

Na ~1/3-1/2 arkusza nori nałożyć ryż, równomiernie (i delikatnie!) go rozprowadzając za pomocą łyżki lub rękoma.

Na arkusz z ryżem ułożyć wzdłuż pokrojone warzywa, rybę, awokado. Delikatnie zawinąć rolkę sushi → nie potrzeba do tego żadnego specjalistycznego sprzętu → wszystko da się zrobić rękoma. Gotową rolkę ostrożnie kroić mokrym nożem.

Podawać z dowolnymi dodatkami.



fot. Katarzyna Łożyńska