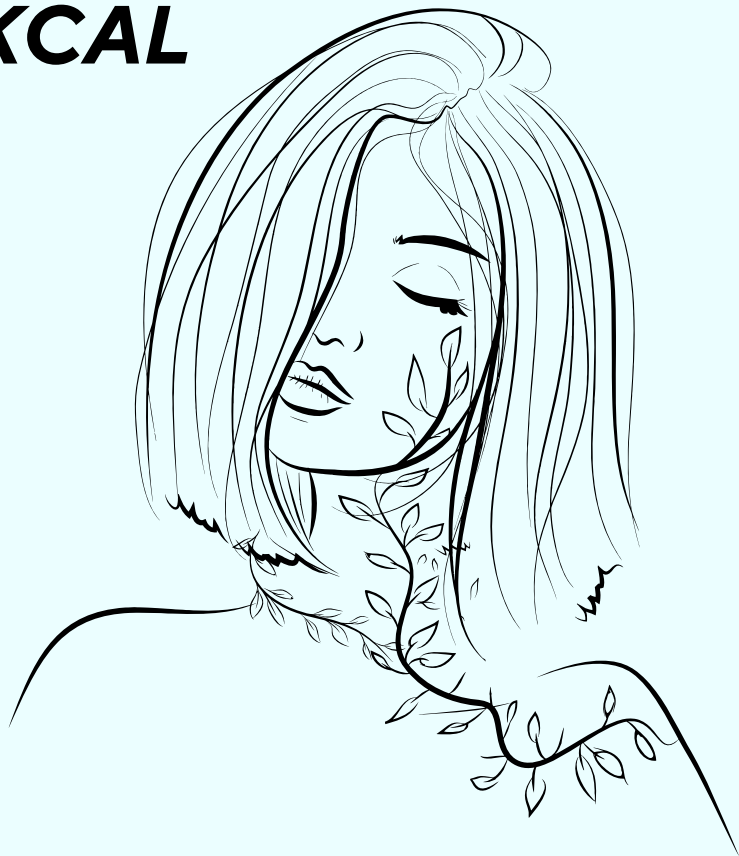
Dieta Ferrytyna

7 DNI JEDZENIA

NA WZROST FERRYTYNY

mgr Katarzyna Łożyńska

2000 KCAL



Autorka

KATARZYNA ŁOŻYŃSKA

@katarzyna_lozynska

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

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



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

495 kcal, 67g w, 17g t, 27g b

Składniki	Ilość
mąka orkiszowa	50g
pełnoziarnista	10g
wegańska ryżowa	
odżywka białkowa, smak waniliowy	
jajko	1 szt M (50g)
cukinia	40g
woda	ile trzeba
cynamon	szczypta
stewia lub erytrytol	wg uznania
nasiona chia	10g
jogurt kokosowy naturalny	150g
wiśnie mrożone	120g

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, mąkę, białko, 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 nagrzanej, nieprzywierającej patelni (ważne! dobra patelnia to podstawa beztłuszczowego smażenia). Podać omlet z wiśniami oraz puddingiem chia.



fot. Katarzyna Łożyńska



fot. Katarzyna Łożyńska

Podsumowanie

Dzień 4

1997 kcal
240g węglowodanów (46%)
74g tłuszczu (32%)
110g białka (22%)

56 g błonnika

4g O3:23g O6
15g NKT
253 mg CHOL
73 mg wit C (98%)
687 mg Ca (69%)
23 mg Fe (129%)
119 mcg selenu (217%)
15 mg Zn (181%)



Płyny

woda średniozmineralizowana na min. 2 l + 1-2 napary pokrzywy lub mniszka lekarskiego; kawa max 1 kubek do godz. 12, odstęp 1-2 h od posiłku

cronometer.com