Autorka

KATARZYNA ŁOŻYŃSKA

@katarzyna_lozynska

Magister dietetyki, specjalizacja kliniczno-sportowa, w trakcie doktoratu z zaburzeń zdrowotnych u osób uprawiajacych sport 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.

Instrukcja

Dodatkowe wskazówki

Każdy 1-dniowy jadłospis to zestawienie 4 pełnowartościowych posiłków o łącznej kaloryczności 1800 kcal - jest to średnie zapotrzebowanie kobiety o małych rozmiarach lub/i niskiej aktywności fizycznej.

Posiłki z danego dnia można jeść w dowolnej kolejności, najlepiej w odstępach 3 h. Pierwszy posiłek najlepiej zjeść 1h po wstaniu, a ostatni na 2-3h przed snem.

Każdego dnia, oprócz spożywanych posiłków, należy pić czystą wodę średniozmineralizowaną w ilości min. 1,5 l. Rekomendowane inne napoje niż woda to herbata/kawa bez dodatków, które można pić między posiłkami (1-2h odstępu). Picie tych naparów od razu po posiłku będzie blokowało wchłanianie żelaza z posiłków ze względu na obecność związków polifenolowych (wyjątek: pokrzywa, mniszek lekarski - te można pić do posiłku). Kawę należy pić max. do 12:00, aby nie zakłócać rytmu dobowego (snu + nie pobudzać się na popołudnie i wieczór).

Zalecana dzienna suplementacja: witamina D3 4000 IU/d, Omega 3 EPA+DHA 1g/d, jodek potasu 150 mcg/d.

Sprzęty AGD potrzebne do wykonania przepisów z jadłospisu:

- czajnik (do zagotowania wody)
- garnek/rondel (do gotowania)
- durszlak+garnek lub parowar (do gotowania na parze)
- blender kielichowy (do koktajli) lub/i ręczny (do miksowania)
- patelnia z nieprzywierającą powłoką do smażenia bez tłuszczu (do naleśników/placuszków/mięsa)

g - gramy; kcal - kilokalorie; b - białko; t - tłuszcz; CHOL - cholesterol pokarmowy;
NKT - nasycone kwasy tłuszczowe; O3/6 - kwasy tłuszczowe omega 3/6
w - węglowodany; Ca - wapń; Fe - żelazo; Se - selen; Zn - cynk

Chleb

bez drożdży i glutenu (niskohistaminowy)

Składniki:

- 1 szklanka mąki gryczanej (najlepiej jasna)
- 1/2 szklanki mąki jaglanej lub ryżowej
- 1/2 szklanki siemienia lnianego mielonego (lub 3 łyżki całych + 1/2 szklanki wody)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia bez fosforanów (lub 1/2 łyżeczki sody + 1 łyżeczka soku z cytryny)
- 1–1,25 szklanki letniej wody

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół).
2. W dużej misce wymieszaj wszystkie suche składniki.
3. Stopniowo dodawaj wodę, mieszając łyżką. Ciasto ma mieć gęstą, lekko kleistą konsystencję (nie rzadkie!).
4. Odstaw na 10 minut – siemię lniane zagęści masę.
5. Przełóż do foremki wyłożonej papierem do pieczenia (najlepiej keksówka).
6. Piecz przez 45–50 minut, aż chleb będzie rumiany i suchy w środku (sprawdź patyczkiem).
7. Po upieczeniu wyjmij z foremki i ostudź na kratce.

Przechowywanie:

- Najlepiej jeść tego samego dnia lub następnego.
- Po całkowitym ostudzeniu możesz zamrozić porcje i rozmrażać w razie potrzeby.

Dzień 1

Śniadanie

Owsianka proteinowa na napoju kokosowym z jabłkiem i cynamonem

II śniadanie

Gruszka, jagody, pestki

Obiad

Pieczony filet z indyka, kasza jaglana, gotowane brokuły

Kolacja

Sałatka z jajkiem, ogórkiem, marchewką i oliwą

fot. chat GPT

fot. chat GPT