

DIETA 1

Pamiętaj!

- Ustal pory posiłków, spożywaj je regularnie co 2,5-4 godziny.
- Pilnuj gramatury, zjadaj wszystko oraz nie dojadaj!
- Wypijaj ok. 2 litrów płynów obojętnych dziennie (wody, herbat owocowych, ziołowych, zielonych).
- Jak najczęściej posypuj posiłki zieleniną (koperek, natka pietruszki, szczypiorek, bazylię lub inne zioła)
- Soli używaj z umiarem, staraj się zastępować ją ziołami, unikaj bardzo ostrych przypraw
- Dania możesz dowolnie doprawiać (niezależnie od naszych propozycji) przyprawami ziołowymi, pieprzem, papryką, cynamonem, gotowymi mieszankami przypraw do ryb, drobiu czy sałatek (nie fixami), octem winnym, balsamicznym, czosnkiem lub sokiem z cytryny
- W miarę możliwości owoce i warzywa zjadaj ze skórką (jabłka, gruszki, pomidory, cukinie itp.)
- Makaron, ryż i kasze gotuj al dente (na pół-miękko)
- Warzywa konserwowe przepłukuj na sitku wodą tak aby pozbyć się zalewy
- Wybieraj jogurty z zawartością tłuszczu od 1 do 3%, czyli 1-3g/100g
- 1 kieliszek wytrawnego czerwonego wina (100ml) = 25 gram chleba, 20 g makaronu, ryżu, kaszy, 100g ziemniaków (innego alkoholu nie pijemy!)
- W razie problemów z nabyciem oleju sojowego można go zastąpić olejem rzepakowym lub lnianym. Uwaga! Olej sojowy i lniany mogą być używane tylko na zimno, nie nadają się do smażenia czy pieczenia.
- Podana masa produktu jest to masa przed obróbką, czyli np. makaron przed ugotowaniem, ziemniak przed obraniem, mrożonka przed rozmrożeniem
- Każdy dzień rozpoczynaj od wypicia szklanki wody małymi łykami (najlepiej letniej z kilkoma kroplami cytryny)
- Kolejność poszczególnych dni diety można zmieniać, nie powinieneś jednak wymieniać między sobą poszczególnych posiłków, np. śniadań z różnych dni, ponieważ dobowe jadłospisy są optymalnie zbilansowane odżywczo
- Nie ma możliwości odstępstwa od diety na jakiś czas (zrobienia sobie przerwy), czas kuracji jest liczony od jej rozpoczęcia do zakończenia bez uwzględniania przerw i jest płatny bez względu na odstępstwa od diety!

- Żytnie pieczywo pełnoziarniste pojawia się najczęściej w jadłospisach ponieważ ma najwyższą wartość odżywczą. Gdyby jednak znudził Ci się ten rodzaj pieczywa można je zamienić na pieczywo razowe, bułki żytnie czy grahamki, a od czasu do czasu również na pieczywo z dodatkiem nasion słonecznika, pestek dyni, siemienia czy soi.
- Nie kupuj produktów w wersji light o ile nie jest to wskazane w diecie.
- Wybieraj chude wędliny, kawałki mięsa i odkrawaj widoczny tłuszcz; usuwaj skórę z mięsa drobiowego
- Sałaty możesz zjadać dowolne ilości (minimum 50g w porcji). Możesz stosować dowolny rodzaj sałaty, najlepiej próbuj różnych (zwykła, strzępiasta zielona i czerwona, lodowa, rukola, roszponka, cykoria) sałatę możesz także zamieniać na kapustę pekińską.
- Podczas diety można rzucić gumy bez cukru oraz zjadać miętusy bez cukru (o ile nie wzmagają one u Ciebie uczucia głodu i nie powodują wzdęć)
- Jeżeli połączenie produktów lub forma ich połączenia w daniu Ci nie odpowiada np.: jogurt z kiwi, czy kurczak z ananaseм można zjeść osobno kiwi osobno jogurt czy podobnie kurczaka i ananas
- W razie braku dostępu do wskazanego w diecie produktu postaraj się zastąpić go najbardziej zbliżonym produktem, na przykład zamiast mozzarelli użyj fety, zamiast brzoskwini zjedz nektarynkę a zamiast kefiru wypij maślanke. W razie problemów ze znalezieniem odpowiednika dzwoń do swojego dietetyka.
- W razie powtarzających się na drugi dzień dań porcja podana w jednym dniu jest jedną porcją, jeśli chcą Państwo przygotować od razu obiad na następny dzień należy tą porcję podwoić.

Dzień 1

Śniadanie: Musli z pianką bananową

120	g	Banan
150	g	Jogurt naturalna
30	g	Musli z owocami suszonymi
15	g	Płatki migdałowe

Drugie śniadanie: Kanapki z wędliną i ogórkiem, owoce

100	g	Chleb żytni pełnoziarnisty
45	g	Polędwica sopocka
100	g	Ogórek
100	g	Truskawki

Obiad: Pulpety w białym sosie ze szparagami

Uwaga! Przygotować drugą porcję na kolejny dzień!

150	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
5	g	Mąka pszenna
250	g	Bulion warzywny ekologiczny z kostki (lub wywar z włośczonej)
250	g	Ziemniaki młode
30	g	Jaja kurze całe (1/2 szt.)
30	g	Serek twarogowy chudy
10	g	Bułka tarta
150	g	Szparagi (można zastąpić brokułami)

Ziemniaki ugotować. Mięso mielone, tartą bułkę, majeranek i jajko dobrze wyrobić i uformować małe pulpety. Bulion podgrzać z liściem laurowym i udusić w nim pulpety do miękkości. Następnie wyjąć mięso, a bulion wymieszać z mąką i serkiem. Dodać pulpety. Tak przygotowanym sosem polać ziemniaki. Szparagi obrać i ugotować w osolonej wodzie.

Podwieczorek: Ciasteczka i jogurt naturalny

25	g	Ciasteczka pełnoziarniste
200	g	Jogurt naturalny

Kolacja: Lekka sałatka z pomidorem

30	g	Polędwica sopocka
5	g	Oliwa z oliwek
50	g	Bułki grahamki
70	g	Kukurydza konserwowa
100	g	Pomidor
20	g	Oliwki czarne marynowane

Sałata do woli, sok z 1/2 cytryny, natka pietruszki

Porwana sałatkę wymieszać z przepłukaną kukurydzą oraz pokrojonymi w kostkę pomidorem i szynką. Dodać oliwki. Całość skropić sok z cytryny utartym z pieprzem, olejem i natką. Podać z pieczywem.

Dzień 2

Śniadanie: Kanapki z twarożkiem

100	g	Chleb żytni pełnoziarnisty
100	g	Serek twarogowy chudy
5	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Rzodkiewka
30	g	Cebula
5	g	Słonecznik, nasiona

Cebulę i rzodkiewkę drobno pokroić, wymieszać z serkiem i olejem. Pieczywo posmarować twarożkiem i posypać ziarnem słonecznika.

Drugie śniadanie: Kanapeczki z serkiem i dżemem, owoce

70	g	Chleb żytni pełnoziarnisty
50	g	Serek twarogowy chudy
20	g	Dżem niskosłodzony
200	g	Truskawki

Obiad: Pulpety w białym sosie ze szparagami

150	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
250	g	Bulion warzywny ekologiczny z kostki (lub wywar z włościzny)
5	g	Mąka pszenna
30	g	Serek twarogowy chudy
10	g	Bułka tarta
30	g	Jaja kurze całe (1/2 szt.)
150	g	Szparagi (można zastąpić brokułami)
250	g	Ziemniaki młode

Podwieczorek: Wafle ryżowe z dżemem

30	g	Wafle ryżowe
60	g	Dżem niskosłodzony

Kolacja: Sałatka z kaparami

Uwaga! Przygotować drugą porcję na kolejny dzień

30	g	Kasza kuskus
20	g	Kapary marynowane
10	g	Oliwa z oliwek
30	g	Cebula
100	g	Ogórek
60	g	Polędwica sopocka

Kaszę przygotować według przepisu na opakowaniu. Cebulę pokroić w plastry, ogórek w kostkę. Zrobić sos z oliwy, kaparów, pietruszki, szczypiorku i białego pieprzu. Polędwice pokroić w paski. Wszystkie składniki wymieszać.

Dzień 3

Śniadanie: Musli z jogurtem i truskawkami

200	g	Jogurt naturalny
150	g	Truskawki
50	g	Musli z suszonymi owocami
15	g	Płatki migdałowe

Drugie śniadanie: Kanapki z żółtym serem i pomidorem

100	g	Bułki grahamki
45	g	Ser żółty
100	g	Pomidor

Obiad: Biały krem z kawałkami kurczaka i grzankami

Uwaga! Przygotować drugą porcję na kolejny dzień

250	g	Seler korzeniowy
50	g	Jogurt naturalny
100	g	Ziemniaki młode
100	g	Marchew
250	g	Bulion warzywny ekologiczny z kostki (lub wywar z włoszczyzny)
50	g	Bułki grahamki
80	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
5	g	Mąka pszenna

Seler umyć, obrać, pokroić na kawałki i wrzucić do bulionu warzywnego razem z kawałkiem mięsa, startą marchewką i ziemniakami, gotować ok. 30 minut pod przykryciem. Wyciągnąć mięso, a pozostałe składniki zmiksować na krem. Dodać mięso. Doprawić zupełną solą, pieprzem, a na talerzu zabielić jogurtem oraz mąką i posypać natką pietruszki. Podawać z pieczywem.

Podwieczorek: Czekolada i pomarańcza

20	g	Czekolada gorzka
200	g	Pomarańcza

Kolacja: Sałatka z kaparami

30	g	Kasza kuskus
20	g	Kapary marynowane
10	g	Oliwa z oliwek
30	g	Cebula
100	g	Ogórek
60	g	Polędwica sopocka

Dzień 4

Śniadanie: Grzanki z mozzarella

100	g	Chleb żytni pełnoziarnisty
60	g	Mozzarella
100	g	Pomidor

Drugie śniadanie: Koktajl truskawkowy

200	g	Truskawki
10	g	Miód pszczeli
250	g	Kefir naturalny
40	g	Musli z suszonymi owocami

Kefir zmiksować z truskawkami i miodem. Przed podaniem posypać musli. Można też na szybko wymieszać wszystkie składniki i zjeść bez miksowania.

Obiad: Biały krem z kawałkami kurczaka i grzankami

250	g	Seler korzeniowy
100	g	Marchew
80	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
250	g	Bulion warzywny ekologiczny z kostki (lub wywar z włoszczyzny)
5	g	Mąka pszenna
50	g	Jogurt naturalny
100	g	Ziemniaki młode
50	g	Bułki grahamki

Podwieczorek: Jogurt z orzechami

200	g	Jogurt naturalny
15	g	Orzechy włoskie

Kolacja: Sałatka z kapusty pekińskiej i ananasa

20	g	Rodzynki suszone
80	g	Ananas, plastry w syropie
200	g	Kapusta pekińska
5	g	Oliwa z oliwek
10	g	Sok ananasowy
35	g	Chleb żytni pełnoziarnisty
15	g	Orzechy włoskie

Rodzynki namoczyć na 10 minut w gorącej wodzie. Krążki ananasa pokroić na kawałki. Zmieszać kapustę pekińską z kawałkami ananasa, orzechami i miękkimi rodzynekami. Sok z ananasa zmieszać z oliwą, białym pieprzem i połączyć nim sałatkę przed podaniem. Zagryzać chlebem.

Dzień 5

Śniadanie: Jajecznica na szynce

120	g	Jaja kurze całe (2 szt.)
30	g	Szynka delikatesowa z kurczaka
5	g	Oliwa z oliwek
50	g	Bułki grahamki
100	g	Pomidor

Drugie śniadanie: Sałatka owocowa

100	g	Jabłko
100	g	Truskawki
120	g	Banan
20	g	Orzechy włoskie

Obiad: Warzywa duszone z indykiem

Uwaga! Przygotować drugą porcję na kolejny dzień

100	g	Mięso z piersi indyka bez skóry
50	g	Ryż brązowy
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
50	g	Cebula
30	g	Serek twarogowy chudy
150	g	Brokuły
150	g	Marchew
120	g	Kukurydza konserwowa
		Czosnek, majeranek, pieprz, natka pietruszki

Mięso opłukać, osuszyć, pokroić w kostkę i podsmażyć z olejem na patelni. Dodać pokrojoną cebulę, czosnek oraz warzywa i dusić do miękkości – ewentualnie podlewać wodą. Doprawić. Dodać serek i chwilę podgrzewać. Podawać z ugotowanym ryżem.

Podwieczorek: Ciasteczka pełnoziarniste i jogurt

25	g	Ciasteczka pełnoziarniste
150	g	Jogurt naturalny

Kolacja: Serek wiejski z warzywami

150	g	Serek wiejski lekki
50	g	Ogórek
70	g	Chleb żytni pełnoziarnisty

Dzień 6**Śniadanie: Owocowe musli**

40	g	Musli z suszonymi owocami
200	g	Jogurt naturalny
15	g	Płatki migdałowe
100	g	Kiwi

Drugie śniadanie: Kanapki z żółtym serem

75	g	Bułki grahamki
30	g	Ser żółty
100	g	Ogórek

Obiad: Warzywa duszone z indykiem

100	g	Mięso z piersi indyka bez skóry
50	g	Ryż brązowy
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
50	g	Cebula
30	g	Serek twarogowy chudy
150	g	Brokuły
150	g	Marchew
120	g	Kukurydza konserwowa
		Czosnek, majeranek, pieprz, natka pietruszki

Podwieczorek: Kiwi i migdały

150	g	Kiwi
15	g	Płatki migdałowe

Kolacja: Sałatka z tuńczyka

80	g	Ananas, plastry w syropie
60	g	Tuńczyk w wodzie
50	g	Kukurydza konserwowa
30	g	Jogurt naturalny
15	g	Majonez light
100	g	Ogórek
35	g	Chleb żytni pełnoziarnisty

Tuńczyka odsączyć. Kukurydzę i ananasa wypłukać, odsączyć z nadmiaru wody. Ananasa i ogórka pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać. Z jogurtu i majonezu przygotować sos, następnie połączyć nim pozostałe składniki. Podawać z pieczywem

Dzień 7**Śniadanie: Słodkie bułeczki**

100	g	Bułki grahamki
100	g	Ser twarogowy półtłusty
15	g	Dżem niskosłodzony

Drugie śniadanie: Kanapka z wędliną i ogórkiem, jabłko

70	g	Chleb żytni pełnoziarnisty
40	g	Szynka drobiowa
100	g	Ogórek
150	g	Jabłko

Obiad: Dorsz w sosie grzybowym

150	g	Dorsz świeży, filety bez skóry
30	g	Suszone grzyby
5	g	Mąka pszenna
30	g	Serek twarogowy chudy
150	g	Kapusta kwaszona
50	g	Cebula
200	g	Ziemniaki młode
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
Natka pietruszki, pieprz, przyprawa do ryby		

Ziemniaki ugotować. Filet z dorsza opłukać, osuszyć, natrzeć przyprawami. Suszone grzyby opłukać, zalać 1 szklanką wody i gotować do miękkości. Grzyby wyciągnąć a wywar z grzybów pozostawić w garnku. Grzyby pokroić, cebulę pokroić i dodać do wywaru wraz z grzybami, gotować 15 minut. Dodać serek. Rybę obtoczyć w mące i obsmażyć. Podawać polaną sosem z ziemniakami i kapustą kiszoną.

Podwieczorek: Wafle ryżowe z serkiem i czekolada

20	g	Wafle ryżowe
30	g	Serek twarogowy chudy
15	g	Czekolada gorzka

Kolacja: Sałatka ze szpinaku i fety

80	g	Ser Feta 12% tłuszczu
10	g	Oliwa z oliwek
100	g	Pomarańcza
35	g	Bułki grahamki
Szpinak do woli (lub zwykła sałata)		

Dzień 8

Śniadanie: Grzanki z mozzarellą

100	g	Chleb żytni pełnoziarnisty
60	g	Mozzarella
100	g	Pomidor
		Zioła prowansalskie

Drugie śniadanie: Truskawkowy kefir

250	g	Kefir naturalny
200	g	Truskawki
40	g	Musli z owocami suszonymi

Obiad: Kurczak z morelami i surówka z marchwi

Uwaga! Przygotować drugą porcję na kolejny dzień

100	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
100	g	Pomidor
40	g	Ryż brązowy
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
40	g	Morele suszone
50	g	Cebula
15	g	Jogurt naturalny
200	g	Marchew
		Czosnek

Ryż ugotować. Morele namoczyć w gorącej wodzie. Kurczaka pokroić w kostkę, cebulę i czosnek posiekać i wszystko usmażyć na oleju. Dodać pokrojone w paseczki morele i pomidora uprzednio sparzonego i obranego ze skórki, dusić 10 minut. Marchewkę zetrzeć na tarce, wymieszać z jogurtem. Podawać z ryżem.

Podwieczorek: Winogronowy deser

150	g	Winogrona
50	g	Jogurt naturalny
10	g	Orzechy włoskie

Kolacja: Sałatka kolorowa z makaronem

Uwaga! Przygotować drugą porcję na kolejny dzień!

50	g	Makaron pełnoziarnisty
40	g	Groszek zielony, konserwowy bez zalewy
50	g	Kukurydza konserwowa
20	g	Oliwki czarne marynowane
50	g	Ananas, plastry w syropie
5	g	Oliwa z oliwek
		Koperek

Makaron ugotować, groszek, kukurydzę, ananas odsączyć. Wszystkie składniki sałatki połączyć i polać oliwą, posypać koperkiem i pieprzem.

Dzień 9

Śniadanie: Kanapki z wędliną

100	g	Chleb żytni pełnoziarnisty
60	g	Polędwica sopocka
100	g	Ogórek

Drugie śniadanie: Kanapki z żółtym serem

75	g	Bułki grahamki
100	g	Pomidor
45	g	Ser żółty

Obiad: Kurczak z morelami i surówka z marchwi

100	g	Mięso z piersi kurczaka bez skóry
100	g	Pomidor
40	g	Ryż brązowy
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
40	g	Morele suszone
50	g	Cebula
15	g	Jogurt naturalny
200	g	Marchew
		Czosnek

Podwieczorek: Jogurt z ananasem

200	g	Jogurt naturalny
100	g	Ananas, plastry w syropie

Kolacja: Sałatka kolorowa z makaronem

50	g	Makaron pełnoziarnisty
40	g	Groszek zielony, konserwowy bez zalewy
50	g	Kukurydza konserwowa
20	g	Oliwki czarne marynowane
50	g	Ananas, plastry w syropie
5	g	Oliwa z oliwek
		Koperek

Dzień 10

Śniadanie: Truskawkowe musli

200	g	Jogurt naturalny
200	g	Truskawki
60	g	Musli z owocami suszonymi

Drugie śniadanie: Kanapki z serkiem wiejskim

75	g	Bułki grahamki
150	g	Serek wiejski lekki
100	g	Pomidor

Obiad: Sznycel cielęcy

Uwaga! Przygotować drugą porcję na kolejny dzień

100	g	Cielęcina, sznycłówka
200	g	Pieczarka
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Pomidor
350	g	Ziemniaki młode
		Czosnek, pieprz, słodka papryka

Sznycel posolić, oprószyć pieprzem i obsmażyć na oleju. Dodać pokrojone pieczarki, obranego ze skórki pomidora i posiekany czosnek. Dusić do miękkości. Doprawić. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

Podwieczorek: Napój warzywny i wafle ryżowe

100	g	Ogórek
250	g	Kefir naturalny
20	g	Wafle ryżowe

Kefir wypić zagryzając ogórkiem i waflami ryżowymi.

Kolacja: Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i serem

Uwaga! Przygotować drugą porcję na kolejny dzień

40	g	Tuńczyk w wodzie
20	g	Ser żółty
5	g	Oliwa z oliwek
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
100	g	Por
50	g	Bułki grahamki

Dzień 11

Śniadanie: Owsianka z miodem, pomarańcze

60	g	Płatki owsiane
150	g	Mleko 1,5 % tłuszczu
5	g	Miód pszczeli
200	g	Pomarańcza

Drugie śniadanie: Kanapki z chrupiącym twarożkiem

100	g	Bułki grahamki
50	g	Ser twarogowy półtłusty
100	g	Rzodkiewka
15	g	Jogurt naturalny
30	g	Cebula

Obiad: Sznycel cielęcy

100	g	Cielęcina, sznycłówka
200	g	Pieczarka
10	g	Olej rzepakowy uniwersalny
100	g	Pomidor
350	g	Ziemniaki młode
		Czosnek, pieprz, słodka papryka

Podwieczorek: Jogurt z morelą

200	g	Jogurt naturalny
20	g	Morele suszone

Kolacja: Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i serem

40	g	Tuńczyk w wodzie
20	g	Ser żółty
5	g	Oliwa z oliwek
60	g	Jaja kurze całe (1 szt.)
100	g	Por
50	g	Bułki grahamki

Dzień 12

Śniadanie: Kefir z musli i bananem

150	g	Banan
250	g	Kefir naturalny
40	g	Musli z owocami suszonymi

Drugie śniadanie: Kanapki z wędliną, pomidor, truskawki

100	g	Chleb żytni pełnoziarnisty
45	g	Polędwica sopocka
100	g	Pomidor
100	g	Truskawki

Obiad: Ryżowa zapiekanka

Uwaga! Przygotować drugą porcję na kolejny dzień

40	g	Ryż brązowy
100	g	Cukinia
50	g	Marchew
15	g	Olej rzepakowy uniwersalny
40	g	Ser, Parmezan
100	g	Pieczarka świeża
Oregano, rozmaryn, natka pietruszki		

Ryż ugotować. Marchew, cukinię i pieczarki umyć, pokroić na małe kawałki podsmażyć przy użyciu połowy oleju. Dodać ryż, wymieszać i przyprawić. Naczynie żaroodporne wysmarować pozostałym tłuszczem, wyłożyć do niego mieszankę ryżowo-warzywną, posypać serem i przyprawami. Zapiec.

Podwieczorek: Jogurt i ciasteczka pełnoziarniste

200	g	Jogurt naturalny
25	g	Ciasteczka pełnoziarniste

Kolacja: Zielona sałatka

Uwaga! Przygotować drugą porcję na kolejny dzień

30	g	Cebula
80	g	Groszek zielony, konserwowy bez zalewy
50	g	Bułki grahamki
100	g	Ogórek kwaszony
10	g	Majonez light
5	g	Słonecznik, nasiona
30	g	Jogurt naturalny
3	g	Cukier
100	g	Jabłko

Natka pietruszki, sok z 1/2 cytryny, pieprz

Cebulę i ogórka pokroić w kostkę. Jabłko zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Z majonezu, jogurtu, soku z cytryny, pieprzu i cukru przygotować sos. Wszystkie składniki połączyć, posypać nasionami słonecznika.

Dzień 13

Śniadanie: Owsianka z truskawkami

60	g	Płatki owsiane
250	g	Mleko 1,5 % tłuszczu
200	g	Truskawki

Drugie śniadanie: Kanapki z fetą i warzywami

100	g	Chleb żytni pełnoziarnisty
60	g	Ser Feta 12% tłuszczu
50	g	Rzodkiewka
50	g	Ogórek

Obiad: Ryżowa zapiekanka

40	g	Ryż brązowy
100	g	Cukinia
50	g	Marchew
15	g	Olej rzepakowy uniwersalny
40	g	Ser, Parmezan
100	g	Pieczarka świeża
		Oregano, rozmaryn, natka pietruszki

Podwieczorek: Orzechy i winogrona

20	g	Orzechy włoskie
150	g	Winogrona

Kolacja: Zielona sałatka

30	g	Cebula
80	g	Groszek zielony, konserwowy bez zalewy
50	g	Bułki grahamki
100	g	Ogórek kwaszony
10	g	Majonez light
5	g	Słonecznik, nasiona
30	g	Jogurt naturalny
3	g	Cukier
100	g	Jabłko
		Natka pietruszki, sok z ½ cytryny, pieprz