

JADŁOSPIS 3 dniowy

Przekonaj się, że WŁAŚCIWIE DOBRANA DIETA TO NAJLEPSZE LEKARSTWO w chorobach współczesnej cywilizacji, takich jak:

- otyłość
- cukrzyca
- insulinooporność
- nowotwory
- alergie
- nadciśnienie
- choroby układu trawiennego
- choroby autoimmunologiczne
- choroby tarczycy
- stany zapalne
- problemy z płodnością

Posiłki które znajdziesz poniżej są przykładem dań oraz produktów z jakich najczęściej korzystam podczas indywidualnej współpracy i układania jadłospisów.

Pamiętaj, że podczas współpracy ze mną układam jadłospis w oparciu o produkty, które lubisz i preferujesz w kuchni, nie stosuję eliminacji grup produktów odżywczych jeśli stan zdrowia tego nie wymaga.

dzień 1

ŚNIADANIE:

SALATKA Z BURAKIEM I SEREM TWAROGOWYM

Składniki:

- 2 małe ugotowane buraki lub 1 duży,
- 2 szpinaku lub dowolnej sałaty,
- 1 łyżka ulubionych orzechów,
- 75 g twarogu chudego,
- sól, pieprz,
- łyżka oliwy z oliwek,
- kromka pieczywa razowego.

Przygotowanie:

1. Buraka pokrój w cienkie plastry.
2. Na talerzu wyłóż szpinak, dodaj plastry buraka.
3. Orzechy pokrusz i posyp nimi buraki.
4. Dodaj pokruszony twaróg.
5. Dopraw solą i pieprzem oraz oliwą.
6. Zjedz z pieczywem.

dzień 1

II ŚNIADANIE: KOKTAJL OWOCOWY NA MLEKU

Składniki:

- mały banan
- 2 łyżki borówek amerykańskich lub malin
- szklanka mleka
- 2 łyżki otrąb pszennych lub płatków owsianych

Przygotowanie:

Składniki umieść w wysokim naczyniu i zblenduj.

dzień 1

OBIAD:

MAKARON Z TUŃCZYKIEM I FASOLKĄ
SZPARAGOWĄ

Składniki:

- szklanka suchego makaronu pełnoziarnistego,
- 1-2 ząbki czosnku,
- 1 łyżeczka sosu sojowego lub soli,
- 1 puszka tuńczyka w oliwie z oliwek,
- 200 g fasolki szparagowej,
- przyprawy: tymianek, rozmaryn, sól, pieprz do smaku.

Przygotowanie:

1. Fasolkę i makaron (osobno) ugotuj w osolonej wodzie.
2. Na patelnię wrzuc tuńczyka oraz posiekany czosnek.
3. Dopraw ziołami i duś około 10 min.
4. Dodaj ugotowaną fasolkę i makaron.
5. Wymieszaj.

dzień 1

KOLACJA:

TOSTY Z AWOKADO I POMIDOREM

Składniki:

- ½ szt. awokado,
- kilka listków świeżej bazylii,
- łyżeczka oliwy,
- 2 plastry mozzarelli,
- pomidor,
- 2 kromki chleba razowego,
- sól, pieprz do smaku.

Przygotowanie:

1. W tosterze lub na suchej patelni przygotuj tosty.
2. Awokado obierz, rozdrobnij widelcem, dopraw.
3. Pomidora pokrój w plastry.
4. Tosty posmaruj awokado, posyp startą mozzarellą i dodaj plastry pomidora.
5. Posyp bazylią, solą i pieprzem do smaku.

dzień 2

ŚNIADANIE:

KANAPKI Z JAJKIEM SADZONYM I WARZYWAMI

Składniki:

- 2 jajka,
- garść dowolnej sałaty,
- 1/4 szt. papryki,
- 1/3 zielonego ogórka,
- 1 pomidor,
- sól, pieprz, tymianek, szalwia, rozmaryn.
- 2 kromki chleba razowego.

Przygotowanie:

1. Jajka usmaż na patelni z niewielką ilością oliwy z oliwek lub klarowanego masła.
2. Na kanapki poukładaj warzywa.
3. Na wierzchu kanapek połóż jajka.
4. Dopraw solą, pieprzem, ziołami.

dzień 2

II ŚNIADANIE:

BUDYŃ Z KASZY JAGLANEJ/QUINOA Z BANANEM

Składniki:

- ¼ szklanki kaszy jaglanej lub quinoa,
- szklanka mleka,
- banan,
- 1 łyżka migdałów lub nerkowców.

Przygotowanie:

1. Kaszę ugotuj na mleku, w razie potrzeby dodaj odrobinę wody.
2. Banana pokrój na mniejsze części i zblenduj razem z ugotowaną kaszą.
3. Posyp migdałami lub nerkowcami.

dzień 2

OBIAD:

PIERŚ Z KURCZAKA Z KASZĄ I SURÓWKĄ

Składniki:

- 150 g piersi z kurczaka,
- ząbek czosnku,
- łyżeczka ziół (tymianek, rozmaryn, kolendra),
- łyżka oliwy z oliwek,
- łyżeczka soku z cytryny,
- ½ szt. jabłka,
- 1 marchew,
- 1 łyżka kapusty kiszanej,
- 50 g suchej kaszy (gryczanej, pęczak, quinoa).

Przygotowanie:

1. Surówka: jabłko i marchew zetrzyj na tarce, dodaj oliwę oraz kapustę i wymieszaj.
2. Pierś usmaż na oliwie lub maśle klarowanym, dodaj zioła i czosnek.
3. Kaszę ugotuj w osolonej wodzie.
4. Podawaj mięso z surówką oraz kaszą.

dzień 2

KOLACJA: SAŁATKA Z KASZĄ I JAJKIEM

Składniki:

- 40 g suchej kaszy gryczanej,
- 1 ugotowane na twardo jajko,
- ½ zielonego ogórka,
- łyżka oliwy z oliwek,
- ¼ szt. papryki,
- łyżka natki pietruszki,
- pomidor.

Przygotowanie:

1. Kaszę ugotuj w osolonej wodzie.
2. Natkę oraz warzywa i jajko pokrój na mniejsze kawałki.
3. Wymieszaj składniki z ostudzoną kaszą.
4. Polej oliwą, posyp ulubionymi ziołami.

dzień 3

ŚNIADANIE:

KANAPKI Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ I WARZYWAMI

Składniki:

- 2 kromki pieczywa razowego posmarowane masłem,
- 2 plastry wędliny z indyka/kurczaka,
- ½ szt. zielonego ogórka,
- 4 rzodkiewki,
- garść dowolnych sałat.

Przygotowanie:

1. Pieczywo posmaruj masłem, połóż sałatę i plastry wędliny.
1. Ogórka i rzodkiewki pokrój w plastry i dodaj na kanapki.

dzień 3

II ŚNIADANIE:

JOGURT Z PŁATKAMI I OWOCAMI

Składniki:

- jogurt naturalny około 200g,
- 3 łyżki płatków owsianych,
- 3 łyżki dowolnych owoców (borówek, malin, wiśni, gruszki),
- 1 łyżka prażonego słonecznika lub dowolnych orzechów.

Przygotowanie:

1. Jogurt wymieszaj z płatkami, odstaw na kilka minut.
2. Dodaj owoce i orzechy.

dzień 3

OBIAD:

ŁOSOŚ PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI
I OGÓRKIEM KISZONYM

Składniki:

- łyżka soku z cytryny,
- 150 g filetu z łososia,
- łyżeczka natki pietruszki,
- łyżeczka oliwy z oliwek,
- 2 ogórki kiszane,
- 3 małe ziemniaki.

Przygotowanie:

1. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie.
2. Łososia dopraw solą, pieprzem oraz oliwą i sokiem z cytryny.
3. Zawiń rybę w folię aluminiową i upiecz w rozgrzanym do 180 st. piekarniku przez około 20 minut.
4. Podawaj z ziemniakami oraz ogórkami kiszonymi.

dzień 3

KOLACJA:

NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM, MOZZARELLĄ
I SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki:

- jajko,
- łyżka oliwy,
- 2 garście szpinaku,
- ząbek czosnku,
- 4 pomidorki suszone,
- 4 płaskie łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej,
- ½ szklanki mleka,
- 1 łyżka startej mozzarelli,
- sól, pieprz do smaku.

Przygotowanie:

1. Mleko wymieszaj z jajkiem, dodaj mąkę, sól i wymieszaj na gładką masę.
2. Na suchej patelni z nieprzywierającą powłoką usmaż naleśniki.
3. Na niewielkiej ilości oliwy podsmaż czosnek, dodaj szpinak i duś około 7-10 min.
4. Pomidora suszonego pokrój w kostkę, dodaj do szpinaku wraz z mozzarellą. Wymieszaj.
5. Naleśniki nadziewaj farszem i zwiń.

Jestem wykwalifikowanym psychodietetykiem, pasjonatką medycyny funkcjonalnej oraz wpływu odżywiania na nasze zdrowie.

Zajmuję się pomaganiem innym w pozbyciu się dolegliwości i chorób oraz redukcji masy ciała.

Specjalizuję się w holistycznym podejściu do zdrowia nie oddzielając psychiki od reszty ciała. W codziennej pracy z pacjentami obserwuję, że to od nas, właściwie od tego co sobie serwujemy, zależy jak się czujemy.

Naukowo udowodniono, że tylko 20% naszego zdrowia zależy od genetyki - reszta to nasze codzienne wybory! Głównie żywieniowe.

Żyjemy obecnie w szalonych czasach... w napięciu i gonitwie gubimy radość z codzienności oraz zdrowie. Dzisiejsze tempo życia, niepewność jutra, lęk, ograniczenia, natłok obowiązków, powodują że żyjemy w permanentnym napięciu i stresie. Efektem tego jest utrata zdrowia i szereg zaburzeń na tle fizycznym oraz psychicznym, tj. przemęczenie, apatia, brak energii, utrata radości życia, problemy ze snem, stany lękowe, depresja, otyłość, choroby zapalne, nadciśnienie, itd...

Zmagamy się z chorobami cywilizacyjnymi, na które nie ma lekarstwa bo priorytetowy udział w tych dolegliwościach mają nasze nawyki oraz profilaktyka. To dzięki nim i odpowiednio dobranej dietoterapii można pozbyć się dokuczliwych objawów, zmniejszyć ilość przyjmowanych leków, często całkiem je wyeliminować i poprawić swój komfort życia.

Zapraszam Cię do kontaktu,
Kasia Rudnicka

