



Daria Pociecha

JADŁOSPISY

Niski indeks glikemiczny

CUKRZYCA | INSULINOOPORNOŚĆ | OTYŁOŚĆ

Daria Pocięcha

JADŁOSPISY

Niski indeks glikemiczny

CUKRZYCA | INSULINOOPORNOŚĆ | OTYŁOŚĆ

Tekst: Daria Pociecha

Redakcja: Anna Willman

Korekta: zespół Wydawnictwa SBM

Opracowanie graficzne okładki: Tomasz Pisarek

Projekt okładki: Wioletta Kanik

Projekt makiety, skład i opracowanie graficzne: Luba Ristujczina

Studio Litera – www.studiolitera.pl

Zdjęcia na okładce: © YARUNIV Studio | Shutterstock.com, © Iuliia Konovaliuk
| Dreamstime.com

Autorka i Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje w książce były rzetelne, nie ponoszą jednak odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki ich wykorzystania. Wiadomości w niej zawarte nie zastąpią fachowej opieki medycznej i dietetycznej.

Wydanie I, Warszawa 2020

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM, 2020



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8222-152-7

SPIS TREŚCI

WSTĘP 4

PRZEPISY

Śniadania 10

Zupy 28

Dania główne 36

Salatki 56

Przekąski 68

JADŁOSPISY TYGODNIOWE

Dieta 1500 kcal wersja I 82

Tygodniowy jadłospis 82

Przepisy 84

Lista zakupów 100

Dieta 1500 kcal wersja II 102

Tygodniowy jadłospis 102

Przepisy 104

Lista zakupów 118

Dieta 2000 kcal wersja I 120

Tygodniowy jadłospis 120

Przepisy 122

Lista zakupów 138

Dieta 2000 kcal wersja II 140

Tygodniowy jadłospis 140

Przepisy 142

Lista zakupów 158

Dieta 2500 kcal wersja 160

Tygodniowy jadłospis 160

Przepisy 162

Lista zakupów 188

Indeks potraw 190

Od Autorki

Większości z nas dieta kojarzy się z restrykcyjnym jadłospisem, ograniczeniami i eliminacją ulubionych produktów, może nawet z głodówką! Wciąż pokutuje przekonanie, że przestrzeganie diety to długotrwały i męczący proces. Czas porzucić taki sposób myślenia. Dieta powinna (i może!) być zgodna z naszym trybem życia, przekonaniami i przyzwyczajeniami. Zdrowe jedzenie nie musi oznaczać potraw przyrządzanych wyłącznie na parze, dań bez smaku czy rezygnowania ze wszystkich ulubionych produktów. Dieta to określone działania – od wyboru produktów do kuchennej szafki po ich przygotowanie i cieszenie się ich smakiem. Komponowanie posiłków nie powinno być uciążliwym obowiązkiem, lecz zajęciem sprawiającym przyjemność, a może nawet nową pasją? W dodatku pasją, dzięki której zyskamy lepsze samopoczucie, energię, zdrowy wygląd i ładną sylwetkę.

Odpowiednio zbilansowana dieta jest niezwykle istotną kwestią, zwłaszcza w przypadku osób zmagających się z cukrzycą, insulinoopornością, nadwagą, otyłością, a także innymi problemami zdrowotnymi wymagającymi nie tylko terapii za pomocą leków, lecz także skupiania się na tym, co trafia na talerz.

W tej książce Czytelnik znajdzie wiele inspiрующих przepisów, skomponowanych zgodnie z zasadami diety opartej na niskim indeksie glikemicznym. W drugiej części zamieszczamy pięć przykładowych tygodniowych jadłospisów różnej kaloryczności (1500, 2000 oraz 2500 kcal), które pomogą w bilansowaniu i komponowaniu codziennej diety i zmobilizują do dbania o regularne spożywanie zbilansowanych posiłków. Należy pamiętać, że porcja energii dostarczanej w pożywieniu w ciągu dnia zależy od trybu życia, aktywności fizycznej, płci, wieku oraz masy ciała, jej wielkość powinna być zatem dobierana indywidualnie. Zaprezentowane w książce jadłospisy przygotowane w oparciu o produkty o niskim indeksie glikemicznym są przeznaczono-

ne przede wszystkim dla osób zmagających się z cukrzycą, nadwagą i otyłością, a zatem z chorobami dietozależnymi, ale także dla osób zdrowych, które chcą zadbać o odpowiednie odżywianie.

Indeks i ładunek glikemiczny

Indeks glikemiczny (IG) definiuje się jako szybkość wzrostu poziomu glukozy we krwi po spożyciu 100 g produktu bogatego w węglowodany w stosunku do szybkości wzrostu poziomu cukru we krwi po spożyciu takiej samej ilości glukozy. Liczba ta jest wyrażana w procentach. Posłużmy się przykładem. Indeks glikemiczny otrąb owsianych wynosi 55, co oznacza, że po spożyciu 100 g otrąb owsianych poziom glukozy we krwi wzrośnie o 55%. Znając podział produktów na te o niskim, średnim oraz wysokim indeksie, możliwa jest kontrola spożywanych węglowodanów. Wysokość indeksu glikemicznego produktu zależy od ilości i jakości węglowodanów, które się w nim znajdują. Im łatwiej rozkładalne węglowodany i szybsze do strawienia, tym indeks wyższy. W produktach zawierających wysokie ilości błonnika indeks jest niższy ze względu na długość czasu potrzebnego na strawienie danego produktu.

Ładunek glikemiczny (ŁG) to również istotny wskaźnik pomagający w utrzymaniu zdrowia. ŁG określa nie tylko tempo, w jakim dany produkt podwyższy poziom glukozy we krwi, ale także uwzględni ilość (masę) danego produktu. Dzięki niemu można ustalić, w jakim tempie ilość glukozy we krwi wzrośnie po spożyciu konkretnej ilości pokarmu. Komponując i przygotowując posiłki, należy zwracać uwagę na to, by były one pełnowartościowe i urozmaicone. Jak to rozumieć? Przyrządzając danie zgodne z zasadami diety o niskim indeksie glikemicznym, nie trzeba rezygnować z produktów o średnim i wysokim wskaźniku IG. Ważne, aby komponując danie, łączyć ze sobą różne produkty. Indeks glikemiczny potrawy można obniżyć, przygotowując ją w odpowiedni sposób. Spożywając

długo gotowane warzywa, kasze czy makarony, dostarczamy organizmowi łatwo przyswajalny pokarm. Oznacza to, że jego strawienie nie będzie dla organizmu wymagające, co znacznie podniesie ich indeks glikemiczny oraz ładunek glikemiczny. Dlatego właśnie zaleca się gotowanie kasz, ryżu czy makaronów al dente oraz nierozgotowywanie warzyw – poddawane długotrwałej obróbce termicznej tracą nadmierne włókno roślinne, jakim jest błonnik.

Kolejnym sposobem na utrzymanie niskiego IG potrawy jest łączenie produktów węglowodanowych z tłuszczem oraz nabiałem. Skomponowane według tej zasady posiłki zapewniają poczucie sytości po spożyciu, a tym samym wolniejsze trawienie i uwalnianie się składników odżywczych, a także wolniejszy wzrost poziomu glukozy we krwi.

Zakupy z głową

Pierwsza i najważniejsza zasada udanych zakupów spożywczych brzmi: Nigdy nie wybieraj się na zakupy, będąc głodnym! Dzięki temu nie ulegniesz pokusie kupowania słodczy i rozmaitych gotowych przekąsek, od których roi się na półkach.

Planujemy zakupy

Poświęć 30–60 minut w tygodniu na sporządzenie tygodniowego planu posiłkowego. Ułatwi to przygotowanie codziennych posiłków, a przy tym pozwoli ograniczyć marnowanie jedzenia. Dzięki liście sporo zaoszczędzisz – spontaniczne i chaotyczne zakupy kończą się najczęściej tym, że do koszyka trafiają produkty w nadmiernych ilościach albo takie, których wcale nie potrzebujemy. Gotową listę najlepiej nosić przy sobie lub przypiąć na lodówce – przyda się podczas spisywania krótkiej listy na dany dzień. Każdą listę warto podzielić na kategorie, w zależności od tego, jakie produkty mają trafić do wózka, lub w jakim dziale supermarketu się znajdują. Najlepiej robić zakupy regularnie, na przykład dwa razy w tygodniu. Podczas pierwszej wyprawy do

sklepu kupujemy produkty o dłuższym terminie przydatności (kasze, makarony, strączki, jaja, oleje, orzechy i nasiona), a dodatkowo warzywa, owoce, mięso, ryby, sery i pieczywo. Drugie wyjście na zakupy wiązać się będzie jedynie z dokupieniem świeżych produktów. Wiele osób preferuje również zakupy raz w tygodniu i mrożenie produktów.

Co powinno znaleźć się na liście zakupów? Przede wszystkim dużo świeżych warzyw i owoców (w okresie zimowym należy wybierać te sezonowe i mrożone – świetnie sprawdzą się do śniadań na ciepło, owsianek czy koktajli), dobrej jakości świeże mięso oraz ryby, jogurty bez dodatku cukru, mleka i ich roślinne zamienniki. Kolejnym elementem są kasze, makarony i pieczywo pełnoziarniste, a więc wszystko to, co zapewni odpowiednią podaż błonnika w diecie. Warto pomyśleć także o świeżych i suszonych ziołach, które będą doskonałym rozmaicheniem przyrządzanych dań.

Czytamy etykiety

Pierwszy krok do zmiany nawyków żywieniowych robimy na zakupach. Zaczynamy od wnikliwego czytania etykiet produktów, które trafiają do sklepowego wózka. Kierujemy się zasadą: im krótszy i prostszy skład, tym produkt lepszy. Czytając etykiety, zwracamy uwagę na **kolejność składników**. Dla przykładu porównajmy dwa jogurty owocowe.

JOGURT TRUSKAWKOWY X

Skład: mleko, mleko zagęszczone odtuszczone, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki 3,2%, skrobia modyfikowana, dekstroza, syrop truskawkowy, aromat, sól, żywe kultury bakterii

JOGURT TRUSKAWKOWY Y

Skład: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, truskawki

W jogurcie X tuż po mleku wymieniono cukier i syrop glukozowo-fruktozowy (który jest zwykłym cukrem), jest tam również skrobia modyfikowana zastosowana w celu zagęszczenia jogurtu, a także dekstroza (cukier prosty – glukoza). Truskawki stanowią zaledwie 3,2% zawartości, co oznacza, że w 120 g produktu znajduje się mniej niż kilka gramów świeżych owoców! Na szarym końcu składu umieszczono kultury bakterii, które są niezwykle ważne dla prawidłowego funkcjonowania jelit. Spożywając jogurt X w przekonaniu, że to wartościowa przekąska, w rzeczywistości dostarczamy organizmowi sporą dawkę cukru, co z kolei skutkuje szybkim podniesieniem poziomu glukozy we krwi i natychmiastowym wyrzutem insuliny. A zatem wybór jest prosty: sięgamy po jogurt Y – naturalny, przygotowany ze świeżymi truskawkami. Jego smak będzie niewątpliwie lepszy, ale co bardziej istotne, spożywając go, dostarczymy organizmowi cennych składników odżywczych, nie powodując przy tym nagłego skoku cukru we krwi.

Kod E widniejący na wielu produktach oznacza składnik bezpieczny i dozwolony do użytkowania przez producentów żywności. Każdy kod jest zaopatrzony w ciąg liczb i przypisany konkretnej substancji. Należy pamiętać, że nie każdy dodatek E jest szkodliwy dla zdrowia. Lista kodów jest bardzo długa, więc trudno byłoby ją studiować przy półce sklepowej, z pomocą przychodzą jednak aplikacje do pobrania na telefon, które mają bardzo przejrzysty panel, a ich obsługa jest wygodna i łatwa. Wystarczy zeskanować kod kreskowy produktu lub wpisać dany kod, by rozszyfrować, co się pod nim kryje. Najczęściej znajdziemy tam również oznakowanie informujące, czy interesująca nas substancja jest naturalnym składnikiem konserwującym (lub ulepszającym) czy syntetycznym zamiennikiem, którego powinniśmy unikać.

Warto wiedzieć, że produkty oznaczone na opakowaniach jako **light**, **0%**, **eko** czy **bio** nie są wcale tak zdrowe, jak sugeruje to producent. Wy-

bierajmy te z ikonką certyfikatu ekologicznego rolnictwa lub innego poświadczenia gwarantującego deklarowany skład i pochodzenie produktów.

Zbilansowany posiłek

W zbilansowanym posiłku powinny się znaleźć wszystkie składniki odżywcze, czyli węglowodany (W.), białka (B.) i tłuszcze (Tł.), a także witaminy i składniki mineralne.

Składniki te są niezwykle istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. **Białka** pełnią funkcję budulcową, wspomagają okres regeneracji np. po urazach, a ponadto odgrywają bardzo ważną rolę w procesie odchudzania. **Tłuszcze** odpowiadają m.in. za syntezę, czyli powstawanie hormonów oraz błon komórkowych. **Węglowodany** to przede wszystkim nośniki energii, zwłaszcza w postaci glukozy dla mózgu czy dla erytrocytów, które bez jej stałego dostępu nie mogą funkcjonować. Oczywiście glukoza może również powstawać poprzez syntezę białek czy tłuszczów, jest to jednak awaryjna forma dostarczania glukozy do mózgu. Wśród wielu z nas pokutuje błędne przeświadczenie, że węglowodany tuczą, a także, że powinny być maksymalnie ograniczane w diecie osób chorych na cukrzycę. A przecież błonnik (Bł.) będący węglowodanem jest niezmiernie ważnym składnikiem, koniecznym w diecie osób otyłych czy zmagających się z cukrzycą. Dzięki odpowiedniej podaży błonnika (25–40 g/dobę dla dorosłej zdrowej osoby) możliwe jest usprawnienie ruchów perystaltycznych jelit, co wspomaga prawidłowe wypróżnianie. Ponadto błonnik ma właściwości obniżania cholesterolu, a także poziomu glukozy we krwi, dlatego jest tak istotny w diecie o niskim indeksie glikemicznym. Węglowodany dzieli się na cukry proste i złożone. Zaleca się ograniczenie spożywania tych pierwszych, gdyż są to cząsteczki łatwo rozkładalne, co wiąże się z szybkim skokiem glukozy we krwi. Produkty zawierające węglowodany (cukry) proste to między innymi: słodcyce, słone przekąski, przetwo-

rzona żywność, a także owoce – tych jednak nie należy eliminować z jadłospisu, są bowiem źródłem cennych witamin i minerałów, ale również błonnika pokarmowego, który opóźnia uwalnianie glukozy do krwi. Węglowodany (cukry złożone) składają się z wielkich cząsteczek, których rozkład wymaga więcej czasu, a w konsekwencji prowadzi do powolnego uwalniania się glukozy do krwi. Można je znaleźć w produktach pełnoziarnistych, jak pieczywo czy makarony, kasze, a także w roślinach strączkowych, które ponadto są głównym źródłem białka w diecie wegetariańskiej i wegańskiej.

Najlepszymi źródłami **białka** są mięso, ryby, jaja, nabiał oraz nasiona roślin strączkowych. Białko zawarte w strączkach nie jest białkiem pełnowartościowym, nie zawiera bowiem pełnej sekwencji aminokwasów. Nie jest to jednak przeszkodą w zbilansowaniu zdrowego i pełnowartościowego posiłku. Przygotowując danie wegetariańskie na bazie roślinnych źródeł białka, należy je łączyć z kaszami, pełnoziarnistym pieczywem czy makaronem – zawartość aminokwasów w tych produktach będzie komplementarna z aminokwasami zawartymi w strączkach. Dzięki temu przyrządzone danie będzie doskonałym źródłem białka. Świetnym uzupełnieniem białka w diecie roślinnej i nie tylko są pestki dyni, nasiona chia, orzechy, a także jarmuż. Przy wyborze nabiału należy

zwracać uwagę na jego skład – powinien być prosty, niezawierający ulepszaczy czy dodatków. Wybierając wegańskie substytuty nabiału, jak napoje, jogurty roślinne czy tofu, trzeba sprawdzać, czy produkty te nie zawierają w składzie cukru oraz czy są fortifikowane, czyli wzbogacane w wapń lub witaminę B₁₂.

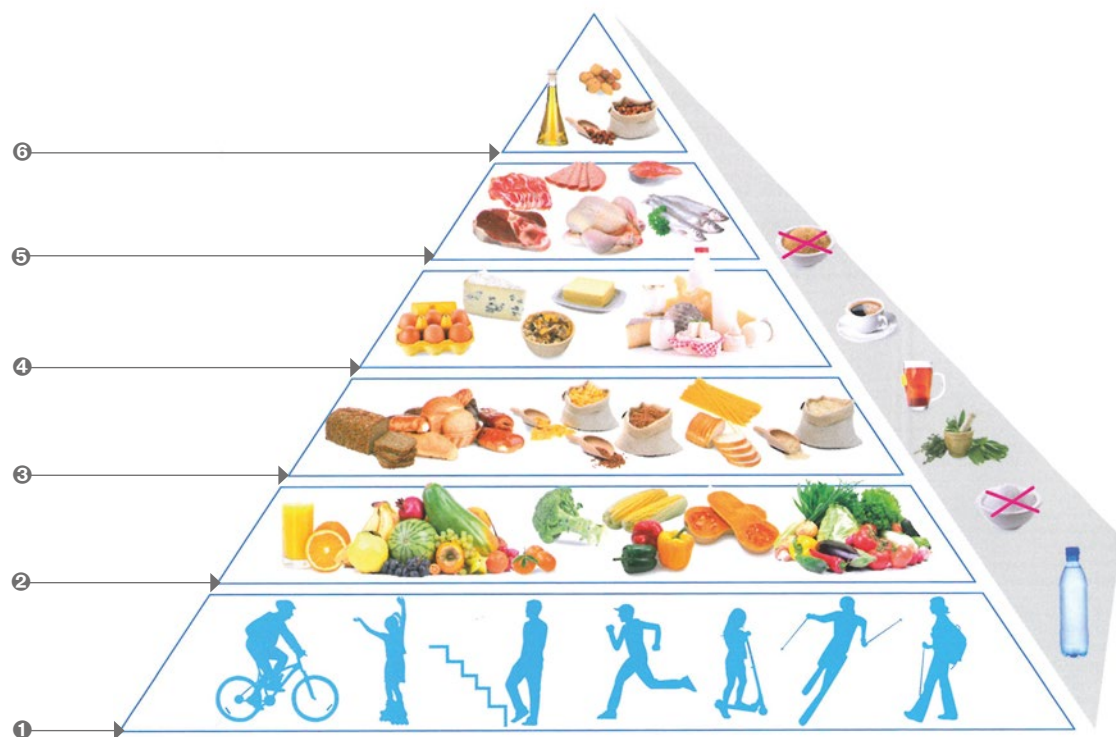
Produktami bogatymi w tłuszcze są oleje, nasiona i orzechy. Należy pamiętać, że niektóre tłuszcze (olej rzepakowy, olej z awokado, masło klarowane, oliwa) nadają się do smażenia, inne należy spożywać wyłącznie na zimno (oleje sezamowy, z pestek winogron, sojowy, słonecznikowy, lniany itp.). Kryterium podziału jest tzw. stopień dymienia, czyli temperatura, do której tłuszcz może być podgrzany, zanim zacznie uwalniać szkodliwe substancje – im wyższy stopień dymienia, tym olej bardziej nadaje się do smażenia. Oleje o niskim stopniu dymienia nadają się do stosowania jedynie za zimno.

Planowanie jadłospisów

W planowaniu jadłospisów przydaje się znajomość piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej zgodnej z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia. Piramida powinna pomóc w komponowaniu posiłków zgodnych z dietą opartą na niskim indeksie glikemicznym. Należy tylko pamiętać o eliminowaniu lub ograniczaniu produktów o wysokim indeksie glikemicznym.



Piramida żywieniowa



1. Aktywność fizyczna
2. Warzywa i owoce – w ciągu dnia powinniśmy spożywać ich 5 porcji (3–4 porcje warzyw oraz 1–2 porcje owoców)
3. Kasze, makarony, mąki oraz pieczywo – należy wybierać produkty pełnoziarniste oraz z pełnego przemiału, będące źródłem błonnika pokarmowego
4. Nabiał – w ciągu dnia należy spożywać 1–2 porcje; mogą to być produkty mleczne lub roślinne, jednak wzbogacone o wapń i witaminy
5. Mięso i ryby – zaleca się ograniczanie ich spożycia w ciągu tygodnia, zwłaszcza czerwonego i tłustego mięsa.
6. Tłuszcze – ich udział w codziennych posiłkach powinien być najmniejszy

Umieszczone z boku piramidy ikonki oznaczają, że należy unikać spożywania cukru i słodzczy (w diecie o niskim IG jest to obowiązkowym elementem) i ograniczać spożycie soli, zastępując ją ziołami. Do obowiązkowych zasad zdrowego sposobu odżywiania należy picie 1,5–2 l wody dziennie, a także rezygnacja z alkoholu.

1 porcja
378 kcal

B. 14,7 g
T. 16,4 g
W. 37,2 g
BŁ. 10,9 g
IG 36
ŁG 10



Pudding chia z dodatkami

Składniki na 1 porcję

- ✓ 200 ml mleka 1,5% tłuszczu
- ✓ 2 łyżki nasion chia
- ✓ 50 g malin
- ✓ 50 g borówek amerykańskich
- ✓ 5 łyżek ekspandowanego ziarna amarantusa
- ✓ 1 łyżka płatków migdałów

Nasiona chia wymieszać z zimnym bądź ciepłym (ale nie gorącym!) mlekiem i odstawić na noc do lodówki. Maliny i borówki umyć. W wysokiej szklance lub miseczce układać kolejno warstwami: część puddingu, część malin i jagód, pozostały pudding, ekspandowany amarantus i znów owoce. Wierzch posypać płatkami migdałowymi.

1 porcja
184 kcal

B. 10 g
T. 14,3 g
W. 4,6 g
BŁ. 4,6 g
IG 30
ŁG 1

WSTĘP



Szpinakowe muffiny śniadaniowe

Składniki na 4 porcje

- ✓ 4 jajka
- ✓ 200 g mrożonego szpinaku
- ✓ 200 g sera ricotta
- ✓ 8 plastrów szynki parmeńskiej
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 2 szczypty papryczki chili w proszku
- ✓ sól i pieprz

Rozmrozić szpinak. Białka oddzielić od żółtek. Do białek dodać szczyptę soli i ubić na sztywną pianę. W drugiej misce wymieszać ser ricotta ze szpinakiem, żółtkami i przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz szczyptą soli i pieprzu. Dodać pianę i delikatnie wymieszać. 8 foremek do muffinów wyłożyć szynką parmeńską i wypełnić przygotowaną masą. Posypać ostrą papryczką. Piec 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.



Śniadaniowe gofry z pomarańczą i gorzką czekoladą

Składniki na 4 gofry

- ✓ 150 g mąki kokosowej
- ✓ 200 g jogurtu naturalnego
- ✓ 200 g pomarańczy
- ✓ 20 g otrąb owsianych
- ✓ 2 jajka
- ✓ 100 g jeżyn
- ✓ 10 g gorzkiej czekolady
- ✓ 2 łyżeczki soku z cytryny
- ✓ 1 łyżeczka masła klarowanego
- ✓ 2 łyżeczki syropu z agawy
- ✓ ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ✓ 2 szczypty cynamonu
- ✓ 2 szczypty kardamonu
- ✓ 2 szczypty soli

W dużej misce wymieszać mąkę kokosową, otręby owsiane, sodę oczyszczoną, kardamon, cynamon i sól. Masło klarowane rozpuścić i wymieszać z syropem z agawy oraz jajkami i sokiem z cytryny. Za pomocą łyżki dodawać stopniowo przygotowany płyn do suchej mieszanki, ciągle mieszając, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Gotowe ciasto piec w rozgrzanej gofrownicy. Pomarańcze umyć, obrać i pokroić w kostkę. Kostkę czekolady posiekać na drobne kawałki. Gofry podawać zaraz po przyrządzeniu z dodatkiem jogurtu naturalnego, owoców, pestek dyni i wiórków czekolady.

1 porcja
(1 gofer)
411 kcal

B. 9,4 g
T. 32,3 g
W. 28 g
BŁ. 9,9 g
IG 32
ŁG 7

WSTĘP





1 porcja
(2 naleśniki):
436 kcal

B. 26,1 g
T. 28,5 g
W. 31,1 g
BŁ. 10,2 g
IG 43
ŁG 10

Wytrawne naleśniki z dodatkami

Składniki na 8 naleśników

- ✓ 120 g mąki kokosowej
- ✓ 100 g otrąb owsianych
- ✓ 3 jajka
- ✓ 120 g sera mozzarella light
- ✓ ½ szklanki kefiru
- ✓ 80 g szynki z piersi kurczaka
- ✓ 200 g czerwonej papryki
- ✓ 4 ogórki kiszone
- ✓ 80 g rukoli
- ✓ 1 łyżka oleju rzepakowego
- ✓ ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ✓ ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ szczypta soli

Mąkę kokosową wymieszać z otrębami, sodą oczyszczoną, proszkiem do pieczenia i szczyptą soli. Wbić jaja, dodać kefir oraz olej i wszystko wymieszać na jednolitą masę. Patelnię rozgrzać i piec okrągłe naleśniki. Podawać z szynką, serem mozzarella, rukolą oraz pozostałymi warzywami.

1 porcja
297 kcal

B. 15,8 g
T. 16,6 g
W. 21,8 g
BŁ. 2,1 g
IG 55
ŁG 10

Omlet z kaszą manną, pomidorami i oliwkami

Składniki na 1 porcję

- ✓ 20 g kaszy manny
- ✓ 2 jajka
- ✓ 5 pomidorków koktajlowych
- ✓ 5 czarnych oliwek
- ✓ 25 g roszponki
- ✓ 1 łyżeczka oliwy
- ✓ 3 łyżki wody
- ✓ szczypta wędzonej papryki
- ✓ szczypta mielonej kozieradki
- ✓ szczypta suszonej bazylii
- ✓ sól i pieprz

Roszonkę i pomidory umyć. Białka oddzielić od żółtek. Żółtka wymieszać z przyprawami, wodą i kaszą manną. Do białek dodać szczyptę soli i ubić na gęstą pianę, a następnie delikatnie wymieszać ją z wcześniej przygotowaną mieszanką żółtek i kaszy manny. Dodać przekrojone na pół pomidorki i oliwki. Na patelni rozgrzać oliwę i wylać na nią masę. Piec na małym ogniu pod przykryciem, około 5 minut z każdej strony. Podawać z roszponką.





1 porcja
369 kcal

B. 21,4 g
T. 16,4 g
W. 36,8 g
BŁ. 7 g
IG 39
ŁG 10

Szpinakowa szakszuka

Składniki na 1 porcję

- ✓ 100 g mrożonego szpinaku
- ✓ 150 g żółtej papryki
- ✓ 50 g cebuli
- ✓ 2 jajka
- ✓ 30 g chleba żytniego pełnoziarnistego
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 1 łyżeczka oliwy
- ✓ szczypta wędzonej papryki
- ✓ sól i pieprz



Warzywa dokładnie umyć. Cebulę i paprykę pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę i dusić na małym ogniu 5 minut. Dodać mrożony szpinak, paprykę, przyprawy i przeciśnięty przez praskę czosnek. Warzywa podsmażyć na małym ogniu 5–8 minut. Do warzyw wbić jajka, dusić pod przykryciem 5 minut. Podawać z kromką chleba.

1 porcja
321 kcal

B. 33,5 g
T. 13,8 g
W. 18,6 g
BŁ. 5,9 g
IG 23
ŁG 2

Twarogowa zapiekanka z warzywami

Składniki na 2 porcje

- ✓ 100 g chudego twarogu
- ✓ 4 jajka
- ✓ 200 g cukinii
- ✓ 200 g brokuła
- ✓ 100 g pora
- ✓ 5 pomidorków koktajlowych
- ✓ 50 g szynki z piersi indyka
- ✓ 1 łyżeczka oliwy
- ✓ szczypta kozieradki
- ✓ szczypta oregano
- ✓ sól i pieprz

Piekarnik rozgrzać do 200°C. Warzywa umyć i pokroić na małe kawałki, przyprawić solą, pieprzem, kozieradką, dodać oliwę i wymieszać. Do miski wbić jajka, dodać twaróg i szczyptę soli oraz oregano. Wymieszać widelcem. Pokrojone warzywa wymieszać z masą jajeczną.

Piec 20 minut na brytfannie lub w naczyniu żaroodpornym wyłożonym papierem do pieczenia. Podawać na ciepło lub na zimno.



Tosty z kalafiora z sałatką z ciecierzycy z warzywami

Składniki na 2 porcje

- ✓ 500 g kalafiora
- ✓ 2 łyżki tartego parmezanu
- ✓ 1 jajko
- ✓ sól i pieprz

Składniki na 2 porcje sałatki

- ✓ 60 g ciecierzycy gotowanej
lub z puszki (bez zalewy)

- ✓ 150 g pomidorów
- ✓ 2 ogórki kiszone
- ✓ 2 łydgi selera
naciowego
- ✓ 4 rzodkiewki
- ✓ 60 g sera typu feta
- ✓ 2 szczypty kminu
rzymskiego
- ✓ 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- ✓ 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- ✓ sól i pieprz

1 porcja
(2 tosty)
303 kcal

B. 19,6 g
T. 13,6 g
W. 19,6 g
BŁ. 10 g
IG 31
ŁG 6

ŚNACZKA

Piekarnik rozgrzać do 180°C. Kalafior umyć i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach i włożyć do miski nadającej się do kuchenki mikrofalowej. Podgrzewać 3,5 minuty w mikrofalówce na najwyższej mocy. Wystudzony kalafior umieścić na czystej ściereczce kuchennej i dokładnie odsisnąć z wody. Wymieszać z jajkiem, parmezanem, solą i pieprzem. „Ciasto” podzielić na 4 części i uformować z nich tosty. Ułożyć na kratce do pieczenia wyłożonej papierem i piec w rozgrzanym piekarniku 20–25 minut – tosty powinny być zrumienione. Przygotować sałatkę: Ciecierzycę przełożyć do miseczki, delikatnie zmiażdżyć widelcem (można obrać ze skórki). Rzodkiewkę, seler i szczypiorek drobno posiekać. Pomidory i ogórki pokroić w kostkę lub plastry. Wszystkie składniki wymieszać, dodać ser feta, przyprawy i natkę pietruszki i ponownie wymieszać.





1 porcja
226 kcal

B. 17,3 g
T. 13,2 g
W. 12 g
BŁ. 4,1
IG 26
ŁG 1

Bajgle z serkiem śmietankowym i łososiem

Składniki na 4 porcje

- ✓ 700 g kalafiora
- ✓ 2 jajka
- ✓ 80 g serka śmietankowego
- ✓ 50 g żółtego sera o obniżonej zawartości tłuszczu
- ✓ 100 g wędzonego łososia
- ✓ 40 g rukoli
- ✓ 100 g pomidorków koktajlowych
- ✓ sól i pieprz
- ✓ 1 łyżeczka ziaren sezamu
- ✓ ½ łyżeczki ziół prowansalskich

Kalafior umyć, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, umieścić w misce i podgrzewać 4 minuty w mikrofalówce na najwyższej mocy. Wystudzonego kalafiora umieścić na czystej ściereczce i dokładnie odcisnąć wodę. Wbić jajka, dodać starty żółty ser, sól oraz pieprz. Składniki wymieszać na jednolitą masę. Ciasto podzielić na 8 części, uformować z nich kulki, a następnie każdą z nich rozwałkować lub spłaszczyć zwilżonymi dłońmi. Z każdego krążka wydrążyć środek, by uzyskać kształt klasycznego bajgla. Bajgle ułożyć na kratce do pieczenia wyłożonej papierem i połowę z nich posypać ziołami, a drugą połowę sezamem. Piec 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Wystudzone bajgle posmarować serkiem, ułożyć rukolę, łososia oraz pomidory koktajlowe.

ŚNIEDZIA



1 porcja
215 kcal

B. 18,3 g
T. 5,1 g
W. 25,5 g
BŁ. 4,8 g
IG 42
ŁG 9

Chrupkie pieczywo z twarogiem

Składniki na 2 porcje

- ✓ 6 kromek żytniego pieczywa chrupkiego
 - ✓ 100 g chudego twarogu
 - ✓ 80 g jogurtu greckiego
 - ✓ 1 cebula szalotka
 - ✓ 6 rzodkiewek
 - ✓ 50 g kielków fasoli mung
 - ✓ 1 łyżka pestek dyni
 - ✓ 1 łyżeczka posiekanego koperku
 - ✓ sól i pieprz
- Rzodkiewkę, szalotkę i koperek

wymyć, drobno posiekać, dodać do twarogu i wymieszać. Dodać jogurt, sól oraz pieprz i wymieszać. Podawać z chrupkim pieczywem, kielkami fasoli mung i pestkami dyni.

1 porcja
378 kcal

B. 14,7 g
T. 16,4 g
W. 37,2 g
BŁ. 10,9 g
IG 36
ŁG 10



Pudding chia z dodatkami

Składniki na 1 porcję

- ✓ 200 ml mleka 1,5% tłuszczu
- ✓ 2 łyżki nasion chia
- ✓ 50 g malin
- ✓ 50 g borówek amerykańskich
- ✓ 5 łyżek ekspandowanego ziarna amarantusa
- ✓ 1 łyżka płatków migdałów

Nasiona chia wymieszać z zimnym bądź ciepłym (ale nie gorącym!) mlekiem i odstawić na noc do lodówki. Maliny i borówki wymyć. W wysokiej szklance lub miseczce układać kolejno warstwami: część puddingu, część malin i jagód, pozostały pudding, ekspandowany amarantus i znów owoce. Wierzch posypać płatkami migdałowymi.

1 porcja
184 kcal

B. 10 g
T. 14,3 g
W. 4,6 g
BŁ. 4,6 g
IG 30
ŁG 1

ŚNIAKANIA



Szpinakowe muffiny śniadaniowe

Składniki na 4 porcje

- ✓ 4 jajka
- ✓ 200 g mrożonego szpinaku
- ✓ 200 g sera ricotta
- ✓ 8 plastrów szynki parmeńskiej
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 2 szczypty papryczki chili w proszku
- ✓ sól i pieprz

Rozmrozić szpinak. Białka oddzielić od żółtek. Do białek dodać szczyptę soli i ubić na sztywną pianę. W drugiej misce wymieszać ser ricotta ze szpinakiem, żółtkami i przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz szczyptą soli i pieprzu. Dodać pianę i delikatnie wymieszać. 8 foremek do muffinów wyłożyć szynką parmeńską i wypełnić przygotowaną masą. Posypać ostrą papryczką. Piec 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.





Śniadaniowe gofry z pomarańczą i gorzką czekoladą

Składniki na 4 gofry

- ✓ 150 g mąki kokosowej
- ✓ 200 g jogurtu naturalnego
- ✓ 200 g pomarańczy
- ✓ 20 g otręb owsianych
- ✓ 2 jajka
- ✓ 100 g jeżyn
- ✓ 10 g gorzkiej czekolady
- ✓ 2 łyżeczki soku z cytryny
- ✓ 1 łyżeczka masła klarowanego
- ✓ 2 łyżeczki syropu z agawy
- ✓ ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ✓ 2 szczypty cynamonu
- ✓ 2 szczypty kardamonu
- ✓ 2 szczypty soli

W dużej misce wymieszać mąkę kokosową, otręby owsiane, sodę oczyszczoną, kardamon, cynamon i sól. Masło klarowane rozpuścić i wymieszać z syropem z agawy oraz jajkami i sokiem z cytryny. Za pomocą łyżki dodawać stopniowo przygotowany płyn do suchej mieszanki, ciągle mieszając, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Gotowe ciasto piec w rozgrzanej gofrownicy. Pomarańcze umyć, obrać i pokroić w kostkę. Kostkę czekolady posiekać na drobne kawałki. Gofry podawać zaraz po przyrządzeniu z dodatkiem jogurtu naturalnego, owoców, pestek dyni i wiórków czekolady.

1 porcja
(1 gofer)
411 kcal

B. 9,4 g
T. 32,3 g
W. 28 g
BŁ. 9,9 g
IG 32
ŁG 7





1 porcja
(2 naleśniki):
436 kcal

B. 26,1 g
T. 28,5 g
W. 31,1 g
BŁ. 10,2 g
IG 43
ŁG 10

Wytrawne naleśniki z dodatkami

Składniki na 8 naleśników

- ✓ 120 g mąki kokosowej
- ✓ 100 g otrąb owsianych
- ✓ 3 jajka
- ✓ 120 g sera mozzarella light
- ✓ ½ szklanki kefiru
- ✓ 80 g szynki z piersi kurczaka
- ✓ 200 g czerwonej papryki
- ✓ 4 ogórki kiszone
- ✓ 80 g rukoli
- ✓ 1 łyżka oleju rzepakowego
- ✓ ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ✓ ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ szczypta soli

Mąkę kokosową wymieszać z otrębami, sodą oczyszczoną, proszkiem do pieczenia i szczyptą soli. Wbić jaja, dodać kefir oraz olej i wszystko wymieszać na jednolitą masę. Patelnię rozgrzać i piec okrągłe naleśniki. Podawać z szynką, serem mozzarella, rukolą oraz pozostałymi warzywami.

ŚNIADANIA

1 porcja
297 kcal

B. 15,8 g
T. 16,6 g
W. 21,8 g
BŁ. 2,1 g
IG 55
ŁG 10

Omlet z kaszą manną, pomidorami i oliwkami

Składniki na 1 porcję

- ✓ 20 g kaszy manny
- ✓ 2 jajka
- ✓ 5 pomidorków koktajlowych
- ✓ 5 czarnych oliwek
- ✓ 25 g roszponki
- ✓ 1 łyżeczka oliwy
- ✓ 3 łyżki wody
- ✓ szczypta wędzonej papryki
- ✓ szczypta mielonej kozieradki
- ✓ szczypta suszonej bazylii
- ✓ sól i pieprz

Roszkponkę i pomidory umyć. Białka oddzielić od żółtek. Żółtka wymieszać z przyprawami, wodą i kaszą manną. Do białek dodać szczyptę soli i ubić na gęstą pianę, a następnie delikatnie wymieszać ją z wcześniej przygotowaną mieszanką żółtek i kaszy manny. Dodać przekrojone na pół pomidorki i oliwki. Na patelni rozgrzać oliwę i wylać na nią masę. Piec na małym ogniu pod przykryciem, około 5 minut z każdej strony. Podawać z roszponką.

