



Emilia Cesarek - Ejzemberg

DIETA DLA WRAŻLIWEGO ŻOŁĄDKA

REFLUKS, ZAPALENIE ŻOŁĄDKA, DYSPEPSJA



DRUGIE ŚNIADANIE

KOKTAJL BORÓWKOWO-ORZECHOWY

K:401.5 / B:12.8 / T:25.4 / WP:29.3 / F:11.0 / WW:3.0

Składniki:

- Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)
- Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
- Orzechy pekan - 24 g (8 x Sztuka)
- Białko konopne (proszek) - 20 g (0.7 x Miarka)

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze i miksuj na postać koktajlu. Powinien mieć bardzo gładką postać, by był lekkostrawny.
2. Wypij w temperaturze pokojowej.



OBIAD

RISOTTO Z DORSZEM, DYNIĄ I PARMEZANEM

K:528.7 / B:36.8 / T:18.1 / WP:48.9 / F:7.3 / WW:5.0

Składniki:

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)
- Bulion warzywny (domowy) - 150 g (0.6 x Szklanka)
- Dynia - 100 g (0.5 x Kawatek)
- Mleczko kokosowe (21%) - 60 g (3 x Łyżka)
- Ryż basmati - 50 g (3.3 x Łyżka)
- Ser, parmezan - 12 g (1.5 x Łyżka)
- Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
- Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)
- Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)

Przygotowanie:

1. Ryż wsypać na patelnię i zalać bulionem (z przepisu bazowego bez cebuli i czosnku).
2. Gotować, cały czas mieszając, aż ryż będzie miękki.
3. Zdejmij ryż z ognia, dodaj mleczko kokosowe w temperaturze pokojowej oraz przyprawy: sól, kurkumę, cynamon. Pozostaw do potężenia smaków na gorącej patelni pod przykryciem.
4. Dorsza pokrój w grubą kostkę, dynię także pokrój w kostkę. Utóż rybę i dynię na blasze do pieczenia i piecz w 185°C góra-dół przez 25 minut. Możesz także upiec rybę na patrze, jeśli posiadasz thermomixx czy parowar.
5. Do ugotowanego risotto dodaj kawałki ryby i dyni.
6. Przed podaniem posyp tarkowanym parmezanem.



KOLACJA

LEKKI KRUPNIK (PRZEPIS NA 2 PORCJE) Zjedz 1 z 2 porcji

K:539.1 / B:41.3 / T:21.1 / WP:41.5 / F:9.8 / WW:4.1

Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)
- Noga (udo) kurczaka - 160 g (1 x Sztuka)
- Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 100 g (6.7 x Łyżka)
- Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
- Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
- Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
- Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
- Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)

Przygotowanie:

1. Wszystkie warzywa korzeniowe obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
2. Mięso utóż w garnku, zalej wodą, dodaj tymianek, liść laurowy, pieprz. Gotuj około 20 minut.
3. Dodaj do mięsa starte warzywa i kaszę Gotuj jeszcze 15 minut.
4. Zupę dopraw odrobiną soli.
5. Na koniec dodaj oliwę. Wymieszaj. Możesz przygotować porcję na 2 dni.

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE: Lekkie kanapki z pastą. Pieczone rzodkiewki z koperkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE: Koktajl borówkowo-orzechowy.

OBIAD: Zielone lekkie spaghetti z indykiem.

KOLACJA: Lekka zupa krem z dyni.

WTOREK

ŚNIADANIE: Lekki omlet orkiszowy z musem leśnym.

DRUGIE ŚNIADANIE: Babeczki.

OBIAD: Risotto z dorszem.

KOLACJA: Gryczane naleśniki szpinakowe.

ŚRODA

ŚNIADANIE: Komosanka białkowa.

DRUGIE ŚNIADANIE: Koktajl jeżynowy.

OBIAD: Potrawka z wołowiną oraz kaszą perłową.

KOLACJA: Zupa jarzynowa.

CZWARTEK

ŚNIADANIE: Delikatna bułka owsiana z dodatkami.

DRUGIE ŚNIADANIE: Amarantus rodzynkowy.

OBIAD: Pulpety z kurczaka i botwinki.

KOLACJA: Gofry z polewą borówkową.

PIĄTEK

ŚNIADANIE: Jabłkowe placuszki.

DRUGIE ŚNIADANIE: Pudding z mango.

OBIAD: Krewetki z makaronem i lekkimi warzywami.

KOLACJA: Lekki krupnik.

SOBOTA

ŚNIADANIE: Omlet mikrobiotyczny.

DRUGIE ŚNIADANIE: Jednoporcyjne ciasto kokosowe.

OBIAD: Pieczone udko z kurczaka z kaszą jaglaną i gotowanymi warzywami.

KOLACJA: Lekkostrawny "makaron" warzywny z dorszem.

NIEDZIELA

ŚNIADANIE: Śniadaniowe ciasto wysokobiałkowe.

DRUGIE ŚNIADANIE: Koktajl dla jelit.

OBIAD: Maślany sandacz w rozmarynie.

KOLACJA: Kanapki Caprese ze świeżą bazylią i sosem pistacjowym.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Lekkie kanapki z bazyliowo - kurczakową pastą. Pieczone rzodkiewki z koperkiem.	Lekki omlet orkiszowy z jagodami.	Komosańka bułkowa z mrożoną i płatkami ryżowymi.	Delikatna bułka owsiana z dodatkami. Jajo gotowane na miękko.	Jabłkowe placuszki.	Zielony omlet mikrobiałkowy.	Śniadaniowe ciasto wysokobiałkowe cytrynowe.
DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE
Koktajl borówkowo-orzechowy.	Babeczki z gruszką.	Koktajl bułkowo-jęczmiony.	Amarantus roślinny z jogurtem.	Pudding z jogurtu z mango i mięta.	Jednoprozienne ciasto kokosowe z truskawkami.	Koktajl dla jeli owsiano-karbowy.
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zielone lekkie spaghetti z indykiem.	Risotto z dorszem, dynią i parmezanem.	Polędwica kukurzyca-marchewkowa z woskową orzechową kaszą perlową.	Pulpety z kurczaka i soczewicy. Buraczki na ciepło.	Krewetki z makaronem gryczanym i lekkimi warzywami.	Pieczone udko z kurczaka z kaszą jaglaną i gotowanymi warzywami.	Mielony sandacz w rozmarynie. Gotowane bakaly.
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Lekka zupa krem z dyni z tofu i ryżem.	Gryczane naleśniki ze szpinakiem.	Zupa jęczmiona z dorszem i amarantusem.	Gulery z polową soczewkową.	Lekki krupnik.	Lekkostrawny "makaron" warzywny z dorszem.	Kanapki Caprese ze świeżą bazylią i sosem pomidorowym.
K: 1824,2 / B: 36,7 T: 86,2 / WP: 186,6 F: 32,4 / WW: 15,8	K: 1794,4 / B: 37,9 T: 72,2 / WP: 173,2 F: 26,1 / WW: 17,2	K: 1798,4 / B: 113,9 T: 72,8 / WP: 141,7 F: 42,9 / WW: 14,3	K: 1824,9 / B: 105,9 T: 86,2 / WP: 187,3 F: 26,4 / WW: 16,9	K: 1824,9 / B: 101,7 T: 86,9 / WP: 183,5 F: 25,2 / WW: 16,4	K: 1795,9 / B: 36,9 T: 86,2 / WP: 186,3 F: 32,9 / WW: 14,9	K: 1824,9 / B: 36,9 T: 91,9 / WP: 186,7 F: 27,1 / WW: 15,9

Lista zakupów tygodnia diety

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PIECZYWO		
Chleb orkiszowy	120 g	4 x Kromka
Butki owsiane	60 g	1 x Sztuka
NAPOJE		
Woda	900 g	3.6 x Szklanka
Napój migdałowy naturalny bio	500 g	2 x Szklanka
Sok cytrynowy	18 g	3 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	430 g	4.3 x Kawatek
Krewetki	150 g	1.5 x Porcja
Sandacz, świeży	150 g	1.5 x Kawatek
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	138 g	13.8 x Łyżka
Masło ekstra	29 g	5.8 x Łyżeczka
Olej kokosowy (staty)	10 g	0.5 x Łyżka
Olej lniany	10 g	2 x Łyżeczka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Noga (udo) kurczaka	320 g	2 x Sztuka
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Kawatek
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	150 g	1.5 x Porcja
Wotowina, polędwica	120 g	1.2 x Kawatek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100 g	1 x Kawatek
Polędwiczka z indyka (surowa)	100 g	1 x Kawatek

EBOOK + DODATEK



KUP EBOOKA

w premierowej cenie