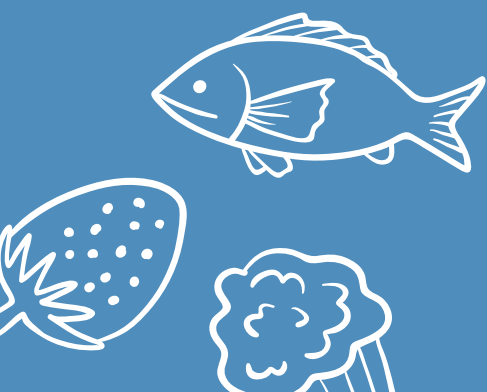


# DIETA przeciwzapalna

Jadłospis jednodniowy dla mężczyzn



DLAUMYSLU.PL

## Śniadanie

### WIOSENNE KANAPKI Z JAJKIEM

**Składniki:**

chleb orkiszowy – 60 g (2 kromki)  
masło ekstra – 2 g (0,4 łyżeczki)  
sałata – 20 g (4 liście)  
jajo kurze – 50 g (1 sztuka)  
pomidor – 120 g (1 sztuka)  
rzodkiewka – 60 g (4 sztuki)

sok grejpfrutowy – 250 g (1 szklanka)

**Przygotowanie:**

1. Ugotuj jajo.
2. Umyj i posiekaj warzywa.
3. Przygotuj kanapki.

## II śniadanie

### SOK WARZYWNO-OWOCOWY

**Składniki:**

jabłko – 150 g (1 sztuka)  
burak – 100 g (1 sztuka)  
marchew – 90 g (2 sztuki)  
len, nasiona – 20 g (4 łyżeczki)

**Przygotowanie:**

1. Umyj warzywa i owoce.
2. Przepuść je przez sokowirówkę.
3. Do soku dodaj 100 ml zimnej wody mineralnej.
4. Dodaj świeżo zmielone siemię lniane.

## Obiad

### RYŻ Z KALAFIORA Z MIĘSEM MIELONYM

**Składniki:**

kalafior – 250 g (0,5 sztuki)  
papryka czerwona – 140 g (1 sztuka)  
pieczarki – 100 g (5 sztuk)  
cielęcina, łopatka (mielona) – 100 g (1 kawałek)  
cebula – 50 g (0,5 sztuki)  
oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)

**Przygotowanie:**

1. Zmiksuj suchy kalafior do konsystencji ryżu.
2. Na oliwie podsmaż cebulkę z mięsem mielonym i pokrojonymi pieczarkami.
4. Pokrój paprykę w kostkę.
5. Wymieszaj wszystkie składniki razem i dopraw do smaku

### ZUPA BOTWINKOWA (Przepis na 2 porcje) | Zjedz 1 z 2 porcji.

**Składniki:**

wywar z warzyw (gotowy) – 250 g (1 szklanka)  
boćwina – 240 g (3 garście)  
ziemniaki – 210 g (3 sztuki)  
mleczko kokosowe light (5-7% tł.) – 30 g

koper ogrodowy – 16 g (2 łyżki)  
oliwa z oliwek – 5 g (0,5 łyżki)  
sok cytrynowy – 3 g (0,5 łyżki)  
pieprz czarny mielony – 1 g (1 szczypta)



#### Przygotowanie:

1. Zagotuj wywar.
2. Odetnij liście botwinki od buraczków, dokładnie umyj liście, a buraczki obierz.
3. Liście posiekaj, a buraczki pokrój na cienkie półplasterki.
4. Umyj ziemniaki, obierz i pokrój w kostkę.
5. W szerokim garnku podsmaż na oliwie ziemniaki (przez ok. 5-7 minut).
6. Wlej gorący bulion i zagotuj.
7. Gotuj przez ok. 8 minut (aż ziemniaki będą prawie miękkie), a w połowie gotowania dodaj buraczki.
8. Dodaj posiekane łodyżki oraz liście botwinki i gotuj przez kolejne 3 minuty.
9. Dopraw pieprzem. Dodaj sok z cytryny, mleczko kokosowe oraz posiekany koperek.

## Podwieczorek

### BUDYŃ BORÓWKOWY Z KASZĄ MANNA

#### Składniki:

woda – 200 g (0,8 szklanki)  
borówki amerykańskie – 100 g (2 garście)  
kasza manna – 50 g (4,2 łyżki)  
mleko bezlaktozowe 1,5% tł. – 50 g (0,2 szklanki)

#### Przygotowanie:

1. Kaszę mannę ugotuj na wodzie i mleku.
2. Wszystko dokładnie zblenduj i przełóż do miseczki.

## Kolacja

### PLACUSZKI BANANOWO-MARCHEWKOWE

#### Składniki:

banan – 60 g (0,5 sztuki)  
jajo kurze – 56 g (1 sztuka)  
mąka kukurydziana – 50 g (5 łyżek)  
marchew – 45 g (1 sztuka)  
jogurt naturalny (1,5% tł.) – 40 g (2 łyżki)  
proszek do pieczenia – 3 g (1 łyżeczka)

#### Przygotowanie:

1. Marchew obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach.
2. Rozgnieć widelcem banana i wymieszaj z jogurtem, mąką, marchewką, proszkiem do pieczenia.
3. Placuszki smaż na patelni z nieprzywierającą powłoką.

## Przekąska

### SOK MARCHEWKOWY Z ORZECHAMI

#### Składniki:

sok marchwiowo-brzoskwiniowy – 240 g (1 szklanka)  
orzechy nerkowca (bez soli) – 15 g (1 łyżka)

#### Przygotowanie:

Wypij sok i zjedz orzechy jako przekąskę.

#### SUMA:

KCAL: 1951,3; BIAŁKO: 83,9 g;  
TŁUSZCZE: 57,0 g; WĘGLOWODANY: 254,2 g;  
BŁONNIK: 52,9 g.



DLAUMYSLU.PL

Wprowadzanie jakichkolwiek zmian w codziennym jadłospisie wymaga rozważenia i odpowiedzialności, zwłaszcza jeśli naszym celem jest poprawa stanu zdrowia czy wspieranie procesu rehabilitacji. Każda decyzja dietetyczna powinna być podejmowana w ścisłej współpracy z wykwalifikowanymi specjalistami – lekarzem lub dietetykiem.

Jadłospis przygotowała Justyna Malinowska.

Potrzebujesz konsultacji z dietetykiem?

Zajrzyj na moją stronę:

[malinowskadietetyk.pl](http://malinowskadietetyk.pl)

