

Bogactwo

omega-3 i błonnika

≡ dla Twojego umysłu ≡

Wsparcie dietetyczne jest kluczowym elementem rehabilitacji umysłowej. Prawidłowo zbilansowana dieta może wspomagać proces leczenia oraz poprawiać ogólny stan zdrowia. Przedstawiam gotowe, jednodniowe jadłospisy dostosowane do różnych potrzeb dietetycznych: wariant standardowy, bezglutenowy oraz wegetariański.



Bezglutenowy jadłospis jednodniowy

Śniadanie

Cynamonowa jaglanka z winogronami

- mleko (1,5% tłuszczu) – 200 g ($\frac{1}{5}$ szklanki)
- jabłko – 150 g (1 sztuka)
- winogrona – 70 g (1 garść)
- kasza jaglana – 50 g (4 łyżki)
- orzechy pistacjowe – 9 g (1 łyżka)
- cynamon – 3 g ($\frac{3}{4}$ łyżeczki)

Karotenowy sok

- pomarańcza – 200 g (1 sztuka)
- marchew – 90 g (2 sztuki)

Sposób przygotowania: Kaszę ugotuj do miękkości na mleku z cynamonem. Dodaj pokrojone i wypestkowane winogrona oraz obrane i pokrojone w kostkę jabłko. Posyp pistacjami. Wyciśnij sok w sokowirówce lub wyciskarce.

Drugie śniadanie

Koktajl z kiwi i gruszką

- jogurt naturalny (2% tłuszczu) – 180 g (9 łyżek)
- gruszka – 130 g (1 sztuka)
- kiwi – 75 g (1 sztuka)
- szpinak – 25 g (1 garść)
- jarmuż – 20 g (1 garść)
- siemię lniane (świeżo mielone) – 15 g (3 łyżeczki)

Sposób przygotowania: Pokrój owoce. Następnie razem z pozostałymi składnikami zmiksuj w blenderze kielichowym.

Obiad

Łosoś z batatami i kapustą kiszoną

Przepis na 2 porcje – zjedz 1 z 2 porcji.

- bataty – 500 g (2 $\frac{1}{2}$ sztuki)
- łosoś świeży – 150 g
- kapusta kiszona – 110 g (1 szklanka)
- jabłko – 75 g ($\frac{1}{2}$ sztuki)
- marchew – 45 g (1 sztuka)
- oliwa z oliwek – 15 g (1 $\frac{1}{2}$ łyżki)
- pieprz czarny mielony (szczypta)
- sól himalajska (szczypta)

Sposób przygotowania: Łososia oprósz solą i pieprzem. Bataty umyj, osusz i pokrój w plasterki. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Piecz bataty razem z łososiem przez około 20 minut. W tym czasie kapustę opłucz na sitku i posiekaj. Dodaj do niej starte marchew oraz jabłko. Polej oliwą z oliwek i wymieszaj.

Bezglutenowy jadłospis jednodniowy

Podwieczorek

Jajka na twardo z humusem

- jaja kurze (gotowane) – 150 g (3 sztuki)
- szynka z piersi kurczaka – 45 g (3 plasterki)
- humus klasyczny – 20 g (2 łyżeczki)
- sałata masłowa – 20 g (4 liście)
- szczypiorek – 10 g (2 łyżeczki)

Sposób przygotowania: Pokrój w kostkę wędlinę, posiekaj szczypior. Wymieszaj wędlinę z humusem i szczypiorkiem. Jaja przekrój i na każdą połówkę nałóż masę humusową. Talerz wyłóż sałatą i na niej ułóż jaja.

Kolacja

Sałatka z tuńczykiem i makaronem bezglutenowym

- pomidor – 120 g (1 sztuka)
- tuńczyk w wodzie – 100 g
- makaron penne (z ryżu brązowego) – 70 g (1 szklanka)
- brokuł – 50 g
- ogórek – 50 g (1 sztuka)
- cebula – 50 g (½ główki)
- oliwa z oliwek – 5 g (½ łyżki)
- pieprz czarny mielony (szczypta)
- sól himalajska (szczypta)

Sposób przygotowania: Ugotuj makaron i brokuł na parze. Pomidor, ogórek i cebulę pokrój w kostkę lub półplasterki. Wymieszaj składniki z oliwą i dopraw do smaku solą i pieprzem.

Przy składnikach potraw podano orientacyjne przeliczniki ilościowe, np. sztuka, łyżka.

wartość energetyczna: 2188 kcal
białko: 111,3 g
tłuszcze: 70,2 g – w tym:
kwasy tłuszczowe wielonienasycone: 15,6 g
omega-3: 3,8 g
DHA: 1,9 g
EPA: 0,5 g
węglowodany: 247,6 g
błonnik: 45,2 g

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

