

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.



Wegetariański jadłospis jednodniowy

Śniadanie

„Ryż” z kalafiora z pomidorem i sosem z awokado

- kalafior – 250 g (½ sztuki)
 - awokado – 140 g (1 sztuka)
 - pomidor – 120 g (1 sztuka)
 - rzodkiewka – 60 g (4 sztuki)
 - koper ogrodowy – 32 g (4 łyżki)
 - olej lniany tłoczony na zimno – 10 g (1 łyżka)
 - sok z cytryny – 6 g (1 łyżka)
 - czosnek – 5 g (1 ząbek)
 - kurkuma – 1 g (½ łyżeczki)
 - pieprz czarny mielony (szczypta)
 - sól himalajska (szczypta)
- sok marchwiowy – 250 g (1 szklanka)

Sposób przygotowania: Sparz krótko kalafiora we wrzątku. Po ostudzeniu zmiksuj lub zetrzyj go na tarce o dużych oczkach na sypko, tak by konsystencją przypominał ryż. Oddzielnie zmiksuj awokado, czosnek, olej i sok z cytryny. Pokrój rzodkiewkę, koperek i pomidora. Wymieszaj kalafior z warzywami i sosem z awokado. Dopraw do smaku przyprawami.

Drugie śniadanie

Wegańskie wrapy z kalafiozem i hummusem

Przepis na 2 porcje – zjedz 1 z 2 porcji.

- tortilla pełnoziarnista – 122 g (2 sztuki)
- kalafior – 100 g (½ sztuki)
- hummus klasyczny – 50 g (5 łyżeczek)
- ogórek – 40 g (1 sztuka)
- płatki drożdżowe – 20 g (5 łyżek)
- pietruszka (liście) – 18 g (3 x łyżeczki)
- sok z cytryny – 12 g (2 łyżki)
- bazylia (suszona) – 4 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania: Upiecz kalafior bez dodatku tłuszczu w 180°C (ok. 15 minut). Przygotuj sos: wymieszaj hummus, płatki drożdżowe sok z cytryny i bazylię. Placki tortilli posmaruj sosem, wyłoż plastrami ogórka, kawałkami pieczonego kalafiora, posyp natką pietruszki i zwiń.

Obiad

Tofu z curry

Przepis na 2 porcje – zjedz 1 z 2 porcji.

- tofu naturalne (fortyfikowane Ca) – 180 g (1 opakowanie)
- cukinia – 150 g (½ sztuki)
- ryż brązowy – 105 g (7 łyżek)
- jogurt naturalny (2% tłuszczu) – 80 g (4 łyżki)
- pietruszka (liście) – 12 g (2 łyżeczki)
- sos sojowy jasny – 10 g (1 łyżka)
- sok z cytryny – 6 g (1 łyżka)
- olej rzepakowy – 5 g (½ łyżki)
- curry – 2 g (½ łyżeczki)
- imbir mielony – 2 g (½ łyżeczki)

Wegetariański jadłospis jednodniowy

- czosnek granulowany – 2 g (½ łyżeczki)
- mielona papryka chili – 2 g (⅓ łyżeczki)
- sok marchwiowo-śliwkowo-jabłkowy – 250 g (1 szklanka)

Sposób przygotowania: Przygotuj pastę curry – wymieszaj imbir, czosnek, paprykę i curry w proszku oraz połowę podanej ilości oleju. Ugotuj ryż. Pokrój w kostkę cukinię i podsmaż. Wymieszaj sos sojowy z cytryną, pozostałą ilością oleju i przyprawami. Pokrój tofu w kostkę i obtocz w marynacie. Przełóż je do lodówki na ok. 1 godzinę. Następnie wyjmij i podsmaż na patelni. Dodaj do tofu pastę curry, jogurt i cukinię. Duś przez chwilę i dopraw do smaku. Podawaj z ryżem i posiekaną pietruszką.

Podwieczorek

Krem szpinakowy z fetą

Przepis na 2 porcje – zjedz 1 z 2 porcji.

- bulion warzywny (domowy) – 500 g (2 szklanki)
- szpinak mrożony – 200 g (2 garście)
- cebula – 100 g (1 sztuka)
- ser typu feta – 100 g (2 kawałki)
- pestki dyni – 20 g (2 łyżki)
- mąka pszenna (typ 750) – 15 g (1 łyżka)
- czosnek – 5 g (1 ząbek)
- mielona gałka muskatołowa – 5 g (1 łyżeczka)
- oliwa z oliwek – 5 g (½ łyżki)
- sól biała – 2 g
- pieprz czarny mielony – 2 g

Sposób przygotowania: Przygotuj 2 szklanki bulionu warzywnego (np. 2 marchewki, 1 pietruszka, ½ selera oraz opalanej nad ogniem cebuli, 2 liście laurowe i 4 ziarenka ziela angielskiego oraz sól i pieprz do smaku). Cebulę i czosnek drobno posiekaj i usmaż na oliwie. Zasyp mąką i krótko podsmaż. Zalej gorącym bulionem i doprowadź do wrzenia. Dodaj mrożony szpinak i gotuj pod przykryciem około 20 minut. Pokrusz fetę i ¼ dodaj do zupy. Całość zblenduj na krem. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową. Podawaj zupę posypaną kawałkami fety oraz uprażonymi na patelni pestkami dyni.

Kolacja

Potrąka z boczniakami i białą fasolą

- boczniaki – 150 g (3 sztuki)
- pomidory krojone w soku pomidorowym – 100 g (¼ puszki)
- fasola biała (konserwowa) – 100 g (5 łyżek)
- cebula – 20 g (⅓ główki)
- koper ogrodowy – 8 g (1 łyżka)
- oliwa z oliwek – 5 g (½ łyżki)
- kurkuma – 1 g (⅓ łyżeczki)
- kminek mielony – 1 g (⅓ łyżeczki)
- cząber – 1 g (⅓ łyżeczki)
- sól biała (szczypta)
- pieprz czarny mielony (szczypta)
- chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)

Sposób przygotowania: Fasolę przepłucz pod bieżącą wodą. Cebulkę pokrój i podsmaż na oliwie, dodaj umyte, pokrojone w paseczki grzyby. Chwilę podsmaż, a następnie dodaj pomidory. Dodaj przyprawy oraz fasolę i duś całość do miękkości. Posyp świeżym koperkiem i podawaj z pieczywem.

Wegetariański jadłospis jednodniowy

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

wartość energetyczna: 2053,3 kcal

białko: 83,5 g

łuszcze: 83,8 g – w tym:

kwasy tłuszczowe wielonienasycone – 21,2 g

omega-3: 1,1 g

DHA – 0 g

EPA – 0 g

węglowodany: 218,8 g

błonnik: 65,9 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 stronę:

malinowskadietetyk.pl

