



DIETA MIND

dla zdrowia mózgu



DLAUMYSLU.PL

Standardowy jadłospis jednodniowy

ŚNIADANIE

Jajka sadzone ze szpinakiem

Składniki

- jaja kurze całe – 168 g (3 sztuki)
- szpinak – 50 g (2 garście)
- pomidory koktajlowe – 100 g (5 sztuk)
- oliwa z oliwek – 5 g (½ łyżki)
- chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem – 60 g (2 kromki)
- sól biała – 1 g (szczypta)
- pieprz czarny mielony – 1 g (szczypta)
- natka pietruszki – 4 g (1 łyżeczka)

Wykonanie

1. Jajka usmaż na sadzone.
2. Szpinak umyj i wymieszaj z pokrojonymi pomidorkami i oliwą.
3. Całość posyp natką pietruszki i dopraw solą oraz pieprzem do smaku.
4. Podawaj z pieczywem.

Wartość energetyczna: 465 kcal

Białko: 28,8 g | Tłuszcze: 24 g | Węglowodany: 29,5 g | Błonnik: 8,4 g

DRUGIE ŚNIADANIE

Zielone smoothie

Składniki

- jarmuż – 20 g (1 garść)
- kiwi – 150 g (2 sztuki)
- sok z cytryny – 12 g (2 łyżki)
- seler naciowy – 45 g (1 łodyga)
- sok jabłkowy – 150 g (¾ szklanki)
- banan – 120 g (1 sztuka)
- słonecznik (nasiona łuskane) – 20 g (2 łyżki)

Wykonanie

Wszystkie składniki zmixuj na gładko.

Wartość energetyczna: 401,8 kcal

Białko: 8,9 g | Tłuszcze: 10,3 g | Węglowodany: 64,7 g | Błonnik: 8 g

OBIAD

Zupa krem z brokułu (Przepis na 2 porcje. Zjedz 1 z 2 porcji.)

Składniki

- brokuły – 400 g
- ziemniaki – 210 g (3 sztuki)
- kostka rosółowa warzywna – 10 g (1 kostka)
- oliwa z oliwek – 5 g (½ łyżki)
- czosnek – 5 g (1 ząbek)
- pieprz czarny mielony – 1 g (szczypta)
- sól biała – 1 g (szczypta)

Wykonanie

1. Przygotuj bulion zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki i brokuł oraz czosnek przeciśnięty przez praskę.
3. Gotuj, aż ziemniaki będą miękkie.
4. Dopraw do smaku.
5. Zmiksuj zupę na krem i wymieszaj z oliwą.

Curry z ciecierzycą i mleczkiem kokosowym

Składniki

- ciecierzycza (w zalewie) – 80 g (4 łyżki)
- brokuły – 75 g
- passata pomidorowa (przecier) – 70 g
- mleczko kokosowe light (5-7% tł.) – 60 g
- ryż brązowy – 50 g (3⅓ łyżki)
- marchew – 45 g (1 sztuka)
- natka pietruszki – 12 g (2 łyżeczki)
- oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
- curry – 2 g (2 szczypty)
- pieprz czarny mielony – 2 g (2 szczypty)

Wykonanie

1. Marchew obierz i pokrój w kostkę. Wrzuć do garnka na odrobinę oliwy i dodaj różyczki brokułu.
2. Ciecierzycę odsącz z zalewy, przepłucz pod wodą i dodaj do warzyw.
3. Zalej szklanką wody i gotuj ok. 10 min.
4. W tym czasie ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
5. Następnie do curry dodaj passatę, mleczko kokosowe i przyprawę.
6. Gotuj ok. 15 min.
7. Curry podawaj z ugotowanym ryżem, posypane pokrojoną natką pietruszki.

Wartość energetyczna: 664,1 kcal

Białko: 22,8 g | Tłuszcze: 21,3 g | Węglowodany: 83,7 g | Błonnik: 24,1 g

PODWIECZOREK

Smoothie marchewkowe

Składniki

- sok marchwiowy – 150 g ($\frac{3}{8}$ szklanki)
- jabłko – 150 g (1 sztuka)
- płatki owsiane błyskawiczne – 20 g (2 łyżki)
- orzechy włoskie – 15 g (1 łyżka)

Wykonanie

Wszystkie składniki zmiksuj na gładko.

Wartość energetyczna: 318,2 kcal

Białko: 6,2 g | Tłuszcze: 11,1 g | Węglowodany: 43,4 g | Błonnik: 8 g

KOLACJA

Sałatka z makrelą i ryżem

Składniki

- ryż brązowy ugotowany – 40 g (3 łyżki)
- makrela wędzona – 75 g ($\frac{3}{8}$ sztuki)
- ogórek kwaszony – 120 g (2 sztuki)
- sałata rzymska – 175 g (5 liści)
- szczypiorek – 5 g (1 łyżeczka)
- pomidorki koktajlowe – 100 g (5 sztuk)
- seler naciowy – 45 g (1 łodyga)
- jogurt naturalny (0% tł.) – 100 g (5 łyżek)
- sól biała – 1 g (szczypta)
- pieprz czarny mielony – 1 g (szczypta)

Wykonanie

1. Seler pokrój na małe kawałki, a pomidorki na połówki.
2. Sałatę porwij na mniejsze części.
3. Ogórek kiszony pokrój w kostkę.
4. Całość wymieszaj z ryżem, makrelą i jogurtem.
5. Posyp wszystko szczypiorkiem i ewentualnie dopraw do smaku.

Wartość energetyczna: 335,7 kcal

Białko: 26,7 g | Tłuszcze: 12,8 g | Węglowodany: 24,2 g | Błonnik: 7,9 g

SUMA:

Wartość energetyczna: 2184,8 kcal

Białko: 93,4 g | Tłuszcze: 79,5 g | Węglowodany: 245,5 g | Błonnik: 56,4 g

Pamiętaj!

Wprowadzanie jakichkolwiek zmian w codziennym jadłospisie wymaga rozwagi 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.



DLAUMYSLU.PL

Jadłospis przygotowała Justyna Malinowska.

Potrzebujesz konsultacji z dietetykiem? Zajrzyj na stronę:

malinowskadietetyk.pl

