



DIETA ANTYMIGRENOWA

JADŁOSPIS NA 7 DNI
1800 kcal



DZIEŃ 1:

str. 3



DZIEŃ 2:

str. 3



DZIEŃ 3:

str. 4



DZIEŃ 4:

str. 5



DZIEŃ 5:

str. 6



DZIEŃ 6:

str. 7



DZIEŃ 7:

str. 8





DZIEŃ 1:

POSILEK	PRODUKTY	Indeks glikemiczny (IG)	Ładunek glikemiczny (ŁG)
I ŚNIADANIE	Herbata ziołowa Omlet ze szpinakiem - 1 porcja Koktajl z jarmużu i jabłka - 1 porcja	31	5
II ŚNIADANIE	Herbata z hibiskusa 2 kromki chleba orkiszowego na zakwasie (70g) z masłem (1 łyżeczka, 10g), sałatą (2 liście), ser twarogowy tłusty (1/2 kostki, 50g) Sałatka: ogórek świeży (1 szt., 11g), papryka czerwona (1 duża, 244g), oliwa (1 łyżeczka, 2g), zioła do smaku	25	4
OBIAD	Mięso z kurczaka gotowane (200g) Ziemniak gotowany (50g) z koperkiem (1 łyżka, 8g) Brokuł gotowany (1 łodyga, 280g) z oliwą (1 łyżka, 8g)	48	9
PRZEKĄSKA	Maliny (250g)	25	3
KOLACJA	Cukinia zapiekana z mielonym mięsem drobio- wym, pomidorami i bazylią - 1 porcja	24	2





DZIEŃ 2:

POSIŁEK	PRODUKTY	Indeks glikemiczny (IG)	Ładunek glikemiczny (ŁG)
I ŚNIADANIE	Herbata ziołowa Jajka zapiekane w marchewkowych koszyczkach - 3 szt. Koktajl z kiwi - 1 porcja	48	9
II ŚNIADANIE	Herbata z hibiskusa Kefir naturalny 2% tłuszczu (1 kubek, 200g) 2 kromki chleba orkiszowego na zakwasie (70g) z masłem (1 łyżeczka, 10g) Sałatka: buraki gotowane (1 szklanka, ciętych w plastry, 180g), rukola (1 szklanka, 10g) oliwa (1 łyżeczka, 2g) i pieprz (szczypta)	43	10
OBIAD	Mięso z piersi indyka gotowane (200g) Kasza jęczmienna perłowa (100g ugotowanej), posypana natką pietruszki (1 łyżka, 4g) Kalafior gotowany (300g), polany olejem lnianym (2 łyżeczki, 8g)	25	7
PRZEKĄSKA	Borówki (150g)	53	10
KOLACJA	Fasolka szparagowa z pomidorkami i fetą - 1 porcja	22	3





DZIEŃ 3:

POSIŁEK	PRODUKTY	Indeks glikemiczny (IG)	Ładunek glikemiczny (ŁG)
I ŚNIADANIE	Herbata ziołowa Sałatka z brokułów - 1 porcja	27	5
II ŚNIADANIE	Herbata z hibiskusa 2 kromki chleba orkiszowego na zakwasie (70g) z masłem (1 łyżeczka, 10g), pastą z cukinii i buraka (2 porcje, 110g), rukola (1 garść) Sałatka: rzodkiewki (150g), koperek (1 łyżka, 8g), oliwa (1 łyżka, 8g)	42	3
OBIAD	Łopatka duszona na małej ilości wody, bez dodatku tłuszczu (150g) Kasza jaglana gotowana (50g) Fasolka szparagowa gotowana (300g) z oliwą (1 łyżka, 8g)	40	10
PRZEKAŚKA	Bomby tłuszczowe z borówkami - 2 szt.	50	1
KOLACJA	Bazyliowa zupa krem z twarogiem - 2 porcje	40	10





DZIEŃ 4:

POSIŁEK	PRODUKTY	Indeks glikemiczny (IG)	Ładunek glikemiczny (ŁG)
I ŚNIADANIE	Herbata ziołowa Omlet z pomidorami suszonymi - 1 porcja	34	2
II ŚNIADANIE	Herbata z hibiskusa 2 kromki chleba orkiszowego na zakwasie (70g) z masłem (1 łyżeczka, 10g), mozzarella (1/2 kulka, 60g) Sałatka: kielki rzodkiewki (1 szklanka), ogórek małosolny (1 duży, ~100g), oliwa (1 łyżeczka, 2g), pieprz/zioła do smaku	26	1
OBIAD	Udka z kurczaka gotowane (3 szt., 150g) Kasza gryczana niepalona gotowana (50g) Marchewka tarta (1 duża szt.) z oliwą (1 łyżka)	42	8
PRZEKĄSKA	Winogrona (10 kulek, 127g)	46	9
KOLACJA	Pieczone filety z indyka z warzywami - 1 porcja	28	2





DZIEŃ 5:

POSILEK	PRODUKTY	Indeks glikemiczny (IG)	Ładunek glikemiczny (ŁG)
I ŚNIADANIE	Koktajl z ogórka, truskawek i mleka kokosowego - 1 porcja	38	7
II ŚNIADANIE	Herbata z hibiskusa 2 kromki chleba orkiszowego na zakwasie (70g) z masłem (1 łyżeczka, 10g), pastą pomarańczową (2 porcje) Serek twarogowy (1/2 opakowania, 100g)	51	7
OBIAD	Mintaj pieczony z miętą (200g + 1 gałązka) Kasza gryczana palona (100g ugotowanej) Kapusta kiszona (300g, siekana) z oliwą (1 łyżka)	41	9
PRZEKĄSKA	Mango (1/2 szt., 121g)	51	9
KOLACJA	Kremowa delikatna zupa ogórkowa ze śmietaną - 2 porcje	31	6





DZIEŃ 6:

POSIŁEK	PRODUKTY	Indeks glikemiczny (IG)	Ładunek glikemiczny (ŁG)
I ŚNIADANIE	Herbata ziołowa/rooibos 1 kromka chleba orkiszowego na zakwasie (35g) z masłem (1/2 łyżeczki, 5g) i sałatą (do woli) Serek twarogowy (1 opakowanie, 200g) Pomidorki koktajlowe (300g)	33	4
II ŚNIADANIE	Herbata z hibiskusa Jogurt grecki 10% tłuszczu (1 opakowanie, 150g) z borówkami (1 garść, 50g)	30	4
OBIAD	Pizza z marchewki - 1/3 szt.	42	6
PRZEKĄSKA	Chia z kokosem - 1 porcja	40	0
KOLACJA	Podudzia kurczaka pieczone z pieczarkami, fasolką i pomidorami - 1 porcja	40	8





DZIEŃ 7:

POSILEK	PRODUKTY	Indeks glikemiczny (IG)	Ładunek glikemiczny (ŁG)
I ŚNIADANIE	Herbata z hibiskusa 2 kromki chleba orkiszowego na zakwasie (70g) z serkiem kanapkowym (2 łyżki, 60g) i ogórkiem (1 szt., 111g)	27	1
II ŚNIADANIE	Salatka z rukoli z kurczakiem - 1 porcja	35	9
OBIAD	Szakszuka z bakłażanem i mięsem - 1 porcja	30	2
PRZEKĄSKA	Sernik na zimno z agarem - 1 porcja	26	2
KOLACJA	Kurczak caprese - 1 porcja	33	2





PRZEPISY



OMLET ZE SZPINAKIEM:**1 porcja**

3 jajka,
szpinak świeży 3 garści,
olej kokosowy 1 łyżka.
olej rozgrzać na patelni. dodać szpinak, zredukować na małym ogniu. dodać rozbite jajka.

KOKTAJL Z JARMUŻU I JABŁKA:**1 porcja**

jarmuż, 3 garści,
jabłko, 1 małe, 100g
sok z 1 cytryny, 48g
olej lniany, 2 łyżeczki, 8g
woda, 1 szklanka

CUKINIA ZAPIEKANA Z MIELONYM MIĘSEM DROBNIOWYM, POMIDORAMI I BAZYLIĄ:**składniki 2 porcje**

2 małe cukinie
suszone oregano (+ opcjonalnie świeże)
1 pomidor
240g mięsa mielonego z kurczaka
sól, pieprz, oliwa extra vergine
świeża bazylia

przygotowanie

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. cukinię przepłócić, łyżeczką wydrążyć nasiona. cukinię doprawić solą, pieprzem, oprószyć suszonym oregano i skropić oliwą. delikatnie podziurkować widelcem mięsz nie uszkadzając skórki. ułożyć w naczyniu żaroodpornym rozcięciem do góry i wstawić do piekarnika. piec przez 25 minut. Na podpieczonej cukinii ułożyć na przemian pomidora i mięso. Doprawić solą morską, świeżo zmielonym pieprzem, suszonym oregano i opcjonalnie świeżym oregano (można też posypać tartym parmezanem) i wstawić do piekarnika na ok. 13 minut, do czasu aż ser się roztopi. skropić oliwą i posypać świeżą bazylią.

JAJKA ZAPIEKANE W MARCHEWKOWYCH KOSZYCZKACH:**składniki na 6 sztuk**

2 marchewki
1/2 cebuli
6 jajek
1 łyżka oliwy extra + do posmarowania formy
garść jarmużu lub szpinaku
sól, pieprz oraz do doprawienia marchewki 1/2 łyżeczki przyprawy curry lub płatki chili i kurkuma
opcjonalnie: rzeżucha lub szczypiorek do posypania

przygotowanie

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. 6 wgłębień w formie na muffiny wysmarować oliwą. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o większych oczkach. Cebulę obrać i również zetrzeć lub posiekać na desce w drobną kosteczkę.

Do marchewki i cebuli dodać 1 łyżkę oliwy, sól, pieprz oraz curry lub kurkumę i chili. Wymieszać i wyłożyć do 6 wgłębień w formie na muffiny, tworząc nieduży dołek pośrodku. Formę wstawić do piekarnika i piec przez ok. 20 minut. Nałożyć porwane liście jarmużu (ok. 3 - 4 kawałeczki) oraz wbić na wierzch jajka. Doprawić je solą i wstawić do piekarnika. Piec przez 15 minut. Obkroić nożem koszyczki przy brzegu foremek i podważając np. silikonową łopatką wyłożyć na talerze. Można posypać opcjonalnie rzeżuchą lub szczypiorkiem.



Koktajl z kiwi:

1 porcja
kiwi - 1 szt. 81g
szpinak - 3 garści 30g
siemię lniane - 1 łyżka mielonego 7g
mleko kokosowe - 1/4 szklanki 60g
woda - 1 szklanka

Zblendować składniki na gładką masę.

FASOLKA SZPARAGOWA Z POMIDORKAMI I FETA:

2 porcje

100 g fety
300 g zielonej fasolki szparagowej
250 g pomidorków koktajlowych
2 łyżki oliwy extra vergine
szklanka liści bazylii
sól i pieprz

przygotowanie

Zagotować duży garnek osolonej wody. Fasolkę opłukać i przyciąć na końcach. Wrzucić na wrzątek i gotować ok. 7 - 9 minut aż będzie miękka. Odcedzić, włożyć z powrotem do garnka, dodać pół łyżki oliwy, sól, pieprz i wymieszać. Wyłożyć na półmisek. Resztę oliwy wymieszać z pomidorkami pokrojonymi na połówki, posiekaną bazylią oraz solą i pieprzem, wyłożyć na fasolkę. Posypać pokrojoną w kosteczkę fetą i podawać.

DZIEŃ 3:

SAŁATKA Z BROKUŁÓW:

1 porcja

gotowane brokuły (280g),
pomidorki koktajlowe (200g),
pestki słonecznika (2 łyżki),
jogurt naturalny (2 łyżki),
zioła (10g),
oliwa z oliwek (1 łyżka)

Brokuły i pomidorki podzielić na cząstki o podobnej wielkości. Polać oliwą oraz jogurtem zmieszany z ziołami. Posypać słonecznikiem.

PASTA Z CUKINII I BURAKA:

8 porcji

1 mała cukinia
1 szklanka ugotowanych buraków
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżka siekanego kopru

Cukinię przekroić na pół i upiec na blaszce. Usunąć nasiona i skórkę. Mięsz zblendować z ugotowanymi burakami, oliwą i koperkiem.



BOMBY TŁUSZCZOWE Z BORÓWKAMI (KETO):

12 szt.

1/2 szklanki oleju kokosowego w temp. pokojowej
1/2 szklanki serka śmietankowego, w temp. pokojowej
1/2 szklanki borówek, zmiądzonych widelcem
3 łyżeczki stewii
szczypta zmielonej gałki muszkatolowej

Wyłożyć formy do muffinek papilotkami.
W średniej misce starannie wymieszać olej kokosowy i serek.
Dodać borówki, stewię i gałkę. Mieszać do połączenia składników.
Rozłożyć masę do foremki i włożyć do zamrażalki na 3h.

BAZYLIOWA ZUPA KREM Z TWAROGIEM:

4 porcje,

3 nieduże cukinie
2 ziemniaki
1 l wywaru warzywnego lub wody
pietruszka
kawałek selera
gałzka lubczyku
kawałek pora
cebula
kilka ziarenek ziela angielskiego
pęczek świeżej bazylii
15 dag twarogu
sok z cytryny do smaku
sól morska i pieprz czarny
łyżka oliwy

przygotowanie:

Warzywa obrać (młode cukinie zostawić ze skórką), cukinie kroić wzdłuż na pół, jeśli jest konieczność, usunąć pestki, razem z pozostałymi warzywami kroić w kostkę. Cebulę szkląć na oliwie. Dodać pokrojone w kostkę warzywa, podlewać wywarem lub wodą, dodać ziele angielskie, gałzkę lubczyku, doprawić szczyptą soli i gotować 15 minut. Miksować zupę na krem, doprawić sokiem z cytryny. Odlać chochelkę zupy do wyższego naczynia, dodać listki oberwane z gałązek bazylii (część mniejszych zostawić do dekoracji), miksować, dodać z powrotem do garnka, mieszać. Zupę nalać do talerzy, dodać pokrojony w kostkę lub pokruszony twaróg, udekorować listkami bazylii, oprószyć świeżo mielonym pieprzem.

DZIEŃ 4:

OMLET Z POMIDORAMI SUSZONYMI:

1 porcja

3 jajka M (150g)
pomidory z oleju, 10 cząstek (30g)
masło klarowane 2 łyżki (30g)
1 szklanka kielków (33g)
Pomidory posiekać. Zmieszać z jajkami i usmażyć na maśle, pod przykryciem. Kielki ułożyć na wierzchu omletu.



PIECZONE FILETY Z INDYKA Z WARZYWAMI:

składniki 3 porcje

500 g filetu z indyka (najlepiej polędwiczki)
sól, pieprz, po 1/2 łyżeczki kurkumy, oregano i opcjonalnie kminu rzymskiego*
2 łyżki oliwy
1 paczka mrożonych warzyw (marchewka, kalafior i brokuł)
1/2 papryczki chili
gałązka rozmarynu
1 łyżka masła
posiekane liście bazylii lub natki pietruszki
cząstki cytryny

przygotowanie

Indyka pokroić na mniejsze porcje (ok. 6 sztuk). Rozbić nieco tłuczkiem w najgrubszych miejscach uzyskując w miarę podobną grubość filetów. Doprawić solą, pieprzem i przyprawami, wysmarować łyżką oliwy i odłożyć na ok. 1 - 3 godziny (jeśli mamy czas). Warzywa wsypać na sitko i przelać ciepłą wodą, rozmrozić, odsączyć. Wymieszać z 1/2 łyżki oliwy, solą, pieprzem i posiekaną papryczką bez pestek. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Wstawić naczynie z rozmrożonymi warzywami, na wierzchu położyć filety indyka. Na filetach rozłożyć wiórki z masła i wstawić do piekarnika na 20 minut. Filety posypać posiekaną bazylią lub natką i podawać z cząstkami cytryny.

DZIEŃ 5:

KOKTAJL Z OGÓRKA, TRUSKAWEK I MLEKA KOKOSOWEGO:

1 porcja

ogórek 120g,
truskawki mrożone 225g,
mleko kokosowe 1/2 szklanki, 120g,
siemię lniane mielone 2 łyżki, 14g,
woda do woli

Składniki zblendować na gładką masę.

PASTA POMARAŃCZOWA:

6 porcji

1 szklanka gotowanej marchewki
1 batat
1 łyżka oliwy
3 łyżki natki pietruszki

Batata upiec. Składniki zblendować na gładką masę.

KREMOWA DELIKATNA ZUPA OGÓRKOWA ZE ŚMIETANĄ:

4 porcje

1 l wody
ogórki kiszane 400g
mała marchewka
mała pietruszka
nieduży kawałek selera
ziele angielskie i liść laurowy
1/4 szklanki śmietany
świeżo posiekana natka pietruszki



przygotowanie:

Ogórki, marchewkę, pietruszkę i seler obrać, kroić w mniejsze kawałki (nie muszą być ładne, zostaną później zmiksowane). Zalać 1l wody, gotować 20 minut. Pod koniec gotowania uzupełniać wygotowaną wodę. Kiedy wywar będzie gotowy, zdjąć garnek z kuchenki, miksować jego zawartość. Otrzymamy niezbyt gęsty krem, który nabierze gęstości po dodaniu zupy ogórkowej. Jeśli chcemy uzyskać idealnie kremową konsystencję, miksować zupę. Jeśli wolimy, aby w zupie pozostały apetyczne kawałki warzyw z zupy ogórkowej, pomijać ponowne miksowanie. Zestawić zupę z kuchenki. Zupę podać z dodatkiem śmietany.

DZIEŃ 6:

PIZZA Z MARCHEWKI:

Porcje: 1 pizza

składniki

spód do pizzy
200g startej marchewki
3 jajka
25g mielonego siemienia lnianego (3 łyżki)
po 1/3 łyżeczki suszonej bazylii i oregano
sól do smaku
sos pomidorowy
50g koncentratu pomidorowego BIO Primavika
50g ketchupu BIO Primavika
1 mała czerwona cebula
1 łyżka oleju
po 1 łyżeczki bazylii i oregano
dodatki
1 pomidor
1 kulka mozzarelli
oregano i bazylia do posypania

wykonanie

spód

Jajka dokładnie rozmieszać i dodać do nich marchewkę, zmielone siemię lniane i przyprawy. Wymieszać do dokładnego połączenia i odstawić na 5 minut do napęcznienia. Następnie wylać masę na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w piecu nagrzanym do 200C przez około 15 minut, lub do momentu, gdy spód się zetnie i nie będzie już płynny. Podpieczony wyjąć z piekarnika.

sos i dodatki

Posiekaną cebulkę podsmażyć na łyżce oleju aż zmiękną. Następnie dodać koncentrat i ketchup i zblendować na gładką masę. Dodać przyprawy, wymieszać i posmarować sosem wcześniej podpieczony spód. Następnie wyłożyć na pizzę ulubione dodatki, np. pokrojoną mozzarellę i pomidory. Wierzch posypać oregano i bazylią i piec przez około 10-15 minut lub do momentu, gdy pizza będzie gorąca, a ser się roztopi.

CHIA Z KOKOSEM (KETO):

1 porcja

mleko kokosowe z puszki 40g
nasiona chia 20g
olej kokosowy 20g
porzeczki czerwone/inny owoc 50g

Mleko kokosowe ubić z olejem kokosowym. Przełożyć do szklanki i wymieszać z nasionami. Odstawić do lodówki na noc. Następnego dnia dodać porzeczki.



PODUDZIA KURCZAKA PIECZONE Z PIECZARKAMI, FASOLKĄ I POMIDORAMI:

składniki 4 porcje

1 kg podudzi kurczaka
sól, pieprz, olej
1 czerwona cebula
500 g pieczarek (użyłam borowikowych)
1 puszka czerwonej fasolki
świeży lub suszony tymianek
1 puszka całych pomidorów, bez skórek
natka lub świeży tymianek do dekoracji

przygotowanie

Podudzia doprawić solą i pieprzem. Na dużą patelnię wlać 2 łyżki oleju i obsmażyć na złoty kolor z dwóch stron, po ok. 5 minut z każdej strony (w ten sposób wytapiamy i rumienimy skórę). Zdjąć z patelni i odłożyć na talerz. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Wylać tłuszcz z patelni, wlać łyżkę świeżego oleju i dodać pokrojoną na nieco grubsze plasterki czerwoną cebulę. Dodać pokrojone na plastry pieczarki. Smażyć co chwilę mieszając przez około 5 minut. Dodać odcedzoną i przepłukaną na sitku fasolkę, pokrojone na połówki pomidory z puszki i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem oraz tymiankiem (1 łyżeczką suszonego lub 1 łyżką świeżych listków). Całość wyłożyć do podłużnego żaroodpornego garnka lub naczynia, na wierzchu położyć podsmażonego kurczaka i wstawić do piekarnika. Piec bez przykrycia przez około 45 - 50 minut. Udekorować tymiankiem lub natką.

DZIEŃ 7:

SALATKA Z RUKOLI Z KURCZAKIEM:

1 porcja

rukola 3 garści, 30g,
mięso z piersi kurczaka, 100g,
pół grejpfruta, 140g,
mała pomarańcza, 150g,
oliwa z oliwek, 1 łyżeczka, 2g
pieprz do smaku, 1g

Ułożyć rukolę w salaterce, obrać pomarańczę i grejpfruta nad małą miseczką, tak aby nie tracić soku, usunąć białe wewnętrzne otoczki i podzielić owoce na cząstki, zdjęć osłonki. Rozłożyć na rukoli cząstki owoców, a na nich cząstki kurczaka (upieczonego wcześniej w folii w piekarniku). Wymieszać sos: oliwę z sokiem z cytrusów i pieprzem. Polać sałatkę sosem.

SZAKSZUKA Z BAKŁAŻANEM I MIĘSEM:

składniki 2 porcje

3 plastry bakłażana
sól i świeżo zmielony pieprz
2 pomidory
1/2 łyżeczki suszonego oregano
szczypta kuminu (jeśli lubimy)
2 jajka
świeża bazylia i opcjonalnie bagietka do podania
pół piersi kurczaka, 120g

przygotowanie

Bakłażana pokroić w kosteczkę, doprawić solą i pieprzem, odłożyć. Na patelnię (o średnicy ok. 24 cm) włożyć rozdrobnioną kielbaskę (wyjąć ją z otoczki i odrywać po kawałeczku, wkładać



na patelnię). Obsmażać przez około 1-2 minuty. Dodać bakłażana i smażyć przez około 2-3 minuty co chwilę mieszając.

Gdy bakłażan będzie miękki dodać obrane i pokrojone w kosteczkę pomidory i smażyć mieszając przez 2-3 minuty. Doprawić suszonym oregano i opcjonalnie kuminem; w razie potrzeby także dodatkowo solą, pieprzem i odrobiną cukru jeśli pomidory są kwaśne. Łyżką zrobić 2 miejsca na patelni i wbić w nie jajka. Przykryć patelnię i gotować potrawę przez około 3 minuty lub do czasu aż białko będzie ścięte a żółtko jeszcze będzie płynne. Posypać poszarpaną bazylią i podawać np. z kawałkiem bagietki.

SERNIK NA ZIMNO Z AGAREM:

1 porcja

Śmietanka - 1/2 szklanki, 120g

Wiśnie - 50g

Ekstrakt waniliowy - 10g

Agar - 2 łyżeczki

KURCZAK CAPRESE:

składniki 2 porcje

1 pierś z kurczaka

suszone oregano (+ opcjonalnie świeże)

1 pomidor

1 kulka mozzarelli

sól, pieprz, oliwa extra vergine

świeża bazylia

przygotowanie

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Mięso przepołować, oczyścić, umyć i osuszyć. Doprawić solą, pieprzem, oprószyć suszonym oregano i skropić oliwą. Naciąć mięso. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym rozcięciem do góry i wstawić do piekarnika. Piec przez 25 minut. Na podpieczonej piersi ułożyć na przemian pomidora i mozzarellę. Doprawić solą morską, świeżo zmielonym pieprzem, suszonym oregano i opcjonalnie świeżym oregano (można też posypać tartym parmezanem) i wstawić do piekarnika na ok. 13 minut, do czasu aż ser się roztopi. Skropić oliwą i posypać świeżą bazylią.

