

dr Katarzyna Wolnicka, dietetyk  
mgr Klaudia Wiśniewska, dietetyk

# Zalecenia żywieniowe dla osób z DNĄ MOCZANOWĄ





## ZMIANA DIETY MOŻE POMÓC OBNIŻYĆ POZIOM KWASU MOCZOWEGO

– substancji chemicznej, która odkłada się w stawach i powoduje dnę moczanową, oraz ograniczyć ataki choroby. W większości przypadków sama zmiana diety jednak nie wystarczy. Aby zmniejszyć poziom kwasu moczowego na tyle, aby zatrzymać ataki, zwykle potrzebne są leki.



Wybieraj produkty o niskiej zawartości puryn, które podwyższają stężenie kwasu moczowego we krwi. Produkty, z których powstają bardzo duże ilości kwasu moczowego, powinny zostać wyeliminowane z diety, a produkty, z których powstają jego średnie ilości, powinny być spożywane umiarkowanie. Produkty z pierwszej grupy są natomiast zalecane do stosowania bez ograniczeń (patrz tabela).



Udowodniono, że dla osób z dną moczanową korzystna jest dieta zwana dietą DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension). Jej podstawą są głównie produkty pochodzenia roślinnego, warzywa i owoce, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe pełnoziarniste, orzechy.



Pij nawet do 3 l płynów dziennie. Ogranicz słodzone napoje i alkohol, które mogą zwiększać poziom kwasu moczowego.



Utrzymuj masę ciała w normie. Jeśli masz nadwagę, odchudzaj się stopniowo. Zrzucenie nawet kilku kilogramów może obniżyć poziom kwasu moczowego.



Jedz dużo warzyw i owoców. Warto uwzględnić w diecie owoce i warzywa bogate w witaminę C (takie jak m.in. cytrusy, truskawki, papryka, natka pietruszki). Niektóre badania sugerują, że jedzenie wiśni może zmniejszyć ataki dny. Chociaż wyniki tych badań nie są jednoznaczne, dodawanie wiśni do potraw może okazać się korzystne dla zdrowia.



Wybieraj produkty zbożowe z pełnego przemiału (razowe pieczywo, graham, razowy makaron, kasze, brązowy ryż).



Mięso zastępuj potrawami z jaj, nasion roślin strączkowych, przetworów mlecznych. Chude źródła białka, w tym kurczak, indyk, ryby i tofu, są lepszym wyborem niż wołowina lub wieprzowina. Nie jedz podrobów, wywarów z mięs.



Tłuste ryby, które zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, są częścią zdrowej diety – niestety zawierają również duże ilości puryn. Ludzie z dną nie muszą całkowicie eliminować ryb z diety. Powinni jednak ograniczyć spożycie skorupiaków, sardynek i sardeli, ponieważ zawierają one najwięcej puryn. Lepszym wyborem będą ryby jedzone bez skóry, takie jak dorsz, tilapia czy flądra.



Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. Wystarczający jest niewielki dodatek tłuszczów roślinnych, takich jak olej rzepakowy, oliwa z oliwek czy olej lniany.



Spożywaj niskotłuszczowe mleko i przetwory mleczne.

---

## Produkty, z których powstają niskie ilości kwasu moczowego



- warzywa, m.in. bakłażany, papryka, cykoria, kapusta, sałata, ogórki, marchew, kalarepa, rzodkiewki, buraki, ziemniaki, pomidory, kalafior, seler, szparagi, cebula, cukinia, natka pietruszki
- owoce, m.in. wiśnie, jabłka, gruszki, ananas, kiwi, czereśnie, śliwki, truskawki, pomarańcze, banany, winogrona, brzoskwinie
- przetwory zbożowe: pieczywo razowe, pszenne, ryż, kasze, makarony
- mleko i przetwory mleczne
- jaja
- orzechy
- margaryna, masło

---

## Produkty, z których powstają średnie ilości kwasu moczowego



- wędliny, kiełbasy, parówki, kabanosy
- mięsa, m.in. wołowina, jagnięcina, wieprzowina, drób, dziczyzna
- nasiona roślin strączkowych, m.in. groszek zielony, ciecierzycy, soja, fasola
- szpinak, kukurydza
- grzyby
- czekolada
- ryby: łosoś, karp, makrela, dorsz, sandacz, mintaj, tilapia, flądra

---

## Produkty, z których powstają duże ilości kwasu moczowego



- podroby, m.in. wątróbki, serca, nerki, ozorki
- ryby i przetwory rybne: szproty, śledzie, sardynki, tuńczyk, owoce morza, anchois, kawior
- mocne wywary z mięs, konserwy
- galarety mięsne
- drożdże piekarskie



## Śniadanie

## OMLET Z SUSZONYMI POMIDORAMI I ŚWIEŻYM SZCZYPIORKIEM



## Składniki:

- Chleb żytni razowy – 2 kromki (60 g)
- Jaja kurze całe – 3 sztuki
- Rukola – 1 garść (ok. 20 g)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) – 2 sztuki (30 g)
- Szczypiorek – 2 łyżeczki (10 g)
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Krem z octu balsamicznego – 1 łyżeczka (5 g)



## Sposób przygotowania:

Jajka wymieszać z pieprzem, solą, posiekany szczypiorkiem i pomidorami. Wylać na patelnię i smażyć do ścięcia jajek (można obrócić na drugą stronę albo przykryć pokrywką). Przełożyć na talerz, podawać ze świeżą rukolą, ozdobić sosem balsamicznym. Podawać z pieczywem.



## II śniadanie

## SEREK WIEJSKI Z RZODKIEWKĄ I OGÓRKIEM



## Składniki:

- Chleb żytni razowy – 2 kromki (60 g)
- Pestki dyni, łuskane – 1 łyżka (10 g)
- Ogórek gruntowy – 1 sztuka
- Rzodkiewka – 4 sztuki
- Serek wiejski naturalny lekki (150 g)



## Sposób przygotowania:

Serek wymieszać z kawałkami ogórka i rzodkiewki. Posypać pestkami dyni (wcześniej można delikatnie uprzyżyć je na patelni). Spożyć z pieczywem.

## Obiad

## PENNE Z SOSEM POMIDOROWYM Z TOFU I CUKINIĄ



## Składniki:

- Cebula – 1 łyżka pokrojonej (ok. 20 g)
- Cukinia – ¼ sztuki (100 g)
- Makaron gryczany – 1 szklanka suchego produktu (przed ugotowaniem) (70 g)
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 g)
- Sezam, nasiona – 1 łyżeczka (5 g)
- Pomidory z puszki (krojone) – 1 szklanka (200 g)
- Mielona słodka papryka – szczypta
- Zioła prowansalskie – 1 łyżeczka
- Tofu naturalne – ½ opakowania (100 g)



## Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Na patelni podsmażyć posiekaną cebulkę, cukinię pokrojoną w kostkę i tofu przyprawione wcześniej słodką i ewentualnie ostrą papryką. Dodać pomidory. Gotować do zredukowania sosu, ok. 15–20 minut, a następnie doprawić ziołami. Do sosu dodać makaron i przez chwilę podsmażyć wszystkie składniki razem. Danie posypać sezamem.







## ZIELONE SMOOTHIE Z WIŚNIAMI

Podwieczorek



### Składniki:

- Banan – ½ sztuki (60 g)
- Jabłko – ½ sztuki (60 g)
- Seler naciowy – 1 łodyga
- Szpinak – 2 garści (ok. 50 g)
- Wiśnie bez pestek, mrożone – 1 szklanka
- Orzechy brazylijskie – 2 sztuki (8 g)



### Sposób przygotowania:

Dokładnie umyć owoce i warzywa. Obrać banana. Pokroić jabłko, banana i seler na mniejsze kawałki. Dodać wiśnie (można je wcześniej rozmrozić, można też użyć świeżych, uprzednio wydrylowanych) i szpinak. Zmiksować wszystko z dodatkiem 100 ml wody. Zjeść orzechy.



## SAŁATKA Z MAKRELĄ

Kolacja



### Składniki:

- Chleb żytni razowy – 1 kromka (30 g)
- Makrela, wędzona – 2 łyżki (60 g)
- Ogórek gruntowy – 1 sztuka
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka
- Nasiona słonecznika, łuskane – 1 łyżeczka (5 g)
- Sałata rzymska – ok. 10 liści
- Zioła prowansalskie – szczypta
- Sok z limonki – 1 łyżka



### Sposób przygotowania:

Sałatę umyć, oczyścić, porwać na kawałki i przełożyć do miseczki. Do sałaty dodać pokrojony ogórek oraz kawałki makreli i posypać pestkami słonecznika (można je wcześniej podprażyć). Przygotować sos z oliwy, soku z limonki i przypraw. Spożyć z pieczywem. Można również przygotować tosty.



## Śniadanie

CZEKOLADOWA JAGLANKA  
Z BORÓWKAMI

## Składniki:

- Borówki amerykańskie – 1 garść (50 g)
- Mleko spożywcze (1,5% tł.) – ¾ szklanki (200 g)
- Orzechy laskowe – 1 łyżka (15 g)
- Płatki jaglane – 5 łyżek (50 g)
- Cynamon – szczypta
- Kakao niskotłuszczowe – 1 łyżeczka



## Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku z kakao i cynamonem. Przełożyć do miseczki, dodać owoce i orzechy.



## II śniadanie

KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO  
I KAWAŁKAMI POMARAŃCZY

## Składniki:

- Chleb żytni razowy – 2 kromki (60 g)
- Jajo kurze całe – 1 sztuka
- Koper ogrodowy – 1 łyżka
- Ogórek gruntowy – 1 sztuka
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
- Pomarańcza – ½ sztuki (100 g)
- Sałata masłowa – kilka liści



## Sposób przygotowania:

Jajko ugotować, ostudzić, obrać, pokroić w plasterki. Chleb posmarować oliwą, położyć sałatę i jajko oraz kawałki ogórka. Udekorować posiekany koperkciem. Zjeść pomarańczę.



## Obiad

SAŁATKA Z PIERSIĄ KURCZAKA  
I SEREM FETA

## Składniki:

- Cytryna – ½ sztuki
- Ogórek gruntowy – 1 sztuka
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
- Oregano (suszone) – szczypta
- Papryka czerwona – ¼ sztuki



## Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka obtoczyć w ziołach, soli, pieprzu. Można potrzymać w marynacie w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku. Kurczaka upiec w piekarniku (ok. 20 minut w 180 stopniach) lub przygotować na patelni grillowej,



- Pomidor – 1 sztuka
- Ryż brązowy – 4 łyżki suchego produktu (przed ugotowaniem) (40 g)
- Ser feta – 1 cienki plaster (20 g)
- Sól biała – szczypta
- Tymianek – 1 łyżeczka
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Sałata rzymska – kilka liści
- Cebula czerwona – ½ sztuki
- Filet z piersi kurczaka, bez skóry (100 g)

można bez tłuszczu. Ugotować ryż. Jednocześnie w oddzielnym pojemniku przygotować sałatę, dodać pokrojony ogórek, pomidor, paprykę i cebulkę pokrojoną w piórka. Na wierzchu ułożyć kawałki sera feta, dodać ryż i ułożyć upieczoną i pokrojoną pierś z kurczaka. Całość polać sosem przygotowanym z ziół, oliwy i soku z cytryny lub z pomarańczy.

## SMOOTHIE WIŚNIOWE



Podwieczorek



### Składniki:

- Banan – ½ sztuki (60 g)
- Wiśnie bez pestek, mrożone – 1 szklanka
- Mięta (świeża) – kilka listków
- Siemię lniane (świeżo mielone) – 1 łyżka (10 g)
- Jogurt naturalny (1,5% tł.) – 5 łyżek (100 g)



### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować ze sobą. Wiśnie można wcześniej rozmrozić.



## ZUPA KREM Z POMIDORÓW Z MAKARONEM

Kolacja



### Składniki:

- Bazylia (świeża) – kilka listków
- Cebula – 5½ sztuki
- Czosnek – 1 ząbek
- Makaron gryczany – ½ szklanki suchego produktu (przed ugotowaniem) (50 g)
- Marchew – ½ sztuki
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka
- Nasiona słonecznika, łuskane – 1 łyżeczka
- Pomidory z puszki (krojone) – 1 szklanka (200 g)
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Zioła prowansalskie – szczypta



### Sposób przygotowania:

Cebulkę posiekać i podsmażyć chwilę na oliwie. Dodać pomidory, rozgnieciony czosnek, pokrojoną drobno marchewkę, przyprawy i gotować ok. 20 minut do miękkości warzyw. Zblendować na gładki krem. Przyprawić. Podawać z ugotowanym makaronem. Posypać prażonymi nasionami słonecznika, udekorować listkiem bazylii.



## Śniadanie

## PLACUSZKI BANANOWE Z MUSEM WIŚNIOWYM



## Składniki:

- Banan – 1 sztuka (120 g)
- Mleko spożywcze (1,5% tł.)  
– ½ szklanki (ok. 100 g)
- Olej rzepakowy – 1 łyżeczka (5 g)
- Wiśnie bez pestek, mrożone – 1 szklanka
- Mąka orkiszowa – 3 łyżki
- Migdały w płatkach – 1 łyżeczka (5 g)
- Siemię lniane (świeżo mielone)  
– 1 łyżeczka (5 g)
- Kardamon – szczypta



## Sposób przygotowania:

Przygotować placuszki: rozgnieść widelcem banana na gładką masę, dodać mąkę, siemię i dokładnie wymieszać składniki z dodatkiem mleka. Smażyć małe placuszki na niewielkiej ilości tłuszczu lub upiec w piekarniku. Przygotować mus: wiśnie przełożyć do rondelka, dodać odrobinę miodu i kardamon. Chwilę podgrzewać i podawać z placuszkami posypanymi migdałami. Placuszki można przygotować na kilka dni.

## II śniadanie

## KANAPKA Z MOZZARELLĄ I POMIDOREM



## Składniki:



- Bazylia (świeża) – kilka listków
- Chleb żytni razowy – 2 kromki (60 g)
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 g)
- Pomidor – 1 sztuka
- Ser mozzarella – ½ porcji (porcja – 125 g)
- Krem z octu balsamicznego – 1 łyżeczka



## Sposób przygotowania:

Pieczywo skropić oliwą. Położyć plasterki sera mozzarella, pomidora (można zastąpić pomidorkami koktajlowymi) i listki bazylii. Doprawić sosem balsamicznym.

## Obiad

## DORSZ Z PIECZONYM KALAFIOMEM I KOPERKOWĄ KASZĄ ORKISZOWĄ



## Składniki:



- Czosnek – 1 ząbek
- Dorsz, świeży (100 g)
- Kalafior – ½ małej sztuki (200 g)
- Olej rzepakowy – 1 łyżeczka



## Sposób przygotowania:

Olej wymieszać z przyprawami, rozgniecionym czosnkiem i obtoczyć rybę. Włożyć do piekarnika, obok położyć oczyszczone i podzielone różyczki kalafiora, skropić olejem i posypać przy-





- Oregano (suszone) – 1 łyżeczka
- Sok cytrynowy – 1 łyżeczka
- Sól biała – szczypta
- Pomidory koktajlowe – 5–6 sztuk
- Tymianek – szczypta
- Curry – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Kolendra (ziarna) – kilka ziaren
- Papryka słodka (mielona, wędzona) – szczypta
- Kasza orkiszowa – 5 łyżek suchego produktu (50 g)

prawami lub samą przyprawą curry. Całość piec w 180 stopniach przez ok. 20 minut – do czasu, aż ryba będzie miękka i soczysta. Rybę przełożyć na talerz. Podawać z ugotowaną kaszą wymieszaną z posiekanym koperkiem oraz kawałkami pomidorków koktajlowych.



## POMARAŃCZA I CZEKOLADA



Podwieczorek



### Składniki:

- Pomarańcza – 1 sztuka (200 g)
- Czekolada gorzka – 3 kostki (18 g)



### Sposób przygotowania:

Pomarańczę obrać i pokroić. Zjeść z czekoladą.



## HUMMUS Z CZARNUSZKĄ



Kolacja



### Składniki:

- Chleb żytni razowy – 2 kromki (60 g)
- Czosnek – 1 ząbek
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
- Papryka czerwona – ½ sztuki
- Sok cytrynowy – 1 łyżka
- Tahini – 1 łyżeczka (5 g)
- Ciecierzycza gotowana (odsączona) – 3 łyżki (60 g)
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Kolendra (świeża) – kilka listków
- Sól himalajska – szczypta
- Czarnuszka – szczypta



### Sposób przygotowania:

Przygotować pastę: ciecierzycę zmiksować z ziarnami sezamu (a najlepiej z pastą tahini), czosnkiem, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Dodać czarnuszkę, wymieszać. Pastę podawać rozsmarowaną na pieczywie z kolendrą i paskami papryki.





## Śniadanie

## JAGLANKA KOKOSOWA Z WIŚNIAMI



## Składniki:

- Kasza jaglana – 5 łyżek suchego produktu (50 g)
- Mleko spożywcze (1,5% tł.) –  $\frac{3}{4}$  szklanki (200 g)
- Wiórki kokosowe – 1 łyżka (6 g)
- Wiśnie bez pestek, mrożone – 1 szklanka
- Orzechy nerkowca (bez soli) – 1 łyżka (15 g)
- Kardamon – szczypta



## Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować z kardamonem i wiórkami. Wiśnie podgrzać. Jaglankę przełożyć do miseczki, dodać wiśnie i posypać orzechami.



## II śniadanie

## ZAWIJASY Z TORTILLI PEŁNOZIARNISTEJ Z WĘDZONYM ŁOSOSEM I OGÓRKIEM



## Składniki:

- Łosoś, wędzony – 3 łyżki (60 g)
- Pesto zielone z bazylii – 1 łyżka (10 g)
- Pietruszka, liście – 2 łyżeczki posiekanej
- Tortilla pełnoziarnista – 1 sztuka (ok. 60 g)
- Sałata rzymska – kilka liści
- Ogórek zielony (długi) –  $\frac{1}{2}$  sztuki



## Sposób przygotowania:

Plaček posmarować pesto. Następnie ułożyć kolejno liście sałaty, plastry łososia oraz pokrojony w słupki ogórek (nie trzeba obierać go ze skórki – należy jednak dokładnie umyć). Na koniec posypać posiekaną natką pietruszki i zwinąć w ten sam sposób co naleśniki. Można podać w całości bądź pokroić na mniejsze kawałki.



## Obiad

## GULASZ Z BAKŁAŻANĄ I KURCZAKA NA KASZY



## Składniki:

- Bakłażan –  $\frac{1}{2}$  sztuki (ok. 100 g)
- Cebula –  $\frac{1}{2}$  sztuki
- Cytryna –  $\frac{1}{2}$  sztuki
- Czosnek – 1 ząbek (5 g)



## Sposób przygotowania:

Bakłażana pokroić w kosteczkę. W garnku pod smażyć cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Wrzucić pokrojoną w kosteczkę czerwoną paprykę. Dodać bakłażana i pokrojone kawałki



- Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
- Papryka czerwona – ½ sztuki
- Pietruszka, liście – 2 łyżeczki
- Pomidory z puszki (krojone) – ½ szklanki (100 g)
- Mielona słodka papryka – ½ łyżeczki
- Kasza orkiszowa – 4 łyżki suchego produktu (40 g)
- Filet z piersi kurczaka, bez skóry – 100 g
- Kapusta, kiszona – 1 szklanka

kurczaka. Dodać sok z cytryny, paprykę wędzoną i słodką. Dorzucić pomidory z puszki, zagotować. Dusić do momentu, aż bakłażan będzie miękki. Podawać z kaszą i kapustą kiszoną. Posypać natką pietruszki.



## KAWAŁKI MARCHEWKI I ORZECHY

Podwieczorek



### Składniki:

- Jabłko – 1 sztuka (150 g)
- Marchew – 1 sztuka (ok. 100 g)
- Orzechy włoskie – 4 sztuki (16 g)



### Sposób przygotowania:

Marchewkę i jabłko umyć, marchewkę obrać. Jabłko i marchewkę pokroić i zjeść z orzechami.



## KRUPNIK Z FASOLKĄ I KASZĄ ORKISZOWĄ (1 porcja)

Kolacja



### Składniki:

- Cebula – ½ sztuki
- Fasolka szparagowa, mrożona – 1 szklanka
- Marchew – ½ sztuki
- Olej rzepakowy – 1 łyżka (10 g)
- Seler korzeniowy – 1 plaster (ok. 50 g)
- Ziele angielskie – 1–2 ziarenka
- Liść laurowy – 2 listki
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Bulion drobiowy (domowy) – ¾ szklanki
- Kasza orkiszowa – 2 łyżki suchego produktu
- Koper (w pęczkach) – 1 łyżka posiekanego



### Sposób przygotowania:

Cebulkę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Marchew i seler obrać, umyć i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Dodać do cebulki, chwilę podsmażyć. Dodać fasolkę, przyprawy, całość zalać wodą lub bulionem. Gotować do miękkości warzyw, ok. 20 minut, po czym dodać kaszę i gotować jeszcze 15 minut. Doprawić. Zupę podawać obficie posypaną koperkiem.



## Śniadanie



## SZPARAGI Z JAJKIEM SADZONYM



## Składniki:

- Chleb żytni razowy – 2 kromki (60 g)
- Jajo kurze całe – 1 sztuka
- Masło ekstra – 1 łyżeczka (5 g)
- Ser parmezan – 1 łyżka startego
- Sól biała – szczypta
- Szparagi – 5–6 sztuk
- Pomidory koktajlowe – 5–6 sztuk
- Pieprz czarny mielony – szczypta



## Sposób przygotowania:

Szparagi gotować w osolonej wodzie przez 3 minuty, aż będą miękkie, ale jednocześnie jędrne. Odcedzić z wody, następnie podsmażyć na maśle, doprawić solą i pieprzem. Obok usmażyć jajko sadzone (można też przygotować jajko w koszulce). Wyłożyć na talerz szparagi, następnie jajko, oprószyć talerz parmezanem, dookoła poukładać pomidorki koktajlowe. W razie potrzeby doprawić. Podawać z tostem z pieczywa żytniego.

## II śniadanie



## DESER CHIA Z WIŚNIAMI



## Składniki:

- Cytryna – ½ sztuki
- Wiśnie bez pestek – 1 szklanka
- Nasiona chia – 3 łyżki (30 g)
- Migdały w płatkach – 1 łyżeczka (5 g)
- Jogurt naturalny (1,5% tł.) – 10 łyżek (200 g)



## Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z nasionami chia, dodać świeżo wyciśnięty sok z cytryny. Zostawić na 10–15 minut i poczekać, aż nasiona zwiększą swoją objętość. Ułożyć na wierzchu wydrylowane wiśnie i posypać płatkami migdałów. Z wiśni można też przygotować mus i wyłożyć go na wierzch deseru.

## Obiad

CIECIERZYCA CURRY  
Z BRĄZOWYM RYŻEM

## Składniki:

- Marchew – ½ sztuki
- Papryka czerwona – ¼ sztuki
- Pietruszka, liście – 1 łyżka posiekanej



## Sposób przygotowania:

Kilka łyżek mleka kokosowego wlać na patelnię, dodać przyprawę, a następnie pokrojoną marchewkę i paprykę. Dorzucić ugotowaną ciecierzycę.

- Ryż brązowy – 5 łyżek suchego produktu (przed ugotowaniem) (ok. 50 g)
- Sól biała – szczypta
- Mleko kokosowe bez cukru – ½ szklanki
- Kurkuma – 1 łyżeczka
- Curry – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Ciecierzycza gotowana (odsączona) – 6 łyżek (120 g)

rzyć, zalać wszystko mleczkiem kokosowym i gotować do miękkości. Curry podawać z ryżem posypane natką pietruszki.



## KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH Z NUTKĄ MIĘTĄ

Podwieczorek



### Składniki:

- Banan – ½ sztuki (60 g)
- Czarne jagody, mrożone – ½ szklanki
- Maliny, mrożone – ½ szklanki
- Mleko spożywcze (1,5% tł.) – ½ szklanki
- Mięta (świeża) – kilka listków



### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmixować.



## SALATKA Z BURAKAMI, SEREM FETA I RUKOLĄ

Kolacja



### Składniki:

- Burak – 1 sztuka (200 g)
- Chleb żytni razowy – 1 kromka (30 g)
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 g)
- Orzechy włoskie – 1 łyżka (15 g)
- Rukola – 2 garści
- Ser feta – 1 grubszy plaster (40 g)
- Ocet balsamiczny – 1 łyżeczka
- Pieprz czarny mielony – szczypta



### Sposób przygotowania:

Buraka ugotować, obrać i pokroić na cienkie plastry. Ułożyć na talerzu. Pokruszyć ser feta, ułożyć rukolę, orzechy, skropić octem balsamicznym, doprawić pieprzem. Podawać z pieczywem.





## Śniadanie

## JAJKA NA TWARDO Z SAŁATKĄ Z RZEŻUCHY



## Składniki:

- Bazylia (świeża) – kilka listków
- Chleb żytni razowy – 2 kromki (60 g)
- Cytryna – ¼ sztuki
- Czosnek – 1 ząbek
- Jajo kurze całe – 1 sztuka
- Ogórek gruntowy – 1 sztuka
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
- Pietruszka, liście – 1 łyżka posiekanej
- Rzodkiewka – 4–5 sztuk
- Ser feta – 1 grubszy plaster (40 g)
- Sól biała – szczypta
- Szcypiorek – 1 łyżka posiekanego
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Rzeżucha ogrodowa (świeża) – 2–3 garści



## Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo. Obrąć i pokroić na kawałki. Położyć na talerzu. Dodać rzeżuchę, pokrojone w półplasterki ogórki, rzodkiewki, kawałki sera feta i posypać posiekanym szczypiorkiem. Całość podawać z pesto z bazylii.

Pesto z bazylii: listki bazylii i natkę pietruszki zmiksować na gładką masę z dodatkiem czosnku, oliwy z oliwek, soli, pieprzu i soku z cytryny.



## II śniadanie

## PIECZONA SAŁATKA Z BRUKSELKĄ I KASZĄ



## Składniki:

- Brukselka – 1 szklanka
- Fasola mung, kielki – 2–3 łyżki
- Kasza jaglana – 3 łyżki suchego produktu (30 g)
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
- Ser parmezan – 1 łyżeczka startego
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) – 2 sztuki
- Curry – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Kolendra (suszone liście) – 1 łyżeczka



## Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Do ugotowanej kaszy dodać posiekane suszone pomidory. Kaszę przełożyć do foremki i umieścić ją w piekarniku. Brukselkę oczyścić, przekroić na półki, wymieszać z oliwą i kolendrą mieloną oraz curry. Przełożyć do ugotowanej kaszy i całość posypać serem. Piec całość w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. 20 minut. Gdy brukselka się lekko zarumieni, sałatka jest gotowa. Całość posypać kielkami.

## Obiad

## INDYK W MARYNACIE Z FRYTKAMI Z BATATA



## Składniki:

- Cytryna – ½ sztuki
- Czosnek – 2 ząbki



## Sposób przygotowania:

Przygotować marynatę: kurkumę, tymianek, oregano, sól, pieprz wymieszać z posiekanym



- Olej rzepakowy – 1 łyżka (10 g)
- Oregano (suszone) – 1 łyżeczka
- Roszponka – 2 garści
- Bataty – 1 sztuka (200 g)
- Pomidory koktajlowe – 5–6 sztuk
- Mięso z piersi indyka, bez skóry – 150 g
- Tymianek – ½ łyżeczki
- Kurkuma – ½ łyżeczki
- Sól biała – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta

czosnkiem. Pierś z indyka obtoczyć w marynacie i pozostawić na 10–15 minut pod przykryciem w lodówce. Po tym czasie mięso ułożyć na blaszce do pieczenia, obok umieścić obrane i pokrojone na kawałki bataty, skropić je niewielką ilością oleju i całość włożyć do piekarnika na 30–40 minut (180 stopni). Indyka przełożyć na talerz, pokroić na kawałki, obok ułożyć bataty, świeże sałaty i pomidorki koktajlowe.



## WIŚNIOWY KISIEL DOMOWY

Podwieczorek



### Składniki:

- Skrobia ziemniaczana – 1 łyżka
- Wiśnie bez pestek, mrożone – 1 szklanka
- Ksylitol – 2 łyżeczki
- Migdały w płatkach – 1 łyżka (10 g)
- Woda – ok. 1 szklanki



### Sposób przygotowania:

W odrobinie zimnej wody wymieszać mąkę ziemniaczaną. Resztę wody zagotować z owocami, dodać ksylitol. Gdy owoce się rozmrożą, zblendować całość i ponownie podgrzać. Powoli, ciągle mieszając, wlać wodę z rozmieszaną mąką. Gotować jeszcze 1–2 minuty, stale mieszając. Gotowy kisiel posypać płatkami migdałów.



## ZUPA Z SOCZEWICĄ I MARCHEWKĄ Z CURRY

Kolacja



### Składniki:

- Cebula – ½ sztuki
- Czosnek – 2 ząbki
- Marchew – 1 sztuka
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
- Soczewica czerwona, nasiona suche – 6 łyżek suchego produktu (60 g)
- Sól biała – szczypta
- Pomidory z puszkki (krojone) – 1 szklanka (200 g)
- Curry – szczypta
- Kolendra (świeża) – kilka listków



### Sposób przygotowania:

Cebulę oraz czosnek posiekać i podsmażyć na łyżeczce oliwy. Dodać marchewkę obraną i startą na tarce na grubych oczkach i chwilę podsmażyć. Następnie dodać przepłukaną soczewicę i dokładnie wymieszać. Warzywa zalać wodą i doprawić. Dodać pomidory z puszkki. Całość gotować ok. 20–30 minut. Podawać z posiekaną kolendrą.



## Śniadanie

## PIECZONE PLACUSZKI Z CUKINII



## Składniki:

- Cukinia – ½ sztuki (ok. 150 g)
- Jajo kurze całe – 1 sztuka
- Marchew – ½ sztuki
- Olej rzepakowy – 1 łyżka (10 g)
- Pietruszka, liście – 1 łyżeczka posiekanej
- Pomidor – 1 sztuka
- Mąka orkiszowa – 3 łyżki
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Zioła prowansalskie – szczypta
- Sól morska – szczypta



## Sposób przygotowania:

Cukinię podzielić na pół, wydrążyć środek i zetrzeć na drobnych oczkach. W ten sam sposób zetrzeć marchew. Cukinię posolić i odstawić na bok, aby puściła sok. Dokładnie ją odcisnąć i dodać do marchwi. Z jajka, mąki i wody rozrobić półgęste ciasto. Masę dokładnie wymieszać i doprawić ziołami prowansalskimi. Błachę wyłożoną papierem do pieczenia skropić olejem rzepakowym i uformować na niej placuszki, które należy piec do momentu, aż ciasto się zetnie i zarumieni na wierzchu. Placuszki podawać z cząstkami świeżego pomidora, posypać natką pietruszki.

## II śniadanie

## KOKTAJL Z WIŚNIAMI I JARMUŻEM



## Składniki:

- Jarmuż – 1 garść
- Kefir (1,5% tł.) – 1 szklanka
- Mango – ½ sztuki małej (ok. 100 g)
- Miód pszczeli – 1 łyżeczka
- Wiśnie bez pestek, mrożone – 1 szklanka
- Orzechy nerkowca (bez soli) – 1 łyżka (15 g)
- Imbir – 1 łyżeczka startego (ok. 5 g)



## Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę. Zjeść orzechy. Wiśnie można wcześniej rozmrozić.



## Obiad

## PIECZONE KOTLETY Z SOCZEWICĄ Z ZIEMNIAKAMI I MIZERIĄ



## Składniki:

- Bułka tarta – 2 łyżki
- Cebula – ½ sztuki
- Czosnek – 1 ząbek
- Koper ogrodowy – 1 łyżka posiekanego
- Marchew – ½ sztuki



## Sposób przygotowania:

Cebulkę pokroić w kosteczkę i podsmażyć na oleju. Dodać marchew startą na grubych oczkach na tarce. Przełożyć do miseczek. Dodać soczewicę, posiekany koper, sól, pieprz i siemieniankę. Całość dokładnie wymieszać (masa po-



- Ogórek gruntowy – 2 sztuki
- Olej rzepakowy – 1 łyżeczka
- Soczewica czerwona, nasiona suche – 5 łyżek suchego produktu (50 g)
- Ziemniaki – 2 duże sztuki (200 g)
- Siemię lniane (świeżo mielone) – 1 łyżeczka (5 g)
- Jogurt naturalny (1,5% tł.) – 1 łyżka (20 g)
- Sól morską – szczypta
- Pieprz czarny mielony – szczypta

winna być zwarta) i uformować kotlety, obtoczyć w bułce i położyć na blaszce do pieczenia. Piec całość ok. 20 minut. Podawać z gotowanymi ziemniakami i mizerią z ogórka i jogurtu. Całość posypać koperkiem.



## SEREK WIEJSKI Z POMIDOREM I SZCZYPIORKIEM

Podwieczorek



### Składniki:

- Pomidor – 1 sztuka
- Serek wiejski naturalny lekki (150 g)
- Szczypiorek – 1 łyżka posiekanego



### Sposób przygotowania:

Serek wiejski wymieszać z pokrojonym w kostkę pomidorem i posiekanym szczypiorkiem.



## SALAŃKA GRECKA

Kolacja



### Składniki:

- Cebula – ½ sztuki
- Cytryna – ½ sztuki
- Miód pszczeni – 1 łyżeczka
- Musztarda – 1 łyżeczka
- Ogórek gruntowy – 1 łyżka
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
- Oliwki czarne – 1 łyżka (15 g)
- Oregano (suszone) – szczypta
- Papryka czerwona – ½ sztuki
- Pomidor – 1 sztuka
- Ser feta – 1 grubszy plaster (40 g)
- Sałata rzymska – kilka liści (wg uznania)



### Sposób przygotowania:

Sałatę porwać i przełożyć do miski. Dodać pokrojony pomidor i ogórek pokrojony w półplasterki. Na wierzchu ułożyć ser feta i cebulkę pokrojoną w piórka oraz oliwki. Całość polać sosem przygotowanym z oliwy, świeżo wyciśniętego soku z cytryny, miodu, musztardy, oregano, pieprzu.









Wydano dzięki wsparciu firmy

