

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:242.9 / B:12.1 / T:7.6 / WP:27.9 / F:3.6 / WW:2.9

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj jajko na półtwardo.
2. Zetrzyj na tarce ogórka lub pokrój w talarki i ułóż na kanapce.
3. Posiekaj szcypiorek.
4. Zmiksuj na pastę składniki z dodatkiem ulubionych przypraw.

Komentarz - Jedz pieczywo dobrze tolerowane. Unikaj pieczywa pszennego i drożdży.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:188.2 / B:4.6 / T:5.1 / WP:24.8 / F:9.0 / WW:2.5

ZIELONY KOKTAJL

Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)
Pietruszka, liście - 30 g (5 x łyżeczka)
Nasiona chia - 15 g (3 x łyżeczka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Zmiksuj owoc z wodą i natką pietruszki lub jarmużem.
2. Dodaj tarkowany imbir, nasiona chia i wymieszaj koktajl.

Komentarz - UWAGA! Imbir działa przeciwhistaminowo. Unikaj w diecie dużej ilości cytrusów, truskawek i bananów. Dozwolone owoce w diecie: borówki, melon, świeże jabłko, świeża gruszka, jagody, porzeczki, mango. UWAGA! Nie przechowuj długo owoców i warzyw, jadaj jak najczęściej owoce świeże, słabo dojrzałe.

OBIAD 13:00

K:499.6 / B:42.6 / T:15.2 / WP:41.9 / F:11.9 / WW:4.3

POLĘDWICZKI DROBIOWE Z KASZĄ I KALAFIOREM

Kalafior - 200 g (0.4 x Sztuka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)
Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso drobiowe przypraw do smaku.
2. Piecz w piekarniku ok. 15 minut. w naczyniu żaroodpornym lub w rękawie.
3. Ugotuj kaszę i kalafior w osolonej wodzie.

SALATKA ZE ŚWIEŻYCH WARZYW

Salata rzymska - 70 g (2 x Liść)
Ogórek zielony (długi) - 40 g (0.2 x Sztuka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.
2. Pokrój warzywa.
3. Wymieszaj sałatę z rzodkiewką, szcypiorem, oliwą, oliwkami i przyprawami do smaku.

Komentarz - Opcjonalnie zjedz porcję innej, ulubionej kaszy. Zachowaj gramaturę. Jeśli nie tolerujesz kalafiora, pora, brokuła itd. zamień w diecie na porcję warzyw dobrze tolerowanych. W diecie niskohistaminowej unikaj pomidora, zwłaszcza sosów i passaty, szpinaku oraz bakłażana.

PODWIECZOREK 16:00

K:189.4 / B:5.5 / T:9.8 / WP:17.6 / F:4.1 / WW:1.8

DYNIA, PESTKI, ŁUSKANE

Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x łyżka)

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

FOODMED
centrum

taHit
shimoto

1500 kcal

