



DIETA W CIAŻY ZDROWE PRZEPISY NA 9 MIESIĘCY



**DIETETYK
RADZI**



DIETA W CIĄŻY

ZDROWE PRZEPISY

NA 9 MIESIĘCY



MAGDALENA CZYRYNDA-KOLEDA
MAGDALENA JARZYŃKA-JENDRZEJEWSKA
EWA SYPNIK-POGORZELSKA
MONIKA STROMKIE-ZŁOMANIEC



DIETA W CIAŻY

Praca zbiorowa:

Magdalena Czyrynda-Koleda

Magdalena Jarzynka-Jendrzewska

Ewa Sypnik-Pogorzelska

Monika Stromkie-Złomaniec

Copyright © 2016 by Wydawnictwo RM

Wydawnictwo RM, 03-808 Warszawa, ul. Mińska 25, rm@rm.com.pl, www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmę lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy.

Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli.

Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód.

Edytor: Justyna Mrowiec

Redaktor prowadzący: Agnieszka Trzebska-Cwalina

Redakcja: Justyna Mrowiec

Korekta: Mirosława Szymańska

Nadzór graficzny: Grażyna Jędrzejec

Projekt okładki: Anna Jędrzejec

Zdjęcia na okładce: Shutterstock.inc

Projekt graficzny książki i wyposażenie ilustracyjne: Agata Chmielewska

Redakcja techniczna: Anna Nieporęcka

Skład: Marcin Fabijański

Druk i oprawa: Oficyna Wydawnicza READ ME – Drukarnia w Łodzi,
Olechowska 83, (42) 649-33-91, druk@readme.pl, <http://druk.readme.pl>

ISBN 978-83-7773-530-5

ISBN 978-83-7773-732-3 (ePub)

ISBN 978-83-7773-733-0 (mobi)

ISBN 978-83-7773-778-1 (pdf)

W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: rm@rm.com.pl

Spis treści

Wstęp	7
Ach, ta waga!	8
Dla ciebie i twojego dziecka	9
I trymestr	13
Śniadania	18
Przegryzki	27
Obiady	36
Kolacje	52
II trymestr	67
Śniadania	72
Przegryzki	85
Obiady	92
Kolacje	105
III trymestr	117
Śniadania	122
Przegryzki	136
Obiady	144
Kolacje	159
Jedzenie w ciąży – fakty i mity	177
Miary i wagi	182
Sprawdź swoją wiedzę	184
O Autorkach	189



Wstęp

No i stało się! Będziesz mamą, gratulujemy. Na pewno towarzyszą ci skrajne emocje, a obok radości pojawia się także niepokój o przebieg ciąży i o dziecko. Zastanawiasz się między innymi nad tym, jak powinnaś się w tym szczególnym czasie odżywiać, żeby czuć się dobrze i zapewnić jak najlepszy rozwój swojemu maleństwu.

Akurat w tym bardzo chętnie ci pomożemy! Jesteśmy praktykującymi dietetyczkami z dużym doświadczeniem i mamami, które same miały wiele wątpliwości w czasie ciąży.

Najważniejsza zasada obowiązująca w tym okresie brzmi: jedz dla dwojga, nie za dwoje. Dzięki odpowiedniej diecie przyszła mama dba nie tylko o swoje zdrowie, ale także o nowe życie, które w sobie nosi.

Prawidłowy jadłospis kobiety ciężarnej nie różni się aż tak bardzo od tego, który układa się z poszanowaniem podstawowych zasad zdrowego odżywiania. Najważniejsze są urozmaicenie diety i regularność posiłków. Powinnaś jeść 4–5 razy dziennie, a jeśli cierpisz z powodu cukrzycy ciążowej – nawet 6.

Staraj się jadać regularnie, najlepiej co 3 godziny. Ostatni posiłek zaplanuj na 2–3 godziny przed snem. Nie podjadaj, zwłaszcza słodczy i słonych przekąsek.

Musisz zrezygnować z wszelkich używek: alkoholu, papierosów, kofeiny. To najbardziej oczywiste zasady, ale po prostu musiałyśmy o tym wspomnieć.





Ach, ta waga!

Większość kobiet martwi się przybieraniem na wadze, które jest przecież nieuniknione. Niebezpieczne i niezwygodne są zbyt mały i zbyt duży przyrost masy ciała. Dwie trzecie tego przyrostu przypada na rozwijające się dziecko, wody płodowe, powiększenie macicy i piersi, a na to niestety, przyszła mammo, nie masz wpływu. Pozostała jedna trzecia to nagromadzone rezerwy tkanki tłuszczowej i/lub zatrzymywane płyny, a ten odsetek wagi już w dużej mierze zależy od Ciebie...

Kobiety bardzo szczupłe mogą przytyć w ciąży nawet do 18 kg, a te, które przed ciążą miały problem z nadwagą, mogą przybrać tylko 7 kg – oba przypadki mieszczą się w normie.

Jeśli przyszła mama miała przed ciążą prawidłową masę ciała, to najlepiej, by przytyła 9–16 kg. Pamiętaj jednak, że ciąża to nie jest czas na obsesyjne kontrolowanie wagi i liczenie kalorii, a już na pewno nie wolno się w tym czasie odchudzać!

No właśnie, co z tymi kaloriami? Na początku ciąży zapotrzebowanie na energię praktycznie nie wzrasta. W pierwszych miesiącach twoje dziecko jest małe i nie potrzebuje wiele pożywienia, więc nie musisz jeść za dwoje. Przez pierwszy trymestr zadbaj przede wszystkim o zmiany jakościowe jedzenia, poprawę nawyków żywieniowych, a nie dodawanie kilokalorii. Wystarczy, że przez pierwsze miesiące będziesz spożywać około 1800–2000 kcal. W drugim trymestrze zapotrzebowanie wzrośnie o około 200 kcal, a w ostatnich trzech miesiącach zaplanujesz kolejne dodatkowe, racjonalne i zdrowe 200–300 kcal.





Dla ciebie i twojego dziecka

Podstawowy budulec ciała dziecka stanowi białko, więc musisz zadbać o ten składnik w swojej diecie. Według Instytutu Żywności i Żywienia zapotrzebowanie na białko w ciąży wzrasta do 95 g na dobę, z czego 35–50 g powinno pochodzić z produktów zwierzęcych.

Co należy jeść, aby dostarczyć organizmowi pełnowartościowego białka? Chude mięso, jajka, ryby, warzywa strączkowe oraz przetwory mleczne. Jeśli nie jadasz któregoś z tych produktów, bo jesteś wegetarianką, masz nietolerancję laktozy lub po prostu czegoś nie lubisz, to pamiętaj o większym urozmaiceniu produktów z pozostałych grup.

Podstawowym źródłem energii są węglowodany. Dziecko w ostatnich trzech miesiącach ciąży przyswaja codziennie około 30 g glukozy. Nie oznacza to jednak, że powinnaś spożywać więcej cukru lub słodczy, ale zaplanuj i zwiększ w swojej diecie ilość węglowodanów złożonych, których najlepszym źródłem są pełnoziarniste produkty zbożowe: razowe pieczywo, graham, gruboziarniste kasze, płatki owsiane, otręby, razowy makaron oraz warzywa i owoce. Zapewnisz sobie stałą „dostawę” energii, unikniesz mdłości i wahań poziomu cukru we krwi, a co za tym idzie – nie będą cię kusić słodkie przekąski.

Pamiętaj o tłuszczu w diecie! Zwróć uwagę na jego jakość i skład. Sięgaj po te produkty, które są bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT, zwłaszcza omega-3, które wpływają na prawidłowy rozwój mózgu dziecka) oraz witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: A, D, E i K. Składniki te znajdują się w rybach (głównie morskich, polecamy nawet te tłustsze), olejach, oliwie i maśle, ale również w awokado.

Żadnej mamie nie musimy chyba przypominać o kwasie foliowym! Składnik ten zapobiega wadom cewy nerwowej dziecka, innymi słowy – jest potrzebny do prawidłowego rozwoju układu nerwowego. Poza suplementacją, którą powinien zalecić ci lekarz, możesz dostarczać organizmowi kwas foliowy, jedząc takie produkty, jak: soja, szpinak, szparagi, brokuły, zielony groszek, kielki, kapusta, brukselka, banany, pomarańcze, chleb razowy, otręby i jajka.

Bardzo ważny składnik w czasie ciąży to wapń, który bierze udział w tworzeniu kośćca u dziecka i zawiązków zębów. Jest on również istotny dla przyszłej mamy, ponieważ zapobiega odwapnieniu jej organizmu, które grozi problemami z uzębieniem, podatnością na złamania kości, a nawet osteoporozą. Dzielne zapotrzebowanie na wapń w ciąży zwiększa się o połowę. Najlepiej przyswajalny wapń znajdziesz w przetworach mlecznych: mleku, jogurtach, kefirze, wszelkich serach. Jeśli nie tolerujesz lub nie lubisz mleka, jedz więcej serów. Wapń zawierają także takie produkty, jak: sardynki, szprotki, soja, jajka, ziarna sezamu, szpinak, jarmuż, szczypiorek, natka pietruszki, nasiona słonecznika, migdały, orzechy laskowe i włoskie oraz suszone figi.

Kolejnym ważnym składnikiem, na który wzrasta zapotrzebowanie w ciąży, jest żelazo, niezbędne do tworzenia krwi, budowy mięśni i ośrodkowego układu nerwowego dziecka, a także zwiększające odporność organizmu na infekcje. Przyszłe mamy często mają problem z jego niedoborem. Uważaj zatem, żebyś nie znalazła się w tej grupie i uchroniła się przed anemią. Pamiętaj, najlepiej przyswajalne jest żelazo hemowe pochodzenia zwierzęcego. Jego źródłem są: mięso (zwłaszcza czerwone), podroby (wątróbka, zaleca się jej umiarkowane spożycie ze względu na to, że zawiera dużo witaminy A), jaja (szczególnie żółtko). Jeśli jednak masz awersję do mięsa lub po prostu go nie jadasz z różnych powodów, włącz do swojego menu inne produkty bogate w żelazo: natkę pietruszki, płatki owsiane, brukselkę, brokuły, rośliny strączkowe (soję, soczewicę, fasolę, cieciorę), botwinkę, buraki, jarmuż, szpinak, kasze (quinoa, gryczaną, jaglaną i jęczmienną), sezam, pestki dyni, orzechy (polecamy nerkowce), kakao (niekoniecznie sama czekolada). Pamiętaj, że żelazo jest lepiej wchłaniane w obecności witaminy C.

Witamina C to kolejny ważny element w diecie przyszłej mamy. Poprawia odporność i wpływa na prawidłowy rozwój tkanek. Najwięcej tej witaminy mają surowe warzywa i owoce, a zwłaszcza papryka, natka pietruszki, pomarańcza, jarmuż, brukselka, brokuł, czarna porzeczka, kiwi, truskawki, kapusta, grapefruit, mandarynka, pomidor, cytryna i ziemniaki.

Zwróć też uwagę na magnez, gdyż jego niedobór sprzyja poronieniom i przedwczesnym porodom. Pierwiastek ten wpływa na pracę mięśni, co jest ważne przy porodzie. Aby mieć pewność, że dostarczasz organizmowi odpowiednią ilość magnezu, uwzględnij w jadłospisie kaszę gryczaną, płatki owsiane, otręby pszenne, chleb razowy i grahamki, soję, fasolę i groch, pestki dyni, migdały, orzechy (zwłaszcza pistacjowe i laskowe), szpinak, banany i kakao (najlepiej niesłodzone) no i ewentualnie gorzką czekoladę, ale pamiętaj – bez szaleństw! Zbyt duża ilość słodczy może pójść w boczki!

Zadbaj także o właściwe nawodnienie organizmu, nawet jeśli masz obrzęki (nie są one spowodowane przyjmowaniem nadmiernej ilości płynów). Wskazane jest picie minimum 2 l płynów dziennie. Polecamy głównie płyny bezkaloryczne – wodę mineralną i herbatki owocowe oraz ziołowe (ale nie przeczyszczające i moczopędne). Na czarnej liście są zaś napoje słodzone, alkoholowe i zawierające kofeinę.

Opisałyśmy najważniejsze składniki, na które wzrasta zapotrzebowanie w ciąży. Koniecznie o nich pamiętaj! Ale nie licz obsesyjnie kalorii i nie jedz z zegarkiem w rękę. Cięża ma być przyjemnym i twórczym kulinarnie czasem. Im bardziej kolorowa i urozmaicona jest twoja dieta, tym większą masz pewność, że dostarczysz organizmowi wszystkich składników odżywczych, witamin i minerałów niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju twojego dziecka. A ponieważ w tym okresie zostaniesz dokładnie przebadana, na pewno w razie niedoborów określonych substancji lekarz zaleci ci suplementację.

We wstępie do przepisów na każdy trymestr dostarczymy ci ważnych informacji dotyczących diety na poszczególnych etapach ciąży. Na końcu książki znajdziesz też odpowiedzi na najbardziej nurtujące cię pytania (tzw. FAQ), a także tabele miar i wag domowych. Będziesz również mogła sprawdzić swoją wiedzę w przygotowanych przez nas testach.







I trymestr



Na początek mamy dobrą wiadomość – nie musisz od razu wprowadzać radykalnych zmian w jadłospisie i zwiększać jego kaloryczności. Powinnaś poprawić tylko to, co dotychczas w twojej diecie nie było zbyt zdrowe. Zrezygnuj z wszelkich używek! Unikaj też leków i suplementów, których nie zalecił ci lekarz. Zacznij dzień od zdrowego śniadania. Wyeliminuj niezdrowe przekąski, które podjadałaś między posiłkami – chipsy czy batoniki. Na pewno chcesz się dobrze czuć w ciąży i zapewnić jak najlepszy rozwój swojemu dziecku. Zadbaj więc o regularność posiłków i jak największe urozmaicenie diety (akurat w tym możemy ci pomóc).

Jak najczęściej sięgaj po sezonowe warzywa i owoce. Jeśli akurat masz ochotę na warzywo lub owoc, na które sezon jeszcze się nie zaczął (bądź już minął), skorzystaj z mrożonek. Zamrażanie to najlepszy sposób przechowywania żywności, bez większych strat wartości odżywczej.

Na dobry początek dnia przygotuj sobie granolę orzechowo-owocową (przepis na s. 20), a jako przegryzkę zjedz warzywa z dipem koperkowym (s. 31) lub sałatkę owocową z sosem waniliowym (s. 32). Pamiętaj o warzywach w głównych posiłkach – możesz wybrać na obiad zupę z dyni (s. 40) lub soczewicy (s. 38), a na kolację grzanki z buraczkami i oscypkiem (s. 59) lub omlet z jarmużem (s. 60).

„Zaprzyjaźnij się” z produktami zbożowymi z pełnego przemiału – zamiast zwykłej kajzerki możesz wybrać grahamkę, a zamiast białego chleba zjedz żytni razowy na zakwasie. Doceń kasze, bo poza najpopularniejszą gryczaną masz do wyboru między innymi jaglaną, pęczak, komosę ryżową i amarantus.

Spróbuj jaglanko-owsianki z malinami i czekoladą (s. 21), wytrawnego koktajlu z kaszą jaglaną (s. 20), kaszy pęczak z cukinią (s. 37) czy sałatki z kaszą jaglaną i bakłażanem (s. 53) lub papryki faszerowanej amarantusem (s. 48).

Wspomniane wyżej dania dostarczają węglowodanów złożonych, które pomogą ci w pierwszym trymestrze zmniejszyć dolegliwości związane z mdłościami. W tej kwestii może pomóc także dzielenie posiłku na kilka małych porcji i sięganie po nie co pewien czas. Spróbuj jeść mniej, ale częściej, jedz tylko to, na co naprawdę masz apetyt, ale oczywiście zachowując zdrowy rozsądek. Nie pij bezpośrednio po posiłkach. Odczekaj 20–30 minut. Postaraj się, żeby dieta była lekkostrawna i nie nasilała twoich dolegliwości. Unikaj też długotrwałego uczucia głodu. Na mdłości pomagają również takie przyprawy, jak imbir, mięta, kardamon, cząber, które oczywiście uwzględniliśmy w proponowanych przepisach, na przykład w naparze na mdłości (s. 19).

Na początku ciąży możesz nie mieć ochoty na mięso, bo nawet jego zapach może drażnić. Skorzystaj z naszych propozycji dań wegetariańskich, zawierających bogate w białko warzywa strączkowe. Przygotuj humus buraczkowy (s. 23), pastę z ciecioriki i papryki (s. 57), zupę z soczewicy (s. 38) lub burgery wegetariańskie (s. 42). Pamiętaj też o daniach opartych na produktach nabiałowych. Spróbuj twarożku z bazylią i suszonymi pomidorami (s. 25) lub z płatkami gryczanymi i natką pietruszki (s. 26), omletu ze szpinakiem i fetą (s. 24) lub pasty jajecznej z awokado (s. 24). Wypij też bananowe mango lassi (s. 28), które możesz potraktować jako przegryzkę.

Proponujemy ci ciekawe przepisy na śniadania, kolacje, obiady, przekąski i desery. Do każdego dania wyliczone zostały wartości kaloryczna i odżywcza, aby ułatwić ci zbilansowanie zdrowego menu na cały dzień. A zatem... gotowanie czas zacząć!



Spis potraw



ŚNIADANIA

- Napar na mdłości 19
- Wytrawny koktajl z kaszą jaglaną 20
- Granola orzechowo-owocowa 20
- Jaglanko-owsianka z malinami i czekoladą 21
- Pieczona polędwiczka wieprzowa na kanapki 22
- Humus buraczkowy 23
- Omlet ze szpinakiem i fetą 24
- Pasta jajeczna z awokado 24
- Twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 25
- Twarożek z płatkami gryczanymi i natką pietruszki 26



PRZEGRYZKI

- Bananowe mango lassi 28
- Pudding migdałowy z nasionami chia 28
- Jablko pieczone 29
- Szpinakowe placki 30
- Warzywa z dipem koperkowym 31
- Sałatka owocowa z sosem waniliowym 32
- Kisiel żurawinowo-wiśniowy 33
- Chipsy z jarmużu 34
- Smoothie bananowo-truskawkowe 35
- Koktajl z jarmużu awokado, pomarańczy i ananasa 35



OBIADY

- Pęczak z cukinią 37
- Zupa z soczewicy 38
- Sałatka z pieczonych buraków 39
- Zupa z dyni 40





- Muffiny orkiszowe 41
- Burgery wegetariańskie 42
- Salsa pomidorowa 43
- Sos żurawinowy 44
- Pieczeń z indyka 44
- Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 45
- Ryba w papilotach 46
- Ryż szafranowy 46
- Surówka z fenkułu 47
- Papryka faszerowana amarantusem 48
- Zupa warzywna z indykiem i kaszą perłową 49
- Zupa z kurczakiem na zielono z czerwonym akcentem 50
- Pulpety rybne 51



KOLACJE

- Salátka z kaszą jaglaną i bakłażanem 53
- Zapiekana jaglanka z jabłkiem 54
- Salátka z mozzarellą i oliwkami 54
- Jogurtowy przekładaniec z owocami 55
- Salátka z indykiem i selerem 56
- Pasta z cieciorke i papryki 57
- Pasta z pstrąga i serka 58
- Grzanki z buraczkami i oscypkiem 59
- Omlet z jarmużem 60
- Pieczone bataty z sosem jogurtowo-miętowym 61
- Kasza manna z musem malinowym i wanilią 62
- Zupa krem z pieczonych warzyw 63
- Salátka wiosenna z grzankami 64
- Salátka z kuskusem i parmezanem 65





ŚNIADANIA

Napar na mdłości

Dzbanek około 750 ml (4 małe szklanki)

korzeń imbiru dł. około 5 cm

1 cytryna o cienkiej skórce

½ pomarańczy

listki mięty z 1 doniczki

2 łyżki miodu naturalnego



Dzbanek naparu

Energia: 244 kcal

Białko: 1,9 g

Tłuszcze: 0,5 g

Węglowodany: 61 g

Błonnik: 3,9 g

1. Imbir obrać i pokroić w plastry. Cytrusy dokładnie umyć.
2. Z połowy cytryny wycisnąć sok. Drugą połowę cytryny i pomarańczy pokroić w plastry.
3. Imbir, sok z cytryny, plastry cytrusów i listki mięty wrzucić do żaroodpornego dzbanka i zalać gorącą wodą (około 750 ml).
4. Napar odstawić do ostygnięcia. Na końcu osłodzić miodem.

Napar można pić na czczo lub w ciągu dnia, w razie męczących mdłości. Szklanka dostarcza około 60 kcal, ale można użyć mniej miodu, niż podano w przepisie.

Poza łagodzeniem mdłości imbir ma szersze zastosowanie – świetnie sprawdza się u ciężarnych jako naturalny środek uodparniający i rozgrzewający podczas infekcji górnych dróg oddechowych, kaszlu a nawet zapalenia oskrzeli.



Wytrawny koktajl z kaszą jaglaną

1 porcja

¾ szklanki mleka 2%
½ pęczka natki pietruszki
1 kiwi
½ awokado
2 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
1 łyżeczka miodu
sok z cytryny do smaku



Porcja koktajlu

Energia: 344 kcal
Białko: 10 g
Tłuszcze: 15,2 g
Węglowodany: 45,6 g
Błonnik: 4,4 g

1. Do blendera kielichowego wlać mleko, dodać listki natki pietruszki, cząstki obranego kiwi, awokado, kaszę i miód. Zmiksować na gładki koktajl.
2. Gotowy doprawić do smaku sokiem z cytryny. Można rozcieńczyć go wodą, aby uzyskać pożądaną konsystencję.



Granola orzechowo-owocowa

Okolo 15 porcji

400 g mieszanych płatków
(owsianych, jęczmiennych i gryczanych)
4 łyżki oleju kokosowego
5 łyżek syropu z agawy
3 łyżki sezamu
4 łyżki orzechów włoskich
4 orzechy brazylijskie
10 suszonych moreli
½ szklanki suszonej żurawiny



Porcja (pół szklanki) granoli

Energia: 245 kcal
Białko: 4,3 g
Tłuszcze: 12,6 g
Węglowodany: 31,3 g
Błonnik: 3,3 g

1. Rozgrzać piekarnik do 170°C.
2. Orzechy włoskie i brazylijskie przełożyć do dużej papierowej koperty i rozkruszyć za pomocą tłuczka do mięsa.
3. W dużej misce wymieszać wszystkie płatki, dodać orzechy i sezam.
4. W garnuszku rozpuścić olej kokosowy i syrop z agawy. Wlać płyn do suchych składników i dokładnie wymieszać.

5. Blachę wyłożyć pergaminem, przełożyć na nią zawartość miski i równomiernie rozprorowadzić. Wstawić do piekarnika na 10 minut.
6. W tym czasie posiekać na mniejsze kawałki morele i żurawinę. Po 10 minutach pieczenia granoli dodać suszone owoce, wymieszać i piec jeszcze 7–8 minut.
7. Wyjąć blachę i ostudzić granolę, co jakiś czas mieszając, aby się za bardzo nie zbryliła. Gotową przełożyć do zamkniętych pojemników.

Śniadanie stanowi kubek jogurtu naturalnego (170 g) i pół szklanki granoli orzechowo-owocowej (362 kcal).



Jaglanko-owsianka z malinami i czekoladą

1 porcja

- 3 łyżki kaszy jaglanej
- 2 łyżki płatków owsianych górskich
- 2 łyżki ricotty
- 1 filiżanka świeżych lub mrożonych malin
- 1 łyżka startej gorzkiej czekolady
- 1 łyżeczka masła



Porcja jaglanko-owsianki

Energia: 344 kcal
 Białko: 11,5 g
 Tłuszcze: 12,2 g
 Węglowodany: 56,7 g
 Błonnik: 9,7 g

1. Kaszę jaglaną uprzyżyć na sucho w niewielkim garnku. Zalać ciepłą wodą, tak by poziom wody sięgał około 1,5 cm powyżej poziomu kaszy. Gotować na wolnym ogniu.
2. Po 7 minutach dodać płatki i w razie potrzeby dolać trochę wody. Gotować, aż kasza i płatki staną się miękkie.
3. Gotową jaglanko-owsiankę wymieszać w garnuszku z łyżeczką masła.
4. Przełożyć do małej miski, na wierzch dodać ricottę, posypać malinami i tartą gorzką czekoladą.

Kasza jaglana stanowi źródło łatwo przyswajalnego białka, witamin z grupy B, kwasu foliowego oraz żelaza. Obecna w niej krzemionka zadba o piękny wygląd włosów, skóry i paznokci każdej kobiety.

