

MARCELINA PASZKOWSKA

**Przeciwwzapalna**

**DIETA NA LATO**



# SPIS TREŚCI

## ROZDZIAŁ

### 01

Zasady komponowania jadłospisu.

## ROZDZIAŁ

### 02

Pieczyno na diecie przeciwzapalnej.

## ROZDZIAŁ

### 03

Lista zakupów i zlecane produkty.

## ROZDZIAŁ

### 04

Jadłospis na 7 dni.

## ROZDZIAŁ

### 05

Desery diety przeciwzapalnej.

## ROZDZIAŁ

### 06

Kilka słów na koniec.



## UWAGI DO JADŁOSPISU

**Zanim przystąpisz do realizacji planu żywienia, przeczytaj poniższe wskazówki.**

- Zapoznaj się z listą produktów potrzebnych do jadłospisu (znajdziesz ją na kolejnej stronie).
- Jeżeli nie masz produktu, który znajduje się w przepisie, możesz wymienić go na inny, podobny (np. dorsza na halibuta, mięso z indyka na mięso z kurczaka).
- Nie musisz dokładnie ważyć i odmierzać produktów niskowęglowodanowych typu: sałata, papryka, pomidor, oliwki itp. Dawaj ilości na podstawie opisów podanych w przepisach, np. pół marchewki, jeden ogórek, itp.
- Nic się nie stanie jak nadprogramowo do dań dodasz trochę więcej sałaty, papryki, oliwek, cukinii, selera naciowego lub innego rodzaju warzywa w formie surowej.
- Rukolę, Szpinak, Roszponkę i inne rodzaje sałaty możesz wymieniać między sobą, wedle uznania. Podobnie jest z orzechami, używaj dowolnego zalecanego rodzaju.
- Ryż, płatki ryżowe, makaron ryżowy, kaszę jaglaną, płatki jaglane, kaszę gryczaną, płatki gryczane możesz wymieniać między sobą. Stosuj bezglutenowe źródła zbóż.
- Jeśli masz ulubione zioła i przyprawy, a nie zostały ujęte w jadłospisie również możesz je dodawać np. koper, natka pietruszki, oregano, tymianek, imbir itp.
- Szczególnie zalecam dodatek przypraw: cynamon, kurkuma i imbir, gdyż wykazują one działanie silnie przeciwzapalne.
- Nie pomijaj posiłków zawierających ryby, gdyż zawarte w nich wielonasycone kwasy tłuszczowe omega 3 muszą znajdować się w diecie przeciwzapalnej.
- W przepisach uwzględniono sos sojowy oraz tofu. W wielu przypadkach produkty sojowe są dobrze tolerowane i nie powodują dolegliwości jelitowych. Jednak jeżeli po ich spożyciu zaobserwujesz niepokojące objawy, wyeliminuj je ze swojej diety. Wtedy tofu można zamienić na rybę lub chude mięso.



## CO JEŚLI NIE MAM CZASU NA CODZIENNE GOTOWANIE?

Jeżeli nie masz czasu na codzienne gotowanie, wtedy najlepiej zastosować strategię dublowania posiłków z poszczególnych dni tygodnia.

### **Czyli w praktyce:**

Dania uwzględnione w jadłospisie dla dnia poniedziałek stosuj przez dwa dni: poniedziałek oraz wtorek. Dzięki takiemu systemowi działania możesz przygotować obiad oraz kolację w dwóch porcjach (składniki podane w przepisie należy podwoić), tak aby następnego dnia nie musieć już gotować.

Bardzo ważne jest żeby nie wymieniać przypadkowo poszczególnych posiłków! Jadłospis został specjalnie skomponowany, tak aby wykazywać działanie silnie przeciwzapalne oraz codziennie uwzględniać w diecie różne źródła białka.

Nieumiejętna zamiana posiłków może zaburzyć prozdrowotną kompozycję menu!



## LISTA PRODUKTÓW



### Produkty zbożowe

Ciastka Jaglane FRANK&OLI	20g (1/6 opakowania)
Kasza gryczana	50g (1/2 woreczka)
Makaron ryżowy	50g (1 i 1/4 garści)
Mąka bezglutenowa	200g (20 łyżek)
Mąka kukurydziana	60g (6 łyżek)
Mąka ziemniaczana	25g (1 łyżka)
Płatki jaglane	60g (6 łyżek)
Płatki kukurydziane	10g (1/3 szklanki)
Płatki owsiane	70g (7 łyżek)
Ryż dziki	50g (1/4 szklanki)
Skrobia ziemniaczana	12g (1/2 łyżki)



### Warzywa

Boćwina	155g (2 i 1/4 pęczka)
Burak	690g (6 i 2/3 sztuki)
Cebula	90g (3/4 sztuki)
Cukinia	750g (1 i 1/4 sztuki)
Czosnek	3g (2/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	100g (1/4 opakowania)
Kalafior	250g (1 i 1/4 porcji)
Kapary, marynowane	20g (2 łyżki)
Koper ogrodowy	92g (23 łyżeczki)
Koper, świeży	8g (2 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	1g (1/8 sztuki)
Marchew	145g (3 i 1/4 sztuki)
Ogórek	1090g (6 sztuk)
Papryka czerwona	120g (1/2 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	100g (5 sztuk)
Pietruszka, korzeń	40g (1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	27g (4 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	1160g (6 i 3/4 sztuki)

Pomidor koktajlowy	230g (11 i 1/2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	28g (4 plastry)
Por	70g (1/2 sztuki)
Rukola	60g (3 garście)
Rzodkiewka	195g (13 sztuk)
Salata	20g (1/8 sztuki)
Salata zielona, liście	150g (30 liści)
Soczewica czerwona, nasiona suche	30g (1/7 szklanki)
Szcypiorek	5g (1 łyżka)
Szparagi	180g (6 sztuk)
Szpinak	50g (2 garście)
Ziemiaki, wczesne	595g (6 i 2/3 sztuki)



### Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	200g (2 porcje)
Jaja kurze, całe	1226g (24 sztuki)
Mięso mielone z indyka	350g (1 i 3/4 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Parówki 100% z szynki - Tarczyński	90g (2 i 3/4 sztuki)



### Oleje i tłuszcze

Olej lniany	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	66ml (6 i 2/3 łyżki)



### Cukier i słodycze

Erytrol	60g (12 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)
Miód pszczele	12g (1/2 łyżki)
Płatki drożdżowe	10g (2 łyżki)





### Ryby i owoce morza


Dorsz, świeży	570g (5 i 2/3 sztuki)
Łosoś, świeży	320g (1 i 2/3 sztuki)
Łosoś, wędzony	70g (2/3 opakowania)
Makrela, wędzona	70g (2/3 sztuki)




# LISTA PRODUKTÓW

	<b>Owoce, orzechy i nasiona</b>	Mleko migdałowe, niesłodzone	200ml (3/4 szklanki)
Arbuz	330g (1 plaster)	Ser sojowy, tofu	360g (18 plasterów)
Awokado	140g (1 sztuka)	Wegański jogurt kokosowy	955g (63 i 2/3 łyżki)
Banan	120g (1 sztuka)	Wegański jogurt sojowo-waniliowy	200g (10 łyżek)
Borówka amerykańska, surowa	100g (2 garście)		
Brzoskwinia	180g (2 sztuki)		<b>Dania gotowe</b>
Cytryna	50g (2/3 sztuki)	Pasta warzywna kanapkowa	80g (8 łyżek)
Dynia, pestki, luskane	10g (1 łyżka)	Wawrzyniec	
Mango	100g (1/3 sztuki)		
Nasiona chia, suszone	20g (2 łyżki)		
Nasiona słonecznika, luskane	30g (3 łyżki)		
Orzechy nerkowca	22g (2/3 garści)		
Orzechy włoskie	10g (1/3 garści)		
Sezam, nasiona	20g (4 łyżeczki)		
Truskawki	870g (5 i 3/4 szklanki)		

	<b>Napoje</b>	Sok z cytryny	43ml (7 i 1/4 łyżki)
---	---------------	---------------	----------------------

	<b>Przyprawy</b>	Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)	Czosnek, w proszku	3g (1 łyżeczka)
Ekstrakt wanilii	4ml (1 łyżeczka)	Kurkuma, mielona	9g (2 i 1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)	Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Musztarda	20g (2 łyżeczki)	Ocet balsamiczny	6ml (1 łyżka)
Papryka, w proszku	11g (2 i 3/4 łyżeczki)	Pieprz czarny	9g (9 szczypt)
Soda oczyszczona	2g (1/2 łyżeczki)	Sos sojowy	20g (4 łyżeczki)
Sól himalajska	17g (17 szczypt)	Sól himalajska	17g (17 szczypt)
Zioła prowansalskie	3g (3 szczypty)	Żelatyna	8g (1 łyżka)

	<b>Produkty vege/vegan</b>	Chleb bezglutenowy	360g (6 i 1/2 kromki)
		Mleczko kokosowe	330ml (33 łyżki)