

DIETA

LOW FODMAP

Przykładowy jadłospis
dla osób z IBS

Autor:

mgr Bartłomiej Pomorski

dietetyk sportowy i kliniczny
w Centrum Terapii Dietetycznej SPOT

SPOT
Centrum Terapii Dietetycznej

MULTILAC
IBS





Czym jest Zespół Jelita Nadwrażliwego?

Zespół jelita nadwrażliwego (IBS) to zaburzenie interakcji osi jelitowo-mózgowej. Oznacza to, że Twoje jelita są nadwrażliwe na różne czynniki żywieniowe, z kolei mózg odczytuje sygnały płynące z jelit jako bolesne doświadczenie. Interakcja między mózgiem a jelitami może zachodzić również w drugą stronę, co oznacza, że np. nadmierny stres również może zmieniać funkcjonowanie Twoich jelit.

Jednym z czynników współodpowiedzialnych za występowanie IBS jest mikrobiota jelitowa. Dysbioza, czyli brak równowagi pomiędzy poszczególnymi drobnoustrojami zamieszkującymi Twoje jelita może prowadzić do zaburzenia funkcjonowania przewodu pokarmowego.

Obecnie nie istnieje żaden test, który pozwala zdiagnozować IBS. Do rozpoznania IBS stosuje się tzw. Kryteria Rzymskie IV. Jest to stanowisko naukowe, które definiuje jakie kryteria musisz spełnić, aby stwierdzić u siebie IBS. Głównym objawem, który może sygnalizować IBS są nawracające bóle brzucha, które mają związek z wypróżnieniami (m.in. zmiana częstotliwości wypróżnień lub/i zmiana uformowania stolca).

Przed wprowadzeniem diety terapeutycznej ukierunkowanej na złagodzenie objawów IBS warto udać się do lekarza, aby potwierdzić diagnozę IBS oraz wykluczyć m.in. choroby organiczne jelit (np. choroby zapalne jelit lub celiakię), które mogą dawać podobne objawy do IBS.

Pamiętaj, że IBS jest chorobą przewlekłą i obecnie nie istnieje żadna interwencja medyczna, która prowadzi do całkowitej eliminacji objawów IBS. Pewne strategie żywieniowe mogą jednak złagodzić dolegliwości jelitowe i poprawić Twoją codzienną jakość życia. Jedną z tych interwencji, rekomendowaną przez wiele towarzystw gastroenterologicznych, jest dieta low FODMAP.



Czym są FODMAP?

FODMAP jest rozwinięciem słów: Fermentujące Oligo-, Di-, Monosacharydy i Poliole (ang. Fermentable Oligo-, Di- and Mono-saccharides And Polyols). Jest to termin stosowany do określenia grupy różnych węglowodanów, które są słabo wchłaniane w przewodzie pokarmowym i mogą fermentować, czego konsekwencją jest produkcja gazów w jelitach. Dodatkowo niektóre FODMAP mają właściwości osmotyczne, czyli ściągają wodę do światła przewodu pokarmowego, co z kolei może prowadzić do uczucia przelewania się w żołądku czy też biegunek.

F	Fermentujące	
O	Oligosacharydy	Galaktooligosacharydy (stachioza oraz rafinowa) i fruktany
D	Disacharydy	Laktoza
M	Monosacharydy	Fruktoza (nadmiar w stosunku do glukozy)
A	i (ang. „and”)	
P	Poliole	Sorbitol i mannitol

Dieta

LOW FODMAP

Dieta uboga w FODMAP (low FODMAP) to z kolei specjalistyczny protokół dietetyczny, który składa się z trzech etapów:

ETAP 1

Etap 1, czyli faza eliminacji FODMAP trwa od 2 do 6 tygodni i polega na zmniejszeniu podaży FODMAP w diecie. Aby ograniczyć w istotny sposób podaż FODMAP konieczne jest przestrzeganie konkretnej wielkości porcji niektórych produktów żywnościowych.

Wielu pacjentów decyduje się na zaprzestanie stosowania protokołu low FODMAP na Etapie 1, bojąc się że ponowne wprowadzenie FODMAP do diety z powrotem nasili ich objawy jelitowe. Pamiętaj jednak, że długoterminowo całkowita eliminacja FODMAP w diecie jest w praktyce trudna do przestrzegania. Dodatkowo takie postępowanie może wpłynąć niekorzystnie na Twoją mikrobiotę jelitową (niektóre FODMAP są prebiotykami, co oznacza, że „odżywiają” nasz mikrobiom) oraz zwiększa ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych.

Z drugiej strony, jeśli nie odczujesz istotnego złagodzenia objawów IBS w trakcie trwania Etapu 1, z powyższych powodów nie kontynuuj eliminacji FODMAP w swojej codziennej diecie, tylko poszukaj innych narzędzi, które mogą pomóc Ci w leczeniu IBS.

ETAP 2

Celem Etapu 2 jest określenie tego jak reagujesz na poszczególne węglowodany z grupy FODMAP. W praktyce oznacza to, że do diety wprowadza się produkt, który jest np. źródłem wyłącznie nadmiaru fruktozy (miodu). Testowanie progu wrażliwości na specyficzny FODMAP zaczyna się od niewielkiej porcji (np. 1/3 wielkości zwyczajowej porcji), a następnie każdego dnia zwiększa się jej wielkość aż do osiągnięcia wielkości porcji, którą chcesz mieć na co dzień w swojej diecie (np. łyżka miodu).

Podobny proces należy przeprowadzić z każdym kolejnym FODMAP (np. wprowadzając nektarynki, które są źródłem polioli). Dodatkowo można przetestować połączenie kilku FODMAP w jednym posiłku (np. połączenie jogurtu, czyli źródła laktozy oraz truskawek, czyli źródła nadmiaru fruktozy).

ETAP 3

Ostatnim krokiem jest Etap 3, czyli faza personalizacji, która polega na jednoczesnym wprowadzeniu jak największej liczby produktów, które są źródłem FODMAP, przy zachowaniu wielkości porcji, które są dla Ciebie tolerowane i pozwalają na zachowanie jak największego komfortu jelitowego (ten etap ma charakter długoterminowy, czyli jest tzw. docelową fazą utrzymania efektów).

Łatwiejszą alternatywą dla diety low FODMAP w codziennej realizacji jest tzw. uproszczony model low FODMAP (ang. gentle low FODMAP). Ten model dietetyczny zakłada ograniczenie wyłącznie tych produktów, które zawierają bardzo duże ilości FODMAP lub tych, co do których istnieje duże prawdopodobieństwo, że są przyczyną dolegliwości jelitowych. Warto jednak zaznaczyć, że skuteczność takiego podejścia żywieniowego jest znacznie mniej przebadane w literaturze naukowej.



Dieta LOW FODMAP

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Ważnym elementem w postępowaniu w IBS jest dieta. W naszym jadłospisie znajdziesz przykładowy jadłospis diety low FODMAP, rekomendowanej osobom z IBS.

Dzień 1

Dzień 2

Dzień 3

Dzień 4

ŚNIADANIE <small>str. 6</small>	ŚNIADANIE <small>str. 11</small>	ŚNIADANIE <small>str. 16</small>	ŚNIADANIE <small>str. 21</small>
Kanapki z szynką i papryką	Jedwabisty omelet na grzankach ze szpinakiem	Jajecznica z pomidorami i pestkami	Bułka z awokado i jajkiem w koszulce
DRUGIE ŚNIADANIE <small>str. 7</small>	DRUGIE ŚNIADANIE <small>str. 12</small>	DRUGIE ŚNIADANIE <small>str. 17</small>	DRUGIE ŚNIADANIE <small>str. 22</small>
Nocna malinowa owsianka z nasionkami chia	Owsianka z kiwi i masłem orzechowym	Jaglanka kardamonowa z malinami i orzechami włoskimi	Deser z pomarańczą i czekoladą
OBIAD <small>str. 8</small>	OBIAD <small>str. 13</small>	OBIAD <small>str. 18</small>	OBIAD <small>str. 23</small>
Pieczona pierś z kurczaka z kaszą i sałatką	Kurczak curry z warzywami i ryżem	Leczo z cukinią i kurczakiem na kaszy jaglanej	Makaron z pieczonym łososiem i wstążkami z marchewki
PODWIECZOREK <small>str. 9</small>	PODWIECZOREK <small>str. 14</small>	PODWIECZOREK <small>str. 19</small>	PODWIECZOREK <small>str. 24</small>
Banan z gorzką czekoladą i pestkami dyni	Jogurt z bananem i prażonymi płatkami migdałów	Ciasteczka owsiane z masłem orzechowym	Jogurt skyr z płatkami, kiwi i orzechami
KOLACJA <small>str. 10</small>	KOLACJA <small>str. 15</small>	KOLACJA <small>str. 20</small>	KOLACJA <small>str. 25</small>
Placuszki marchewkowe z koperkiem	Zupa krem pomidorowa	Kanapki z pastą z tuńczyka	Salatka a'la grecka z komosą ryżową
KCAL: 1805.8 • B: 90.6 T: 78.6 • W: 170.7 F: 34.9 • WW: 16.8	KCAL: 1787.4 • B: 87.1 T: 80.0 • W: 170.2 F: 34.7 • WW: 17.1	KCAL: 1727.6 • B: 92.3 T: 73.8 • W: 164.8 F: 28.4 • WW: 16.4	KCAL: 1769.7 • B: 92.6 T: 69.2 • W: 188.9 F: 28.4 • WW: 17.6

KANAPKI Z SZYNKĄ I PAPRYKĄ



Dzień 1

ŚNIADANIE



Składniki

- Chleb orkiszowy - 60 g (2 x kromka)
- Papryka czerwona - 40 g (0.3 x sztuka)
- Szynka z indyka - 30 g (2 x plasterki)
- Serek naturalny (Bieluch) bez laktozy - 30 g (0.2 x opakowanie)
- Ser żółty - 30 g (2 x plaster)
- Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x łyżka)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj serkiem.
2. Połóż szynkę, ser żółty i kiełki.
3. Podawaj z pokrojoną papryką.

376,7
KCAL

23,4
B

19,6
T

27,3
W

5,1
F

2,6
WW

NOCNA MALINOWA OWSIANKA Z NASIONKAMI CHIA



Dzień 1

DRUGIE ŚNIADANIE



Składniki

- Napój owsiany - 125 g (0,5 x szklanka)
- Maliny - 60 g (1 x garść)
- Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)
- Cynamon - 3 g (0,6 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Do miseczki wsyp płatki, nasionka chia i orzechy.
2. Zalej mlekiem i wymieszaj. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody.
3. Całość włóż do lodówki na kilka godzin, najlepiej na całą noc.
4. Dodaj owoce, cynamon i wymieszaj.

352
KCAL

10,6
B

17
T

31,8
W

12,1
F

3,2
WW

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z KASZĄ I SAŁATKĄ



Dzień 1 OBIAD



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x kawałek)
- Kasza jaglana - 50 g (3.8 x łyżka)
- Mix sałat - 50 g (2 x garść)
- Pomidory koktajlowe - 40 g (2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
- Rozmaryn - 4 g (1 x łyżeczka)
- Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)
- Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x łyżeczka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso z piersi kurczaka przypraw ziołami i dodaj oliwę z oliwek.
2. Kaszę ugotuj.
3. Mięso z piersi kurczaka zawiń w folię aluminiową i wyłóż na naczynie żaroodporne.
4. Zapiekaj przez ok. 15-20 min w piekarniku w 180 stopniach Celsjusza.
5. W tym czasie sałaty wymieszaj z pomidorkami koktajlowymi i olejem lnianym.

433,5

KCAL

36,8

B

14

T

38,5

W

7,3

F

3,7

WW

BANAN Z GORZKĄ CZEKOLADĄ I PESTKAMI DYNI



Dzień 1

PODWIECZOREK



Składniki

- Banan - 96 g (0.8 x sztuka)
- Czekolada gorzka - 30 g (5 x kostka)
- Pestki dyni, łuskane - 10 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Banana zjedz z czekoladą i pestkami dyni.

318
KCAL

5,5
B

15,2
T

38,7
W

2,6
F

3,9
WW

PLACUSZKI MARCHEWKOWE Z KOPERKIEM



Dzień 1

KOLACJA



Składniki

- Marchew - 67,5 g (1.5 x sztuka)
- Jaja kurze, całe - 56 g (1 x sztuka)
- Mąka jaglana - 40 g (4 x łyżka)
- Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
- Kolendra (świeża) - 10 g (10 x listek)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Kminek mielony - 5 g (1 x łyżeczka)
- Kolendra (świeża) - 3 g (3 x listek)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Obierz i zetrzyj marchewki na tarce.
2. Dodaj posiekany szczypiorek, przyprawy, kolendrę, mąkę, ubite jajka i sól. Wymieszaj do połączenia składników.
3. Rozgrzej na średnim ogniu oliwę na patelni. Zgarnij łyżką przygotowaną masę na placuszki i uformuj kulki na patelni. Dociśnij łyżką, aby spłaszczyć kulki.
4. Smaż na złoty kolor – około 2-3 minuty z każdej strony.
5. Połóż na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym placuszki, aby odcisnąć nadmiar oliwy.
6. Podawaj z posiekanym koperkiem.

325,6

KCAL

14,3

B

12,8

T

34,4

W

7,8

F

3,4

WW

JEDWABISTY OMLET NA GRZANKACH ZE SZPINAKIEM



Dzień 2

ŚNIADANIE



Składniki

- Jaja kurze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Pomidor - 60 g (0.5 x sztuka)
- Chleb orkiszowy - 60 g (2 x kromka)
- Szpinak - 25 g (1 x garść)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Chleb opiecz na suchej patelni. Wyłóż na niego szpinak.
2. Patelnię posmaruj oliwą i rozgrzej. Jajka wybij do miseczki i roztrzep widelcem. Wylej je na patelnię.
3. Jak się zetną rozdziel omelet na pół i każdą z części złóż „w kosteczkę” tak, aby zmieściła się na kromce chleba.
4. Wyłóż omelet na chleb. Pomidora pokrój na cząstki i zjedz z grzankami.
5. Dopraw ulubionymi przyprawami.

410,4

KCAL

22,2

B

23,3

T

27,8

W

7

F

2,8

WW

OWSIANKA Z KIWI I MASŁEM ORZECHOWYM



Dzień 2 DRUGIE ŚNIADANIE



Składniki

- Napój owsiany - 125 g (0,5 x szklanka)
- Kiwi - 75 g (1 x sztuka)
- Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
- Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
- Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku.
2. Przełóż do miseczki, dodaj pokrojone kiwi.
3. Polej masłem orzechowym i posyp startym świeżo siemieniem lnianym.

358,4
KCAL

11,4
B

17
T

36,1
W

7,2
F

3,6
WW

KURCZAK CURRY Z WARZYWAMI I RYŻEM



Dzień 2 OBIAD



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x kawałek)
- Mleczko kokosowe (light/ 5-7%) - 60 g (6 x łyżka)
- Szpinak - 50 g (2 x garść)
- Ryż biały - 50 g (3.3 x łyżka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 40 g (0.3 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Curry - 2 g (2 x szczypta)
- Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Na oliwie podsmaż pokrojonego w drobne kawałki kurczaka. Kiedy kurczak się
2. przysmaży, dodaj pokrojoną w paski paprykę i marchewkę.
3. Kiedy warzywa zmiękną dodaj mleczko kokosowe i przyprawę curry oraz słodką paprykę, wymieszaj i gotuj przez kilka minut.
4. Podawaj z ugotowanym ryżem.

405,9
KCAL

28,3
B

11,5
T

44,4
W

6,5
F

4,4
WW

JOGURT Z BANANEM I PRAŻONYMI PŁATKAMI MIGDAŁÓW



Dzień 2 PODWIECZOREK



Składniki

- Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 150 g (7.5 x łyżka)
- Banan - 60 g (0.5 x sztuka)
- Migdały - 15 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki migdałów upraż na suchej patelni.
2. Do jogurtu dodaj pokrojonego banana i płatki.

243,3	11,6	10,3	24,7	2,9	2,5
KCAL	B	T	W	F	WW

ZUPA KREM POMIDOROWA



Dzień 2 KOLACJA



Składniki

- Woda - 250 g (1 x szklanka)
- Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x porcja)
- Chleb orkiszowy - 60 g (2 x kromka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 40 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Imbir - 5 g (1 x plaster)
- Curry - 2 g (2 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Opłucz soczewicę pod bieżącą wodą, posiekaj cebulę i czosnek.
2. Obraną marchew i pietruszkę pokrój na plasterki.
3. Imbir obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
4. W garnku rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę, czosnek, marchew, pietruszkę i imbir, smaż razem przez 5 minut.
5. Wsyp soczewicę i curry i smaż przez minutę.
6. Wlej wodę, dodaj pomidory razem z zalewą, przypraw szczyptą soli.
7. Gotuj przez ok. 20 min, aż soczewica i warzywa będą miękkie.
8. Zupę zblenduj i przelej do miski.
9. Udekoruj jogurtem, natką pietruszki i posyp pieprzem.

369,4

KCAL

13,6

B

17,9

T

37,2

W

11,1

F

3,8

WW

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I PESTKAMI DYNI



Dzień 3

ŚNIADANIE



Składniki

- Jaja kurcze całe - 112 g (2 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 40 g (2 x sztuka)
- Chleb orkiszowy - 30 g (1 x kromka)
- Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajka wymieszaj z dodatkiem soli i pieprzu.
Dodaj przekrojone na pół pomidorki i pestki dyni.
2. Na patelni rozgrzej oliwę i zetnij jajka na patelni.
3. Zjedz jajecznicę z pieczywem.

356,1
KCAL

19,9
B

24,1
T

15,1
W

3
F

1,5
WW

JAGŁANKA KARDAMONOWA Z MALINAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Dzień 3

DRUGIE ŚNIADANIE



Składniki

- Napój owsiany - 125 g (0,5 x szklanka)
- Maliny - 60 g (1 x garść)
- Płatki jaglane - 40 g (4 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Kardamon - 1 g (0,2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki jaglane ugotuj na mleku z kardamonem.
2. Jagłankę przełóż do miseczki, dodaj maliny i posyпь orzechami.

342,7
KCAL

8,5
B

13,1
T

44,1
W

6,8
F

4,3
WW

LECZO Z CUKINIĄ I KURCZAKIEM NA KASZY JAGLANEJ



Dzień 3 OBIAD



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x kawałek)
- Cukinia - 60 g (0.2 x sztuka)
- Kasza jaglana - 50 g (3.8 x łyżka)
- Pomidory z puszki (krojone) - 50 g (0.5 x porcja)
- Papryka żółta - 35 g (0.2 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Tymianek - 4 g (1 x łyżeczka)
- Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x łyżeczka)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj pokrojone w kostkę paprykę i cukinię.
2. Całość mieszaj i chwilę podsmażaj, po czym dodaj pokrojoną pierś kurczaka.
3. Następnie dodaj pomidory, około 150 ml wody, dopraw i duś do miękkości około 20 minut.
4. Przypraw dodatkową ilością ziół i papryki słodkiej.
5. Podawaj z ugotowaną kaszą.
6. Całość posyp posiekaną natką pietruszki.

414,4

KCAL

29,6

B

13,7

T

41,4

W

6,5

F

4,1

WW

CIASTECZKA OWSIANE Z MASŁEM ORZECHOWYM



Dzień 3 PODWIECZOREK



Składniki (przepis na 2 porcje)

- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)
- Masło orzechowe - 20 g (1.3 x łyżeczka)
- Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)
- Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Połowę płatków zmiel na mąkę.
2. Masło orzechowe rozpuść w 1/2 szklanki ciepłej wody do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj banana - rozgnieć, a następnie syrop, cynamon i wymieszaj.
3. Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj.
4. Uformuj ciastka, piecz 10-15 minut w 180°C (w rozgrzanym piekarniku).
5. Po upieczeniu wystudź.
6. Zjedz 1 z 2 porcji.

277,2
KCAL

7,4
B

9,6
T

37,1
W

6,3
F

3,7
WW

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCYKA



Dzień 3

KOLACJA



Składniki

- Pomidor - 60 g (0,5 x sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
- Chleb orkiszowy - 60 g (2 x kromka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Koper ogrodowy - 24 g (3 x łyżka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj jajko na twardo.
2. Jajko, tuńczyk, koper i przyprawy dokładnie rozgnieć i wymieszaj lub zblenduj w blenderze.
3. Posmaruj chleb pastą i połóż plastry pomidora.

337,2

KCAL

26,9

B

13,3

T

27,1

W

5,8

F

2,8

WW

BUŁKA Z AWOKADO I JAJKIEM W KOSZULCE



Dzień 4

ŚNIADANIE



Składniki

- Bułka z mąki 2AB z prądawnej odmiany pszenicy - 70 g (1 x sztuka)
- Awokado - 60 g (0.4 x sztuka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 40 g (2 x sztuka)
- Cytryna - 8 g (0.1 x sztuka)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Pomidorki i natkę pietruszki drobno posiekaj.
2. Awokado rozgnieć widelcem i wymieszaj z pomidorkami, natką pietruszki oraz sokiem z cytryny. Przypraw do smaku. Dodaj pestki.
3. Bułkę przekrój na pół i posmaruj przygotowaną pastą.
4. W garnku zagotuj wodę, przy pomocy łyżki zrób wir i w sam środek wbij jajko. Gotuj około 2 minuty.
5. Jajka wyłóż na przygotowane kanapki z pastą.

360,8
KCAL

16
B

15,5
T

36,7
W

5,4
F

3,7
WW

DESER Z POMARAŃCZĄ I CZEKOLADĄ



Dzień 4

DRUGIE ŚNIADANIE



Składniki

- Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 150 g (7,5 x łyżka)
- Pomarańcza - 100 g (0,5 x sztuka)
- Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)
- Migdały - 15 g (1 x łyżka)
- Czekolada gorzka - 12 g (2 x kostka)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Czekoladę rozdrobnij nożem
2. Jogurt wymieszaj z płatkami. Poczekaj, aż płatki delikatnie namiękną.
3. Dodaj cząstki pomarańczy. Posyp pokrojoną czekoladą.

374,4
KCAL

15,1
B

15,8
T

40,1
W

5,4
F

4
WW

MAKARON Z PIECZONYM ŁOSOSIEM I WSTAŻKAMI Z MARCHEWKI



Dzień 4

OBIAD



Składniki

- Łosoś, świeży - 100 g (1 x kawałek)
- Makaron gryczany - 50 g (0.7 x szklanka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 40 g (2 x sztuka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Bazylia (suszona) - 5 g (1.2 x tyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Do brytfanki wyłóż przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, łososia i wstażki z marchewki (zrobione obieraczką do warzyw). Posyp bazylią. Wstaw do piekarnika
2. nagrzanego na 200 stopni termoobieg na 15-20 minut.
3. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
4. Makaron dodaj do warzyw i dokładnie wymieszaj.
5. Podawaj z rybą, zieleniną i pieprzem.

422,8
KCAL

26,8
B

14,8
T

43,9
W

5,8
F

4,4
WW

JOGURT SKYR Z PŁATKAMI, KIWI I ORZECHAMI



Dzień 4 PODWIECZOREK



Składniki

- Skyr bez laktozy - 150 g (1 x opakowanie)
- Kiwi - 75 g (1 x sztuka)
- Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 8 g (0.5 x łyżka)
- Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Do jogurtu dodaj płatki owsiane i cynamon. Wymieszaj.
2. Kiwi obierz, pokrój, orzechy posiekaj i połącz z jogurtem.

275,9
KCAL

22,5
B

6,6
T

36,4
W

4,6
F

2,3
WW

SAŁATKA A'LA GRECKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ



Dzień 4

KOLACJA



Składniki

- Ogórek - 80 g (2 x sztuka)
- Pomidor - 60 g (0.5 x sztuka)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 42 g (3 x łyżka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)
- Ser, feta - 25 g (0.2 x kawałek)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
- Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Komosę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Rukolę przełóż do miski.
3. Dodaj pokrojone w kostkę pomidora, ogórki oraz przekrojone na pół oliwki.
4. Pokrusz ser feta.
5. Całość polej sosem przygotowanym z oliwy, oregano i pieprzu.
6. Wymieszaj z ugotowaną i ostudzoną komosą.

335,8

KCAL

12,2

B

16,5

T

31,8

W

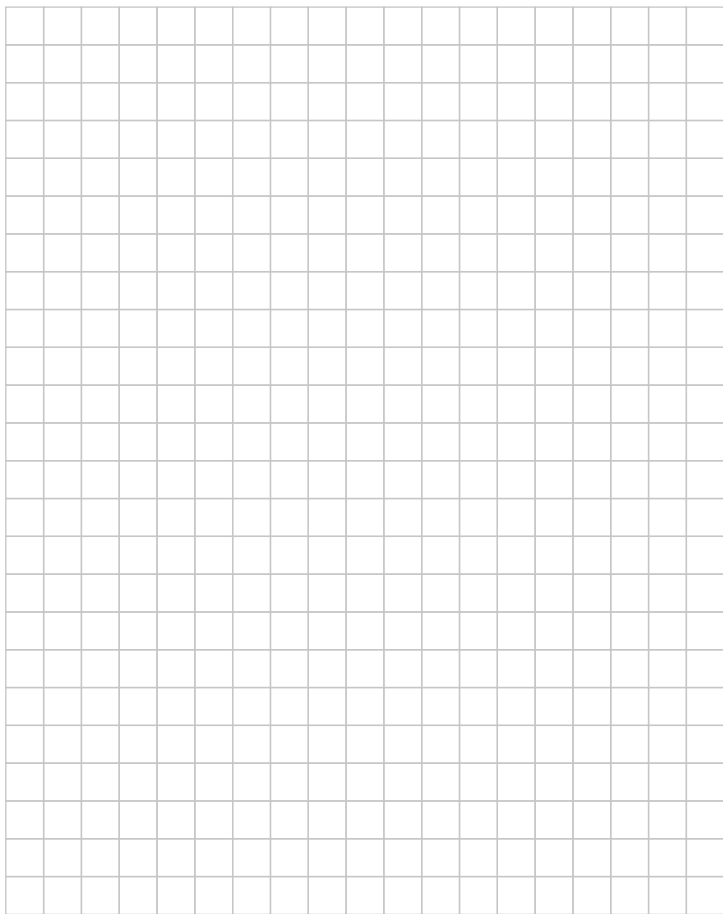
7,2

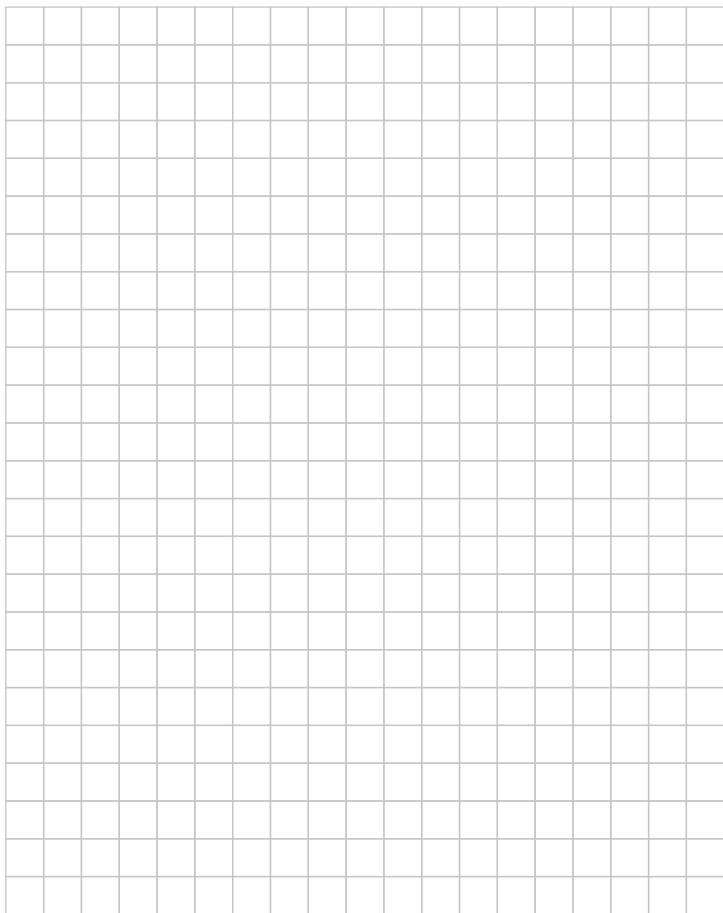
F

3,2

WW

NOTATKI





DO POSTĘPOWANIA DIETETYCZNEGO
W STANACH ZABURZENIA PRACY JELIT

NOWOŚĆ! DLA OSÓB Z IBS



**DAWKA 300 mg
MAŚLANU SODU**

zgodna z wytycznymi i badaniami



**FORMA MIKROPELETEK
NEUTRALIZUJE ZAPACH
MAŚLANU SODU**