

PRZYKŁADOWA DIETA PRZY OGRANICZENIU ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

I ŚNIADANIE:

Kanapki z razowego pieczywa z humusem, pomidorem, ogórkiem kiszonym i sałatą

Składniki: 2 kromki pieczywa żytniego, razowego na zakwasie, humus (2 łyżki), sałata (2 liście), pomidor (1 duża szt.) i ogórek kiszony (1 szt.), cytryna do skropienia sałaty.

Przygotowanie: Kanapki posmaruj humusem, nałóż sałatę i pokrojone warzywa. Całość skrop delikatnie cytryną

Napój: Wypij szklankę zielonej herbaty bez cukru.

II ŚNIADANIE:

Serek wiejski z warzywem

Składniki: serek twarogowy chudy (1 opakowanie, 200 g), dowolne warzywo (pomidor/ogórek/papryka).

Przygotowanie: Pokrój w drobną kostkę warzywa i wymieszaj z serkiem. Koniecznie dodaj ulubione zioła.

Napój: Wypij szklankę dowolnego soku warzywnego.

OBIAD:

Łosoś ze szpinakiem i brązowym ryżem

Składniki: Łosoś-filet (200 g), szpinak (200 g), oliwa (1 łyżka), ryż naturalny (40 g).

Przygotowanie: Filet ułóż w żaroodpornym naczyniu, nasmaruj przyprawami i upiecz w piekarniku. Szpinak duś w rondlu w dodatkiem oliwy z oliwek i czosnku. Rybę wyłóż na szpinaku, podawaj z ryżem wymieszanym z odrobiną oliwy i przyprawami.

Napój: Wypij szklankę wody z cytryną.

PODWIECZOREK:

Koktajl na jogurcie naturalnym z nasionami słonecznika i truskawkami

Składniki: jogurt naturalny (średnie opakowanie), nasiona słonecznika (1 łyżka), truskawki (1 szkl.).

Przygotowanie: Wszystkie składniki blendujemy. Koktajl dekorujemy listkiem mięty.

KOLACJA:

Tortilla razowa z warzywami i mozzarellą

Składniki: placek tortilla z mąki razowej (1 szt.), mozzarella (30 g), papryka (1/2 szt.), cebula (1/3 szt.), sałata (kilka liści), serek twarogowy do smarowania kanapek (2 łyżki).

Przygotowanie: Tortillę podgrzewamy na suchej patelni, smarujemy serkiem i układamy na niej sałatę, mozzarellę i pozostałe warzywa pokrojone w słupki. Całość zawijamy w rulon. Inna opcja – można przygotować sos czosnkowy na jogurcie jako dodatek.

Napój: Wypij szklankę zielonej herbaty bez cukru.