

# Skomponuj Swój posiłek



**abdominek**  
Polskie Towarzystwo Profilaktyki Przewodnych  
Chorób Przewodu Pokarmowego

## Co na boku Talerza Zdrowego Żywienia?

### • szklanka wody

A tak naprawdę około 2 litrów wody dziennie. Dopuszczalna jest kawa i herbata, najlepiej niesłodzona. Ograniczyć należy mleko do 1–2 porcji dziennie i soki – jedna mała szklanka dziennie. Szerokim łukiem omijaj słodzone napoje i alkohol.

### • zdrowe oleje

Do gotowania, sałatek czy po prostu przy stole używaj zdrowych roślinnych olejów takich jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, sojowy, kukurydziany lub z orzechów. Unikaj tłuszczów trans, ogranicz masło. Najlepsze oleje to te tłoczone na zimno!

### • bądź aktywny!

Oprócz tego co na talerzu ważna jest również aktywność fizyczna. Minimum 30 min. 3 x w tygodniu. Można zacząć od spacerów, jazdy na rowerze czy rolkach. Dobrym pomysłem jest też basen.

## Czego należy jeść więcej?

**Te produkty należy wybierać częściej niż do tej pory  
(jeśli nie robisz tego już teraz!)**

- produkty zbożowe pełnoziarniste
- różnokolorowe warzywa i owoce (więcej warzyw)
- nasiona roślin strączkowych
- ryby (szczególnie tłuste morskie)
- produkty mleczne niskotłuszczowe (szczególnie fermentowane)
- orzechy i nasiona

## Czego należy jeść mniej?

- Sól
- Czerwone mięso mięso przetworzone
- Cukier i słodzone napoje
- Fast-food

## Aktywność fizyczna

Co nie mniej istotne, podstawą zdrowego stylu życia jest regularna aktywność fizyczna oraz utrzymywanie masy ciała w normie.

## Wskazówki – zdrowe zamienniki

- Przetworzone produkty zbożowe ► pełnoziarniste produkty zbożowe
- Mięso czerwone i przetwory ► ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy
- Napoje słodzone ► woda
- Produkty mleczne pełnotłuste ► niskotłuszczowe
- Smażenie, grillowanie ► gotowanie na parze, duszenie

# 50%

## warzywa i owoce

Im więcej warzyw i im bardziej zróżnicowanych, tym lepiej. Ziemniaki i frytki się nie liczą. Jedz dużo owoców we wszystkich kolorach.



# 25%

## produkty pełnoziarniste

Jedz różnorodne pełnoziarniste produkty zbożowe (takie jak chleb pszenny razowy, pełnoziarnisty makaron czy brązowy ryż). Ogranicz spożycie oczyszczonych produktów zbożowych (takich jak biały ryż i biały chleb).

# 25%

## zdrowe białko

Wybieraj ryby, drób, nasiona warzyw strączkowych i orzechy. Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i serów. Unikaj spożywania boczku, wędlin i innych gotowanych przetworów mięsnych.



# Sałatka śródziemnomorska

490 kcal | B: 20,8 g | T: 29 g | W: 37,7 g

sałata rzymska | **50 g**  
pomidory suszone | **20 g**  
pomidorki koktajlowe | **60 g (6 sztuk)**  
oliwa z oliwek | **10 g (łyżka)**  
mozzarella kulki | **50 g**  
papryka żółta | **100 g**  
awokado | **20 g**  
chleb żytni | **40 g (1 kromka)**  
pestki dyni | **10 g (łyżka)**  
sos balsamico | **2 g (łyżeczka)**

## Sposób przygotowania:

Sałatę porwać na mniejsze kawałki, pokroić wszystkie warzywa i dodać mozzarellę w kulkach. Wymieszać całość z oliwą, sosem balsamicznym i przyprawami. Całość posypać pestkami dyni. Podawać ze stostowaną kromką chleba.



Posiłek jako dobre źródło żelaza pochodzenia roślinnego, błonnik i świeże warzywa, które uwielbiają się z naszą mikrobiotą i jelitami!  
Przy okazji *Lactobacillus plantarum 299v* - poprawia wchłanianie żelaza.



Opracowane przepisy:

**Marta Czmielnik**  
dietetyk kliniczny

tel. 882-122-089  
mzczmielnik@gmail.com  
zerogramcukru

# Razowe Spaghetti z indykiem

677 kcal | B: 43,3 g | T: 23,5 g | W: 76,3 g

makaron żytni | 70 g

indyk | 120 g

paszta pomidorowa | 200 g

bazylią świeżą | 10 g

marchewka | 40 g

cebula | 50 g

czosnek | 10 g

parmezan | 7 g

oliwa z oliwek | 10 g

## Sposób przygotowania:

Mięso zamarynować wyciśniętym ząbkiem czosnku, bazylią suszoną, pieprzem i papryką ostrą/słodką. Na 2 łyżce oliwy z oliwek poddusić pokrojoną w kosteczkę cebulę, 2 wyciśnięte ząbki czosnku, następnie dodać mięso i wymieszać. Dodać pomidory w puszcze, startą marchewkę. Doprawić oregano i bazylią. Wymieszać i poczekać aż sos zgęstnieje. W tym czasie ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu w lekko osolonej wodzie. Wymieszać sos z makaronem, przełożyć na talerz i posypać parmezanem.



Danie to cechuje się niskim Indekssem Glikemicznym, dzięki czemu idealnie sprawdzi się u osób z insulinoopornością, czy np. cukrzycą typu II.



Opracowane przepisy:

**Marta Czmielnik**  
dietetyk kliniczny

tel. 882-122-089  
mzczmielnik@gmail.com  
zerogramcukru

# Jagodowa owsianka

409 kcal | B: 15,6 g | T: 13,5 g | W: 62 g

płatki owsiane górskie | 40 g

skyr | 75 g

jagody mrożone | 100 g

tahini | 6 g (1 łyżeczka)

banan | 60 g (pół)

orzechy pekan | 8 g

## Sposób przygotowania:

Płatki owsiane ugotuj na wodzie, ale nie rozgotowuj ich.

Dodaj w międzyczasie mrożone jagody, tahini i skyr.

Całość wymieszaj. Ozdób pozostałymi składnikami.



Posilek o niskim indeksie glikemicznym, bogaty w błonnik i antyoksydanty, może sprzyjać poprawie parametrów metabolicznych oraz ładnej cerze.



Opracowane przepisy:

**Marta Czmielnik**  
dietetyk kliniczny

tel. 882-122-089  
mzczmielnik@gmail.com  
zerogramcukru

# Smoothie Bowl

397 kcal | B: 21 g | T: 11,4 g | W: 57,9 g

skyr | 150 g (1 opakowanie)

banan | 60 g (pół sztuki)

mrożone jagody | 100 g (2 garście)

siemię lniane | 5 g (1 łyżeczka)

płatki owsiane górskie | 15 g (1,5 łyżki)

orzechy laskowe | 10 g (łyżeczka)

truskawki | 50 g (3 sztuki)

## Sposób przygotowania:

Wrzuc do blendera: skyr, truskawki, banana, mrożone jagody, siemię lniane i płatki owsiane. Zblenduj całość na gładką masę, a następnie przełóż ją do miseczki. Bowla posyp z wierzchu posiekanymi orzechami laskowymi (warto ozdobić też odrobiną owoców).



Pożywny, prosty, w miarę lekki i dobrze zbilansowany posiłek, to coś co sprawdzi się idealnie przed aktywnością fizyczną nie powodując uczucia ciężkości podczas wysiłku! Do zjedzenia ok. 2-1,5 h przed aktywnością fizyczną. Bogaty w antyoksydanty – sprzyja ładnej cerze!



Opracowane przepisy:

**Marta Czmielnik**  
dietyk kliniczny

tel. 882-122-089  
mzczmielnik@gmail.com  
zerogramcukru

# Bowl z łososiem i kaszą kuskus

669 kcal | B: 37,5 g | T: 31 g | W: 58 g

łosoś | 120 g  
kasza kuskus | 4 łyżki  
pistacje | 10 g (łyżka)  
oliwa z oliwek | 5 g  
pesto zielone | 5 g  
szpinak | 25 g (1 garść)  
papryka | 100 g  
pomidorki koktajlowe | 100 g  
czosnek | 5 g (1 ząbek)  
awokado | 20 g  
płatki chilli | 2 g

## Sposób przygotowania:

Ugotuj kaszę. Rozgrzej piekarnik do 200 C. Łososia posmaruj ½ łyżeczki pesto, wyciśniętym ząbkiem czosnku i posyp pokruszonymi pistacjami. Wstaw do piekarnika na 15 min. Paprykę, awokado i pomidorki pokrój. Do miseczki nałóż szpinak, następnie dodaj upieczonego łososia, dodaj warzywa. Po całości polej łyżeczką oliwy z oliwek.



Posiłek jest dobrym źródłem kwasów omega 3 oraz wit. D, dzięki czemu idealnie sprawdzi się u osób chorujących na depresję.



Opracowane przepisy:

**Marta Czmielnik**  
dietetyk kliniczny

tel. 882-122-089  
mzczmielnik@gmail.com  
@zerogramcukru

# Szakszuka

409 kcal | B: 23,4 g | T: 15,8 g | W: 48,3 g

pomidory z puszki | **300 g**

jajko | **60 g (jedno)**

oliwa z oliwek | **5 g (łyżeczka)**

cukinia | **100 g (1/3 sztuki)**

czosnek | **10 g (2 ząbki)**

chleb żytni | **40 g (1 kromka)**

mozzarella light | **30 g (2 plastry)**

## Sposób przygotowania:

Pomidory z puszki wylej na rozgrzaną patelnię. Wyciśnij 2 ząbki czosnku i dopraw odrobiną papryki ostrej lub łagodnej, kuminu rzymskiego (nie mylić z kminkiem), bazylii i oregano. Dodaj posiekaną drobno cukinię. Podduś wszystko ok. 4 min, następnie zrób "dziurę" pośrodku patelni i wbij tam jajko. Przykryj patelnię i czekaj do momentu aż białko się zetnie, ale tak żeby żółtko po przecięciu było płynne. Następnie przełóż zawartość patelni do głębokiego talerza. Dodaj posiekane 2 plastry mozzarelli. Podawaj z kromką chleba polaną łyżeczką oliwy z oliwek. Można posypać kolendrą lub pietruszką. Na koniec polać wszystko oliwą z oliwek na zimno.



Posiłek dobry dla osób chcących wesprzeć terapię chorób wątroby! Dzięki zawartości likopenu (który wykazuje działanie przeciwzapalne), odrobinie tłuszczu roślinnego, oraz obróbce termicznej jaką jest gotowanie!



Opracowane przepisy:

**Marta Czmielnik**  
dietetyk kliniczny

tel. 882-122-089  
mzczmielnik@gmail.com  
zerogramcukru

# Tosty z mozzarellą i awokado

541 kcal | B: 22 g | T: 28,9 g | W: 50,1 g

chleb żytni | 80 g (2 kromki)

mozzarella | 60 g (4 plastry)

oliwa z oliwek | 5 g (1 łyżeczka)

awokado | 30 g (4 plasterki)

pomidorki koktajlowe | 100 g (10 sztuk)

orzeszki piniowe | 5 g (łyżeczka)

czosnek granulowany | 2 g (szczypta)

## Sposób przygotowania:

Chleb stostuj. Nałóż na kromki po garstce rukoli, następnie po dwa plastry mozzarelli, po dwa plasterki awokado, pokrojone pomidorki koktajlowe. Całość przypraw czosnkiem granulowanym i suszoną lub świeżą bazylią. Na koniec dodaj orzeszki piniowe.



Posiłek o dużej zawartości wapnia bo aż 441 mg na porcję, dzięki czemu super sprawdzi się u osób z osteoporozą.



Opracowane przepisy:

**Marta Czmielnik**  
dietetyk kliniczny

tel. 882-122-089  
mzczmielnik@gmail.com  
zerogramcukru





**abdominek**

Polskie Towarzystwo Profilaktyki Przewlekłych  
Chorób Przewodu Pokarmowego

# Zielony koktajl

358 kcal | B: 7 g | T: 5,4 g | W: 781 g

szpinak | **20 g (garstka)**

siemię lniane | **10 g (łyżka)**

jabłko | **180 g (1 jabłko)**

pomarańcza | **420 g (1 sztuka)**

banan | **60 g (pół)**

kiwi | **60 g (jedna sztuka)**

pietruszka | **10 g (łyżka)**

## Sposób przygotowania:

Zmiksuj składniki na jednolitą masę i przelej do szklanki.

Można dodać wody dla rzadszej konsystencji.



Koktajl bogaty w witaminy i błonnik,  
czyli dobro dla mikrobioty i brzucha maluszka!



Opracowane przepisy:

**Marta Czmielnik**  
dietetyk kliniczny

tel. 882-122-089  
mzczmielnik@gmail.com  
zerogramcukru