

Jadłospis 3 dni dla osób z depresją.

Wartość dziennego posiłku 1486 kcal.

Dzień pierwszy:

Śniadanie:

Kanapka z szynką 364 kcal

2 kromki pieczywa żytniego na zakwasie- 50 g,

pół łyżeczki masła prawdziwego do posmarowania chleba- 5 g

2 plasterki szynki chudej 80 g

1 duży pomidor 170 g

2 liście sałaty 80 g

2 orzechy brazylijskie 10 g



Obiad I danie:

Zupa brokułowa 407 kcal

1 duży brokuł 150 g

1 por 120 g

Cebula 100 g

2 zębki czosnku 10 g

2 łyżki oleju kokosowego 30 g

Śmietanka kokosowa lub mascarpone 50 g

sól, pieprz, po ¼ łyżeczki- kurkuma, imbir, kardamon, gałka muskatołowa

łyżka pestek z dyni 10 g

łyżka sezamu 16 g

łyżka oliwy z oliwek lub oleju lnianego

Na dnie garnka podgrzewamy olej kokosowy, dodajemy pokrojoną cebulę, pora, czosnek, po chwili dodajemy pokrojony brokuł, wszystko zalewamy wodą, równo z brokułem. Gotujemy ok 20 minut. Dodajemy przyprawy : sól, pieprz, kurkumę, imbir, kardamon, gałka muskatołowa.

Następnie śmietanka kokosowa lub inna. Blendujemy na gładką masę, nalewamy do misek, posypujemy pestkami dyni, sezamu i polewamy oliwą z oliwek lub olejem lnianym.



Jabłko 200 g 114 kcal

Obiad II danie:

Komosa ryżowa czerwona z pieczonymi burakami, dynią i papryką: 264 kcal

1/3 szklanki komosy ryżowej czerwonej

pieczony burak 50 g

dynia 50 g

czerwona papryka 50 g

rukola 20 g

łyżka oleju lnianego lub oliwy z oliwek 10 g

1/3 szklanki komosy ryżowej ugotować. Upiec kawałki buraków i dyni i paprykę pokrojone

w kostkę . Połączyć składniki, doprawić solą, pieprzem i cynamonem, dodać garść rukoli i łyżkę oleju lnianego.



150 g Pomarańcza – 80 kcal

Kolacja

Sałatka z makrelą 247 kcal

Makrela wędzona 100 g

Cebula 20 g

1 ząbek czosnku 10 g

2 liście sałaty 10 g

Pół papryki czerwonej 100 g

Kiszona kapusta 150 g

Tofu naturalne 50 g

Sól, pieprz, natka pietruszki

Wszystkie składniki kroimy w dowolny sposób, oprócz kiszanej kapusty, czosnek przeciskamy przez praskę , mieszamy , doprawiamy solą i pieprzem. Jako surówka jest kapusta kiszona.



Picie:

Woda wysokomineralizowana 7 razy 240 g dziennie.

Do picia zielona herbata **10 kcal**

Ziołowe herbaty, kawa. Wszystkie napoje spożywamy między posiłkami.

Drugi Dzień

Wartość dziennego posiłku 1492 kcal

Śniadanie:

Jajka na miękko 387 kcal

2 kromki ciemnego pieczywa 50 g

2 jajka ugotowane na miękko 100 g

Pół łyżeczki masła prawdziwego 5 g

2 liście sałaty 80 g

4 rzodkiewki 60 g

łyżeczka majonezu 5 g

4 śliwki węgierki 52 g

Sól i pieprz

Obiad I danie:

Zupa cukiniowa 361 kcal

1 cukinia 350 g

1 seler naciowy 100 g

1 pietruszka 80 g

1 cebula 50 g

2 ząbki czosnku 10 g

1 łyżka masła klarowanego 15 g

1 łyżka natki z pietruszki

Po ¼ łyżeczki kurkumy, imbir, gałka muszkatołowa, sól i pieprz do smaku.

W garnku rozgrzewamy masło klarowane, dodajemy pokrojoną cebulę i czosnek. Następnie podajemy pokrojoną w kostkę cukinię i seler naciowy, pietruszkę. Mieszamy i dodajemy wodę, tyle, aby tylko wyrównać do poziomu warzyw. Dodajemy przyprawy, gotujemy ok 20 minut.

Następnie miksujemy zupę na gładką konsystencję, posypujemy natką pietruszki.

Obiad II danie:

Łosoś pieczony z marchewką 545 kcal

Łosoś pieczony 100 g

Kasza gryczana 140 g

Surowa marchewka 50 g

1 jabłko 200 g

Granat świeży 50 g

Łyżka oleju lnianego 10 g

Łososa pieczemy 30 minut w temperaturze 200 Stopni C.

Kaszę gotujemy w wodzie .

Surówka:

Ścieramy na tarce na grubych oczkach marchew i jabłko. Dodajemy granat i polewamy olejem lnianym.

Kolacja:

Kanapka z awokado 199 kcal

2 kromki chleba żytniego 50 g

Pasta z awokado 40 g

Pomidor 160 g

Picie:

Woda wysokomineralizowana 7 razy 240 g dziennie.

Do picia zielona herbata **10 kcal**

Ziołowe herbaty, kawa. Wszystkie napoje spożywamy między posiłkami.

Trzeci Dzień

Wartość dziennego posiłku 1494 kcal

Śniadanie:

Słodki początek dnia 419 kcal

Kasza jaglana ugotowana 100 g

1 banan 120 g

Płatki migdałów 20 g

Daktyle 8 g

1 łyżeczka miodu pszczelego 12 g

Składniki mieszamy razem i zajadamy 😊, można wszystkie składniki zmiksować, posypać płatkami migdałów.

Obiad I danie:

Zupa z komosy ryżowej czerwonej 449 kcal

komosa czerwona 100 g

1 marchewka 50 g

1 pietruszka 80 g

1 ziemniak 80 g

1 cebula 100 g

2 ząbki czosnku 10 g

1 łyżka oleju rzepakowego 10 g

Świeży pomidor 160g

łyżka natki z pietruszki 6 g

Przyprawy: pół łyżeczki papryki słodkiej, szczypta kurkumy, imbiru, papryki ostrej wędzonej, sól, pieprz.

Wykonanie: W garnku rozgrzewamy olej , podsmażamy cebulę pokrojoną w kostkę , czosnek drobno pokrojony, dodajemy pokrojone w kostkę warzywa i komosę, dodajemy wody i przyprawy. Gotujemy ok 20-30 minut. Wylewamy na talerz i posypujemy natką pietruszki.



Obiad II danie

Mięso z indyka w paprykach 340 kcal

Mięso z indyka 100 g

Papryka czerwona 100 g

Papryka zielona 200 g

2 liście sałaty

łyżka ziaren słonecznika 10 g

łyżka oleju rzepakowego 10 g

Przyprawy: szczypta curry, oregano, papryka wędzona słodka lub ostra, sól,

Wykonanie: mięso kroimy w kostkę, papryki w większą kostkę . Rozgrzewamy tłuszcz na patelni, wrzucamy mięso, dobrze obsmażamy, dodajemy przyprawy, papryki, dolewamy ciut wody. Na talerzu układamy liście sałaty, wykładamy mięso i papryki, posypujemy pestkami słonecznika.

Kolacja

Kanapki z pastą z dyni 224 kcal

2 kromki pieczywa żytniego 50 g

Dynia pieczona w piekarniku 40 g

1 ogórek kiszony 60 g

2 liście sałaty 10 g

łyżka oliwy z oliwek 10 g

Przyprawy: kurkuma, sól, pieprz, papryka słodka.

Dynię pieczemy ze skórą w 180 stopni C przez ok 30 minut. Studzimy, oddzielamy od skóry, miksujemy, dodajemy sól, kurkumę, pieprz, paprykę słodką i łyżkę oliwy z oliwek. Mamy gotową pastę na kanapki.

Garść malin 120 g – 62 kcal

Picie:

Woda wysokomineralizowana 7 razy 240 g dziennie.

Do picia zielona herbata **10 kcal**

Ziołowe herbaty, kawa. Wszystkie napoje spożywamy między posiłkami.

Lista zakupów:

Pieczyno żytnie na zakwasie

Masło prawdziwe osetka

Jajka

Majonez mały

Tofu naturalne

Szynka chuda 100 g

Makrela wędzona 1 szt

Indyk mięso świeże 100 g

Łosoś dziki 100 g

Orzechy brazylijskie 1 op

Pestki z dyni 1 op

Pestki ze słonecznika 1 op

Sezam biały lub czarny 1 op

Płatki migdałów 1 op

Daktyle suszone 1 op

Oliwa z oliwek

Olej rzepakowy

Olej lniany

Olej kokosowy

Masło klarowane

Śmietanka kokosowa lub mascarpone

Komosa ryżowa czerwona

Kasza gryczana

Kasza jaglana

Pomidory 2 szt

Sałata 1 szt

Brokuł 1 szt

Cebule 0,5 kg

Czosnek kilka główek

Przyprawy: kurkuma, curry, imbir, kardamon, gałka muskatołowa, papryka słodka wędzona, papryka ostra, sól, pieprz, oregano.

Jabłka 2 szt

Buraki 2 szt

Dynia mała lub część

Papryki czerwone 3 i zielone 3

Rukola op

Pomarańcza 1

Kiszona kapusta op

Rzodkiewki pęczek

Śliwki węgierki świeże 4 szt

Cukinia ok 350 g

Seler naciowy op

Pietruszka korzeń 3 szt

Natka z pietruszki pęczek

Marchew surowa 5 szt

Granat świeży 1 szt lub małe opakowanie

Awokado 1 szt

Banan 1 szt

Maliny 120 g

Ogórki kiszane 1 op

Woda wysoko- mineralizowana Muszynianka dużo

Zielona herbata

Ziołowe herbaty

Miód pszczele 1 małe op.