

Karen Graham

# Zdrowo bez słodzenia

Kompletny plan posiłków  
dla osób o wysokim poziomie cukru

JEDNOŚĆ

# Spis treści



Specjalne podziękowania	4
<b><i>Jak korzystać z tej książki</i></b>	<b>5</b>
Kod kolorystyczny poszczególnych sekcji	6
Ustal swój plan posiłków	7
Przygotowywanie posiłków i przepisy kulinarne	10
<b><i>10 kroków dla poprawy zdrowia autorstwa Karen Graham</i></b>	<b>11</b>
1. Jedz śniadania	12
2. Jedz porcje odpowiedniej wielkości	12
3. Najadaj się warzywami i owocami	13
4. Spożywaj mniej tłuszczów	16
5. Pij więcej wody	21
6. Ogranicz cukier	22
7. Ogranicz sól i alkohol	23
8. Kupuj mądrze	26
9. Ogranicz jedzenie w restauracjach	26
10. Spaceruj dla zdrowia	27
<b><i>Grupy pokarmowe</i></b>	<b>31</b>
Zboża i skrobia	32
Warzywa i owoce	34
Pokarmy bogate w wapń	36
Mięso i inne białka	38
Pokarmy bogate w zdrowe tłuszcze	40
<b><i>Dobór pokarmów a wartości odżywcze</i></b>	<b>42</b>
<b><i>Dania i przekąski, przepisy kulinarne</i></b>	<b>43</b>
Śniadania	45
Drugie śniadania	77
Obiady, kolacje	111
Przekąski	275
<b><i>Dobór pokarmów a zdrowa dieta</i></b>	<b>286</b>
Indeks	318

# Jak korzystać z tej książki

**Celem tej publikacji** jest pomoc czytelnikom w dokonaniu ważnych, prozdrowotnych zmian w ich życiu.

Przeczytaj uważnie jej pierwszą część, by móc z niej w pełni korzystać, planując wszystkie swoje posiłki.

Książka zawiera piękne, realistyczne fotografie, które z pewnością każdemu się spodobają – a także coś znacznie więcej niż tylko zdjęcia i przepisy kulinarne. Podsuwa ona łatwą metodę przygotowania sobie codziennej dawki kalorii (od 1200 do 2200 kcal), w postaci wybornych posiłków i przekąsek. Dokonałam obliczeń wartości kalorycznej posiłków, dzięki czemu masz znacznie ułatwione zadanie. Każdemu daniu towarzyszą dwie fotografie. Duża przedstawia solidny posiłek, mniejsza – posiłek lekki. Sam możesz ocenić, który z nich będzie dla Ciebie odpowiedni. Pierwsza część książki (str. 6–10) pokazuje, jak tego dokonać.

**10 kroków dla poprawy zdrowia** (str. 11–29) to praktyczny przewodnik, dzięki któremu poczujesz się lepiej, stracisz na wadze, a także obniżysz sobie ciśnienie krwi oraz zawartość w niej cholesterolu i glukozy. Zaczynij od jednego lub dwóch kroków. Kiedy będziesz gotów do dalszych zmian, wróć do tej części książki i zacznij stosować kolejne wskazówki.

## **Grupy pokarmowe** (str. 31–41)

Lektura sekcji poświęconej różnym grupom pokarmów pomoże Ci zrozumieć, jak istotne jest zróżnicowanie diety oraz spożywanie produktów bogatych w wartości odżywcze w każdym posiłku (co pokazano na fotografiach). Dobre odżywianie zapobiega powstawaniu chorób i jest ogromnie ważne dla zdrowia.

## **Dieta a wartości odżywcze. Posiłki i przepisy** (str. 43–285)

Sekcja ta zawiera opis przygotowania 70 kompletnych dań, 100 przepisów kulinarnych oraz ponad 100 pomysłów na drobne przekąski. Dla ułatwienia została ona podzielona zgodnie z kodem kolorystycznym (zob. str. 6).

## **Zdrowa dieta** (str. 286–317)

Część ta pozwala porównać liczbę kalorii i zawartość węglowodanów, błonnika, tłuszczów i sodu w różnych rodzajach płatków śniadaniowych, daniach z jaj, zupach, przekąskach, sałatkach i nie tylko – w sumie w 27 rodzajach potraw. Dzięki niej nauczysz się czytać etykiety na artykułach spożywczych i wybierać zdrowsze produkty.

*Porozmawiaj ze swoim dietetykiem, diabetologiem bądź lekarzem rodzinnym. Jeśli podczas lektury będziesz mieć pytania dotyczące diety albo cukrzycy, skontaktuj się ze specjalistą.*

## Kod kolorystyczny poszczególnych sekcji

### *Biały*

- Jak korzystać z tej książki
- 10 kroków dla poprawy zdrowia autorstwa Karen Graham
- Grupy pokarmowe

### *Żółty: 15 śniadań*

- Wszystkie duże posiłki zawierają 370 kcal
- Wszystkie małe posiłki zawierają 250 kcal

### *Zielony: 15 drugich śniadań*

- Wszystkie duże posiłki zawierają 520 kcal
- Wszystkie małe posiłki zawierają 400 kcal

### *Niebieski: 40 obiadów, kolacji*

- Wszystkie duże posiłki zawierają 730 kcal
- Wszystkie małe posiłki zawierają 550 kcal

### *Fioletowy: 4 grupy przekąsek*

- Przekąski niskokaloryczne zawierają maksymalnie 20 kcal
- Małe przekąski mają 50 kcal
- Średnie przekąski mają 100 kcal
- Duże przekąski zawierają 200 kcal



# Ustal swój plan posiłków

W książce przedstawiono propozycje posiłków małych i solidniejszych, a także rozmaitych przekąsek. Ta sekcja pomoże ci zdecydować, które z nich będą dla ciebie odpowiednie i ile potrzebujesz tych ostatnich.

Wielkość porcji będzie różna dla każdego członka rodziny. Większości małych dzieci wystarczą niewielkie porcje, podobnie jak osobom w podeszłym wieku, które pozostają mało aktywne. Starsze dzieci, nastolatki oraz ludzie dorośli prowadzący aktywny tryb życia mogą potrzebować większych porcji, większych nawet niż te, które zapewniają solidny posiłek i spora przekąska. Dzieci, nastolatki, kobiety w ciąży i karmiące matki powinni do każdego posiłku wypijać szklankę mleka dla zaspokojenia zapotrzebowania na wapń.

## Dwa sposoby ustalenia optymalnego planu posiłków:

- stosuj jedną naczelną zasadę,
- stosuj miarę swojej dłoni.

## Zasada naczelną

Jeśli starasz się schudnąć, oto główna zasada, do której należy się stosować:

- kobiety powinny przyjmować od 1200 do 1800 kcal dziennie,
- mężczyźni powinni przyjmować od 1500 do 2200 kcal dziennie.

Wykorzystaj Tabelę Dziennego Planowania Posiłków, znajdującą się na następnej stronie, dla ustalenia optymalnego planu żywienia.

## **Sprawdzaj swoją wagę nie częściej niż raz na tydzień**

Każdego dnia ciężar twojego ciała ulega zmianie od 250 do 400 g, dlatego nie warto ważyć się codziennie. Wystarczy robić to raz w tygodniu, o tej samej porze dnia i w tym samym ubraniu, a zauważysz stopniową utratę wagi. Jeśli schudniesz ½ do 1 kg w ciągu miesiąca, nie będzie źle, tak już powinno zostać.

Jeżeli nie posiadasz w domu wagi, poproś, by zważył cię lekarz, dietetyk lub inny pracownik służby zdrowia podczas regularnej wizyty.

Jeżeli twoja nadwaga przekracza 20 kg, nabierałeś jej zapewne przez co najmniej 10 lat. Staraj się chudnąć powoli; w ten sposób zmniejszysz prawdopodobieństwo efektu jo-jo. Utrata 4 do 5 kg w ciągu jednego roku to wielki sukces.

*Aby dowiedzieć się czegoś o liczbie kalorii, których potrzebuje codziennie twój organizm, wpisz w wyszukiwarce internetowej hasło „zapotrzebowanie energetyczne” (lub wejdź na stronę Health Canada bądź też na choosemyplate.org).*

*Jeżeli przyjmujesz leki przeciwcukrzycowe, insulinę, leki nasecowe lub przeciwko nadciśnieniu tętniczemu, przeczytaj poniższy tekst. Po wprowadzeniu w życie pewnych zmian, takich jak zmniejszenie ilości pożywienia i ćwiczenia fizyczne, może się okazać, że nie będziesz potrzebował niektórych leków, a nawet tak dużej dawki insuliny. Jeżeli podczas uprawiania sportu, przed posiłkami bądź też przy wstawaniu z łóżka czujesz się słabo, zacznasz drżeć albo kręci ci się w głowie, to znaczy, że należy odpowiednio dostosować dawkowanie twoich leków. Spotkaj się z lekarzem. Nie zmieniaj leków ani dawki insuliny bez konsultacji z wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia.*

Po oszacowaniu swojego dziennego zapotrzebowania na kalorie, możesz zacząć przygotowywać plan posiłków. Możesz to zrobić samodzielnie albo wybrać coś z Tabeli Dziennego Planowania Posiłków. Posiłki te daje się zestawiać i dobrać tak, żeby nie martwić się o liczbę kalorii. Wszystko zostało wcześniej opracowane.

## A. Tabela Dziennego Planu Posiłków

• Małe posiłki bez przekąsek	1200 kcal
• Małe posiłki z dwiema małymi przekąskami	1300 kcal
• Małe posiłki z jedną małą i dwiema średnimi przekąskami	1450 kcal
• Małe posiłki z jedną małą przekąską, jedną średnią i jedną dużą	1550 kcal
• Duże posiłki bez przekąsek	1620 kcal
• Duże posiłki z dwiema małymi przekąskami	1720 kcal
• Duże posiłki z jedną małą i dwiema średnimi przekąskami	1870 kcal
• Duże posiłki z jedną małą przekąską, jedną średnią i jedną dużą przekąską	1970 kcal
• Duże posiłki z trzema dużymi przekąskami	2220 kcal

## B. Przygotuj własny plan posiłków

Możesz sam ustalić sobie plan swoich posiłków na danym poziomie kalorii. Umożliwi ci to zestawianie i dopasowywanie dań różnej wielkości, a także przekąsek, w zależności od planu żywieniowego, który najbardziej odpowiada twojemu stylowi życia. Na przykład:

Posiłki i przekąski	kcal
Duże śniadanie	370
Mała przekąska	50
Mały obiad	400
Duża przekąska	200
Duża kolacja	730
Średnia przekąska	100
Razem kcal	1850

### Kaloryczność małych posiłków:

- śniadanie ma 250 kcal,
- obiad ma 400 kcal,
- kolacja ma 550 kcal.

### Kaloryczność dużych posiłków:

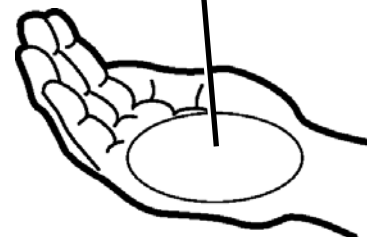
- śniadanie ma 370 kcal,
- obiad ma 520 kcal,
- kolacja ma 730 kcal.

### Kaloryczność przekąsek:

- przekąska niskokaloryczna ma nie więcej niż 20 kcal,
- drobna przekąska ma 50 kcal,
- średnia przekąska ma 100 kcal,
- solidna przekąska ma 200 kcal.

## Miara dłoni

- Na str. 114–115 znajdziesz fotografię w naturalnych rozmiarach.
- Jeżeli twoja otwarta dłoń jest wielkości 1½ piersi kurczęcia, a zaciśnięta pięść – wielkości 1½ średniego ziemniaka, wybierz dla siebie dużą porcję.
- Jeżeli twoja otwarta dłoń bliższa jest wielkością 1 kurzej piersi, a twoja pięść – 1 średniemu ziemniakowi, wybierz porcję małą (pokazany na mniejszym zdjęciu wewnętrznym).
- Do codziennej diety możesz włączyć kilka przekąsek. Jeżeli jednak zamierzasz schudnąć, spożywaj raczej niewielkie bądź niskokaloryczne przekąski.
- Po upływie pewnego czasu, obserwując utratę lub wzrost swojej wagi, dobierz dla siebie odpowiednią wielkość posiłku oraz liczbę przekąsek.



# Przygotowywanie posiłków i przepisy kulinarne

**Cała setka zawartych w książce i wypróbowanych przepisów jest:**



## Danie specjalne

*Pod koniec każdej sekcji książki znajdziesz przepis na szczególnie ciekawy posiłek (śniadanie nr 15, drugie śniadanie nr 15 i obiad, kolacja nr 40).*

*Jego przygotowanie może potrwać odrobinę dłużej, niewykluczone, że wymagać też będzie paru dodatkowych składników. Jednak jego kaloryczność jest taka sama jak innych dań, dlatego także owe specjalne potrawy wpiszą się idealnie w twój plan żywieniowy.*

- łatwa w przyrządzeniu,
- tania, z wykorzystaniem powszechnie dostępnych składników,
- o niskiej zawartości tłuszczów i cukru,
- lubiana przez wszystkich członków rodziny,
- łatwa do zamrożenia.

W przypadku każdego przepisu proszę sprawdzić, dla ilu osób jest przeznaczony. Niektóre pozwalają nakarmić do 6 osób. Mieszkający samotnie powinni zmniejszyć gramaturę składników o połowę. Jeżeli gotujesz dla sporej rodziny, należy je podwoić. To, co pozostanie, można bezpiecznie przechowywać w lodówce przez 3 dni albo zamrozić na później.

### Zmierz objętość swoich szklanek i misek

Twoje szklanki oraz miski do płatków śniadaniowych i zup są zapewne rozmaitych kształtów i rozmiarów, różniących się od tych ukazanych na fotografiach. Za pomocą miarki wody oblicz ich objętość. Będziesz wtedy za każdym razem wiedział, ile pokarmu w sobie zmieszczą.

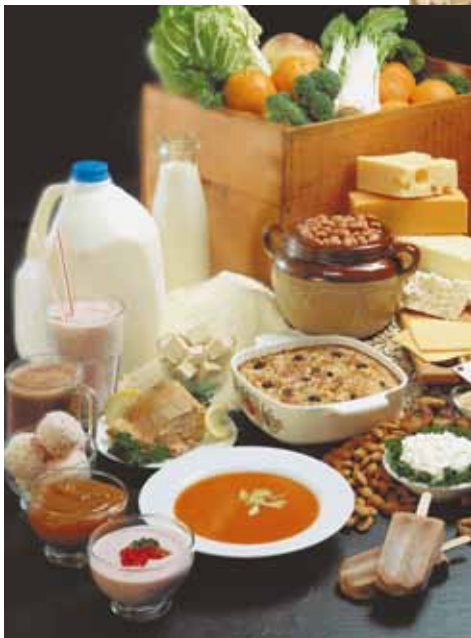
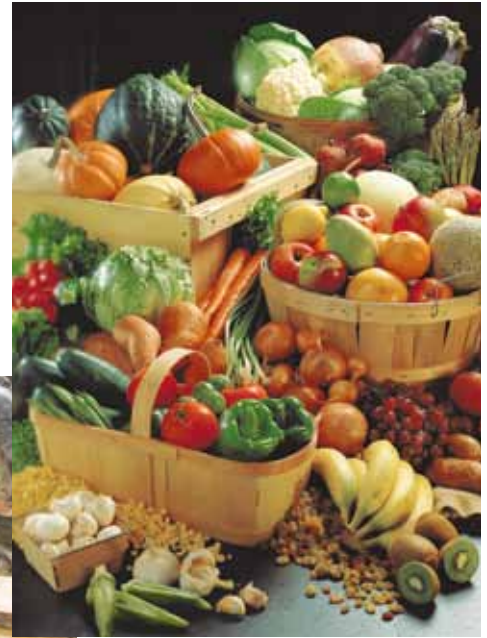
### Pomocna wskazówka:

Wybierając mniejsze naczynia, zmniejszysz swoje porcje.





# Grupy pokarmowe



*Zboża i skrobia*



# Zacznij od zbóż i skrobi

Zboża i rośliny bogate w skrobię, w rodzaju pszenicy, owsa, kukurydzy, ryżu, ziemniaków, soczewicy, fasolki i tapioki to podstawowe produkty żywnościowe dla większości ludzi na całym świecie. Wyrabia się z nich na przykład płatki śniadaniowe, mieli na mąkę, z której wypieka chleb, piętę, tortillę, robi makaron, placki kukurydziane czy roti.

Zboża i skrobia dostarczają organizmowi energii, są ubogie w tłuszcz i tanie. Ponieważ z reguły jada się je w solidnych ilościach, czujemy się syci. Skrobie zapewniają nam też witaminy i składniki mineralne. Ich spożywanie to pożądaný sposób pozyskiwania energii dla mózgu, mięśni i układu nerwowego.

Pokarmy pełnoziarniste, na przykład chleb z pełnego ziarna pszenicy lub żyta, a także owsianka, zawierają błonnik. Jest to naturalny środek przeczyszczający. Obniża ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, jak również poziom cholesterolu i glukozy we krwi. Sprawia, że czujemy się nasytzeni, możemy lepiej kontrolować swoją wagę.

Na przestrzeni ostatnich stu lat sposób odżywiania się ludzi uległ zmianom. Obecnie jadamy mniej zbóż i skrobi, a więcej mięsa i pokarmów przetworzonych. Te ostatnie zawierają nadmiar tłuszczu, cukru i soli. Cierpimy na choroby w rodzaju cukrzycy, dolegliwości sercowo-naczyniowych i raka, które związane są ze wspomnianymi zmianami w żywieniu.

Musimy jeść mniej mięsa, tłuszczu i przetworzonych pokarmów. Zacznijmy kłaść na talerze więcej skrobi i warzyw (zob. str. 13–15).

Przekonasz się, że wszystkie opisane w tej książce posiłki mają w swoim składzie zboża i skrobie, bez dodatku tłuszczu (lub z jego niewielką ilością). Niskotłuszczowe dania ze skrobi świetnie nadają się też na przekąski.

## *Ile skrobi należy spożywać w posiłku?*

- W każdym posiłku uwzględnij obecność skrobi.
- Odmierzaj każdy posiłek według rozmiaru swojej dłoni.



*Warzywa i owoce*



# Najadaj się warzywami i owocami

**Świeże lub mrożone warzywa i owoce** to najlepszy wybór. Sprawdzaj etykiety i wybieraj takie mrożonki, w których nie ma soli, tłuszczu ani cukru.

**Owoce z puszki w wodzie lub w soku** to lepszy wybór niż te w syropie. Jeśli już je kupisz, najlepiej odsącz syrop. Jadaj je jednak rzadziej.

## Soki

Może zaskoczy cię informacja, że „niesłodzone” soki owocowe zawierają cukier. Jedna szklanka (250 ml) niesłodzonego soku jabłkowego, pomarańczowego lub grejpfrutowego ma od 6 do 7 łyżeczek (od 30 do 35 ml) naturalnej glukozy. Sok z winogron i śliwek – prawie 10 łyżeczek (50 ml) cukru na szklankę. Ponieważ sok zawiera mniej błonnika i nie jest tak syty jak cały świeży owoc, łatwo jest wypijać go zbyt wiele. Jeśli spożywasz dużo soków, trudniej będzie ci zrzucić nadwagę. U osób cierpiących na cukrzycę soki owocowe mogą powodować wzrost stężenia cukru we krwi.

Soki warzywne, na przykład pomidorowy, mają mniej cukru niż owocowe, często jednak zawierają sól. Do kilku posiłków zaleca się pić ich niewielką szklaneczkę. Jeżeli czujesz pragnienie, napij się wody, nie soku.

**Suszone owoce** mają więcej cukru niż świeże, ponieważ woda z nich wyparowała. Na przykład 2 łyżki (25 ml) rodzynek to 4 łyżeczki (20 ml) cukru; mniej więcej podobną zawartością cukru odznacza się ½ miseczki (125 ml) winogron.

Większość opisanych w książce obiadów i kolacji składa się z dań przyrządzonych z 1 lub 2 warzyw. Być może nie jesteś przyzwyczajony do jedzenia ich w takiej ilości. Ale zmiana sposobu odżywiania jest czymś ważnym. Na śniadania proponujemy często owoce. Owoce mogą być też traktowane jako deser.

Jeśli między posiłkami odczuwasz głód, zjedz jakieś warzywo lub owoc. Będzie to dla ciebie o wiele korzystniejsze niż wysokotłuszczowa przekąska czy solidny deser. Różne propozycje przekąsek znajdziesz na str. 278–285.

*Warzywa i owoce dają nam energię. Mają niską zawartość tłuszczu. Zapewniają organizmowi witaminy, składniki mineralne oraz błonnik. Pomagają obniżyć ryzyko zachowania na raka.*

## *Ile warzyw i owoców powinieneś jeść?*

- Na każde śniadanie zjadaj przynajmniej 1 owoc.
- Na obiad i kolację spożywaj dania z co najmniej 2 różnych warzyw, a jeśli chcesz – także owoce.
- Jako przekąski wybieraj owoce lub warzywa.
- Złóż obie dłonie i nałóż na nie tyle warzyw, ile zdołasz. Oto właściwa dzienna porcja.



# Śniadanie 13

## Zestaw z granolą

W skład zestawu wchodzi owoce, jogurt i bogata w białko granola. Można zjeść go w domu albo zabrać zapakowany do pracy.

Tak przygotowana w domu granola jest niezwykle pożywna, ponieważ zawiera dużą dawkę białka oraz zdrowych tłuszczów, pochodzących z nasion słonecznika i orzechów. Jeśli chcesz zastąpić nią granolę kupowaną w sklepie bądź też zwykle płatki śniadaniowe, odmierz sobie porcję do 150 kcal w przypadku dużego posiłku albo porcję równą 110 kcal w przypadku posiłku małego. Poszukaj w sklepach płatków śniadaniowych o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych, tłuszczów trans oraz cukru. Pamiętaj, że płatki kupowane w sklepie mogą nie dostarczyć ci takiej ilości energetycznego białka, jaką daje opisana obok chrupiąca granola orzechowa.

Grupy pokarmowe	Duża porcja	Mała porcja
Węglowodany	3½	2½
Tłuszcze	2	1
Wartości odżywcze	Duża porcja	Mała porcja
Węglowodany	63 g	42 g
Błonnik	9 g	5 g

### Granola z chrupiącymi orzechami

#### Przepis na 10 porcji (2½ l)

½ miseczki (125 ml) nasion słonecznika

¾ miseczki (175 ml) słodzonych wiórków kokosowych

¼ miseczki (50 ml) kielków pszenicy

¼ miseczki (50 ml) siemienia lnianego

1 miseczka (250 ml) siekanych migdałów, orzechów włoskich albo orzechów pekan

4 miseczki (1 l) dużych płatków owsianych

½ szklanki (125 ml) syropu kukurydzianego

2 łyżki (25 ml) oliwy z oliwek albo oleju roślinnego

1 łyżeczka (5 ml) wanilii

1 łyżeczka (5 ml) ekstraktu z migdałów albo kokosa

2 miseczki (500 ml) ryżu preparowanego lub płatków owsianych górskich

½ miseczki (125 ml) rodzynek albo innych siekanych suszonych owoców

#### 1 porcja (250 ml)

Kaloryczność	429 kcal
Węglowodany	58 g
Błonnik	8 g
Białko	11 g
Tłuszcz łącznie	19 g
Tłuszcz nasycone	4 g
Cholesterol	0 mg
Sód	104 mg

1. W dużej misce wymieszaj nasiona słonecznika, wiórki kokosowe, kielki pszenicy, siemię lniane, orzechy i płatki owsiane.
2. W małej misce połącz ze sobą syrop kukurydziany, oliwę, wanilię oraz wyciąg z migdałów lub kokosa.
3. Dodaj tę mieszankę do suchych składników. Upewnij się, że po zmiksowaniu nie ma żadnych grudek.
4. Umieść granolę w dużym naczyniu żaroodpornym i piecz na środkowej kratce przy temperaturze 180°C przez 30–35 minut, do lekkiego przypieczenia. Co 10 minut zdejmuj pokrywkę z naczynia i mieszaj, tak aby potrawa przypiekała się równomiernie.
5. Wyjmij naczynie z piekarnika i natychmiast przełóż granolę do metalowej miski bądź garnka; w przeciwnym razie, stygnąc, potrawa może przywrzeć do dna. W trakcie chłodzenia zamieszaj ponownie. Gdy granola ostygnie, dosyp płatki śniadaniowe i rodzynki. Przechowuj w hermetycznym pojemniku.

Śniadanie	Duża porcja (370 kcal)	Mała porcja (250 kcal)
Krojone owoce (świeże, mrożone lub z puszek)	1½ miseczki (375 ml)	1 miseczka (250 ml)
Jogurt owocowy, niskotłuszczowy, bez cukru	¾ szklanki (175 ml)	¾ szklanki (175 ml)
Chrupiąca granola orzechowa	½ miseczki (125 ml)	¼ miseczki (60 ml)
Kawa lub herbata	1 szklanka (250 ml)	1 szklanka (250 ml)



MAŁA PORCJA

## Śniadanie 14

## Zapiekanka „preriowa”

Uprawy pszenicy na preriach i obszarach Wielkich Równin amerykańskich stanowią znaczny odsetek światowych plonów tej rośliny. To z niej wyrabia się mąkę, z której pieczemy chleb. Zapiekanka „preriowa” odznacza się chlebową chrupką skórką, jest znacznie mniej kaloryczna i zawiera mniej tłuszczu niż tradycyjne zapiekanki. Jej przygotowanie zajmuje około 45 minut, dlatego dobrze mieć wolny poranek, by spokojnie ją zrobić. Przepis pozwala przyrządzić pyszne i sycące danie, ale ponieważ ma ono niewiele tłuszczu, powinno stanowić okazjonalny smakołyk.

**Różne gatunki tartego sera**  
Jeśli w przepisie występuje ów składnik, możesz wykorzystać różne gatunki sera, takie jak cheddar, mozzarella, parmezan i inne sery wysokiej jakości.

**Zapiekanka „preriowa”**

Przepis na 2 duże lub 3 małe porcje

½ łyżeczki (2 ml) margaryny lub masła  
do posmarowania naczynia żaroodpornego

½ miseczki (75 ml) bułki tartej

2 jaja

2 plastry (pokrojone) surowego boczku,  
z częściowo usuniętym tłuszczem lub 2 plastry  
bekonu z indyka

½ szklanki (125 ml) odtłuszczonego mleka

szczypta czarnego pieprzu

¾ miseczki (175 ml) słodkiej czerwonej papryki lub brokułów  
(albo ich połączenie, drobno pokrojone)

½ miseczki (125 ml) dietetycznego tartego sera

**½ zapiekanki**

Kaloryczność	310 kcal
Węglowodany	21 g
Błonnik	2 g
Białko	20 g
Tłuszcz łącznie	16 g
Tłuszcze nasycone	7 g
Cholesterol	214 mg
Sód	615 mg

1. Nasmaruj tłuszczem boki i dno 15 cm naczynia żaroodpornego. Dno posyp bułką tartą.
2. W misce wymieszaj jajka, pokrojony boczek, mleko, pieprz i warzywa. Wylej wszystko na bułkę tartą. Na wierzchu połóż starty ser.
3. Piecz w piekarniku na środkowej kratce w temperaturze 200°C przez 25 minut.
4. Wyjmij naczynie z piekarnika i zostaw na 5 minut, aby trochę ostygło. Pokrój na plastry i delikatnie wyjmij szpatułką do jajek.

Do tego śniadania odpowiednia będzie mała szklanka soku pomarańczowego, jabłkowego, grejpfrutowego lub żurawinowego. Sok jest znakomitym źródłem witaminy C, ale zawiera też sporo naturalnego cukru, a ponadto brakuje mu błonnika, występującego w świeżych owocach. Można go pić tylko czasami, gdy brak owoców (zob. str. 13).

Grupy pokarmowe	Duża porcja	Mała porcja
Węglowodany	2	2
Mięso i jego alternatywy	2	1
Tłuszcze	1	1
Wartości odżywcze	Duża porcja	Mała porcja
Węglowodany	33 g	26 g
Błonnik	2 g	1 g

Śniadanie	Duża porcja (370 kcal)	Mała porcja (250 kcal)
Zapiekanka	½ porcji z przepisu	⅓ porcji z przepisu
Niesłodzony sok pomarańczowy	½ szklanki (125 ml)	½ szklanki (125 ml)



MAŁA PORCJA



## Drugie śniadanie 9

Zamawiając sałatkę w restauracji, poproś o niskotłuszczowy dressing w osobnym naczyniu. W przeciwnym razie otrzymasz danie spływające tłuszczem, równie kaloryczne, co zwykle frytki.

W restauracjach danie to serwuje się zwykle z tłustymi grzankami czosnkowymi. Poproś o zwykłą bułkę albo paluszki chlebowe bez masła.

# Sałatka szefa kuchni, bułeczka i zupa

Będąc w domu czy w restauracji, może najść cię ochota na posiłek składający się z zupy oraz sałatki szefa z bułeczką.

Oto przepis na sałatkę szefa kuchni, natomiast na str. 137 znajdziesz przepis na cytrusowy sos winegret.

### Sałatka szefa kuchni

#### Przepis na 2 porcje

2 miseczki (500 ml) pokrojonej sałaty

2 średnie pokrojone pomidory

Inne warzywa, na przykład cebula, zielona papryka, seler, rzodkiewka lub marchewka

1 pokrojone jabłko

2 plasterki (60 g) kurczaka, czerwonego mięsa, sera lub kawałek ryby

2 jajka na twardo, pokrojone na plasterki

2 łyżki (25 ml) dietetycznych grzanek

#### 1 porcja

Kaloryczność	243 kcal
Węglowodany	21 g
Błonnik	4 g
Białko	13 g
Tłuszcz łącznie	13 g
Tłuszcze nasycone	6 g
Cholesterol	208 mg
Sód	229 mg

1. Wymieszaj warzywa i jabłko. Na wierzchu umieść mięso lub ser oraz jajka. Dodaj grzanki.

Grupy pokarmowe	Duża porcja	Mała porcja
Węglowodany	2½	1½
Mięso i jego alternatywy	2	2
Tłuszcze	½	½
Wartości odżywcze	Duża porcja	Mała porcja
Węglowodany	53 g	35 g
Błonnik	5 g	4 g

Drugie śniadanie	Duża porcja (520 kcal)	Mała porcja (400 kcal)
Krem z pieczarek lub zupa pomidorowa (na wodzie)	1 miseczka (250 ml)	Czysty bulion o obniżonej zawartości sodu (opcjonalnie)
Krakersy pszenne	2 połówki	–
Sałatka szefa kuchni	1 porcja (½ porcji z przepisu)	1 porcja (½ porcji z przepisu)
Cytrusowy sos winegret	2 łyżki (25 ml)	2 łyżki (25 ml)
Biała bułeczka	1 mała	1 mała
Margaryna	½ łyżeczki (2 ml)	½ łyżeczki (2 ml)

MAŁA PORCJA



## Francuska zupa cebulowa

Francuską zupę cebulową bardzo łatwo przygotować w domu. Poniżej znajdziesz przepis.

Inne pożywne zupy to na przykład gotowa zupa z grochu łuskanego, fasolkowa lub też domowa zupa „hamburgerowa” (zob. przepis na str. 132). Można też przygotować sobie talerz zupy zabielaanej mlekiem z warzywami.

*Inną metodą na przygotowanie tej zupy jest skorzystanie z gotowego produktu w proszku, zawierającego suszone cząstki cebuli. Może on zastąpić zarówno bulion, jak i samą cebulę.*

*W gotowych zupach w proszku znajduje się bardzo dużo soli. Szukaj wariantów o niskiej zawartości tego składnika.*

*W tym przepisie wykorzystano ser o normalnej zawartości tłuszczu, ponieważ ser niskotłuszczowy nie roztopia się zbyt przyjemnie.*

## Francuska zupa cebulowa

## Przepis na 4 porcje

3 opakowania (po 4½ g) bulionu wołowego o obniżonej zawartości soli

4 szklanki (1 l) wody

2 średnie cebule, pokrojone w cienkie plasterki

4 grzanki z białego chleba

125 g sera żółtego lub mozzarelli  
(4 kwadratowe plasterki o boku 10 cm i grubości 3 mm)

## 1 porcja

Kaloryczność	218 kcal
Węglowodany	23 g
Błonnik	2 g
Białko	11 g
Tłuszcz łącznie	9 g
Tłuszcz nasycone	5 g
Cholesterol	27 mg
Sód	621 mg

1. Bulion i wodę dodaj do garnka, dorzuć pokrojoną na plasterki cebulę. Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj przez 15 minut, aż cebula stanie się miękka.
2. Wlej zupę do 4 żaroodpornych misek.
3. Pokrój grzanki w kostkę. Do każdej miski z zupą dodaj jedną pokrojoną grzankę. Na wierzchu połóż ser.
4. Przypiekaj w piekarniku, dopóki na serze nie pojawią się bąble.

Grupy pokarmowe	Duża porcja	Mała porcja
Węglowodany	3	2
Mięso i jego alternatywy	1	1
Tłuszcze	1	–
Wartości odżywcze	Duża porcja	Mała porcja
Węglowodany	75 g	59 g
Błonnik	9 g	7 g

Drugie śniadanie	Duża porcja (520 kcal)	Mała porcja (400 kcal)
Francuska zupa cebulowa	1 porcja	1 porcja
Sałatka	Duża	Duża
Cytrusowy sos winegret (str. 137)	2 łyżki (25 ml)	2 łyżki (25 ml)
Chleb ryżowy	1 kromka	–
Margaryna	1 łyżeczka (5 ml)	–
Gruszka	1 średnia	1 średnia

MAŁA PORCJA



Danie  
główne **2**

# Spaghetti z sosem mięsnym

Spaghetti z sosem mięsnym to łatwe do przygotowania, pyszne danie. Często robię podwójną porcję i zamrażam połowę. Jeśli nie masz nic zaplanowanego na obiad czy kolację, przyjemnie jest wyjąć z lodówki pojemnik ze spaghetti.

Zarówno zwykłą wołowinę, jak i jej chudsza wersję należy najpierw podsmażyć, a następnie maksymalnie odsączyć tłuszcz. Można to zrobić, dodając do mięsa nieco wody, po czym odlać wszystko razem.

Jeśli ktoś woli bezmięсны sos do spaghetti, powinien zastosować ten przepis bez dodawania mielonej wołowiny (czyli ominąć punkt 1). Aby zapewnić sobie jednak białko, zwłaszcza przy dużym posiłku, posyp danie 5 łyżkami (75 ml) startego sera bądź też 3 łyżkami (45 ml) nasion słonecznika lub rozdrobnionych orzechów. W przypadku małego posiłku – użyj ich nieco mniej.

Sosy do spaghetti kupowane w sklepie (w stoikach albo w puszkach) mogą zawierać dużo tłuszczu, cukru, soli i skrobi. Na przykład 1 kubek (250 ml) niektórych bezmięсных sosów mieści w sobie 2 łyżeczki (10 ml) tłuszczu oraz 4 łyżeczki (20 ml) cukru albo skrobi. Jeśli kupujesz sos do spaghetti w sklepie, szukaj etykietek z napisem „dietetyczny”.

## Sos mięsny do spaghetti

Zapas sosu na 6 miseczek (1½ l)

500 g chudej mielonej wołowiny

1 średnia cebula, pokrojona

800 ml pomidorów z puszki

1 szklanka (250 ml) wody

1 mała puszka (150 ml) pasty pomidorowej

½ łyżeczki (2 ml) sproszkowanego czosnku albo 2 pokrojone ząbki

2 liście laurowe (usunąć przed podaniem)

½ łyżeczki (2 ml) chili

1 łyżeczka (5 ml) suszonego oregano

1 łyżeczka (5 ml) suszonej bazylii

¼ łyżeczki (1 ml) papryki sproszkowanej

⅛ łyżeczki (½ ml) cynamonu

⅛ łyżeczki (½ ml) goździków mielonych

1 miseczka (250 ml) pokrojonych warzyw (na przykład zielonej papryki, selera bądź grzybów)

### 1 miseczka (250 ml)

Kaloryczność 200 kcal

Węglowodany 17 g

Błonnik 4 g

Białko 17 g

Tłuszcz łącznie 8 g

Tłuszcze nasycone 3 g

Cholesterol 40 mg

Sód 296 mg

1. Podsmaż mielone mięso wołowe. Odsącz tyle tłuszczu, ile zdołasz.
2. Dodaj resztę składników.
3. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez około godzinę. Od czasu do czasu mieszaj, żeby sos nie przykleił się do dna. Jeśli będzie zbyt gęsty, dodaj wodę.
4. Podawaj na ciepłym makaronie, z parmezanem wedle upodobania.



Stosuj zwykły makaron, ewentualnie pełnoziarnisty z pszenicy. Należy go wsypać do wrzącej wody, zamieszać i gotować przez około 10 minut. Następnie odsączyć.

Do tego posiłku pasuje porcja marchewki.

Do sałatki zastosuj dressing bez tłuszczu. Więcej na temat niskotłuszczowych dressingów do sałatek znajdziesz na str. 136, kolacja nr 7.

Dietetyczna galaretka odznacza się niewielką liczbą kalorii i stanowi przyjemny deser po solidnym posiłku. Jego przygotowanie zajmuje tylko parę minut, trzeba go jednak zostawić na 2 godziny w lodówce. Jeśli uważasz, że kupna dietetyczna galaretka jest zbyt droga, spróbuj posłużyć się poniższym, łatwym przepisem.

### Galaretka dietetyczna

Przepis na 2 salaterki (500 ml)

1 opakowanie żelatyny (7 g)

½ opakowania napoju w proszku

1 szklanka (250 ml) zimnej wody

1 szklanka (250 ml) wrzątku

Niskokaloryczny słodzik, równowartość

¼ szklanki (50 ml) cukru (mniej więcej, wedle uznania)

#### ½ salaterki (125 ml)

Kaloryczność	13 kcal
Węglowodany	2 g
Błonnik	0 g
Białko	2 g
Tłuszcz łącznie	0 g
Tłuszcze nasycone	0 g
Cholesterol	0 mg
Sód	19 mg

*Mus żelatynowy może stanowić miłą odmianę, której warto spróbować (zob. kolacja nr 10, str. 149). Ubijając żelatynę na mus, otrzymasz 4 miseczki (1 l) zamiast 2 (500 ml).*

*Innym pomysłem na niskokaloryczny deser są kupowane w sklepie lizaki lodowe „bez dodatku cukru”.*

1. Rozpuść żelatynę w ½ szklanki (125 ml) zimnej wody.
2. Dodaj napój w proszku oraz 1 szklankę (250 ml) wrzątku. Mieszaj, aż do rozpuszczenia się żelatyny.
3. Dodaj ½ szklanki (125 ml) zimnej wody i niskokaloryczny słodzik.
4. Schładzaj, aż galaretka stanie się twarda (około 2 godziny).

Grupy pokarmowe	Duża porcja	Mała porcja
Węglowodany	5	4
Mięso i jego alternatywy	2½	1½
Wartości odżywcze	Duża porcja	Mała porcja
Węglowodany	113 g	96 g
Błonnik	10 g	8 g

Danie	Duża porcja (730 kcal)	Mała porcja (550 kcal)
Gotowany makaron	1½ miseczki (375 ml)	1½ miseczki (375 ml)
Sos mięsny	1¼ miseczki (300 ml)	¾ miseczki (175 ml)
Gotowana marchewka	½ miseczki (125 ml)	½ miseczki (125 ml)
Sałatka	Średnia	Średnia
Dressing do sałatki bez tłuszczu	1 łyżka (15 ml)	1 łyżka (15 ml)
Chude lub z 1% tłuszczu mleko	1 szklanka (250 ml)	½ szklanki (125 ml)
Galaretka dietetyczna	½ miseczki (125 ml)	½ miseczki (125 ml)







Danie  
główne **3**

Ryby, których mięso charakteryzuje się niską zawartością tłuszczu:

- lufar,
- sum,
- dorsz,
- łupacz,
- okoń,
- szczupak,
- lucjan czerwony,
- sola,
- tilapia.

Ryby, których mięso charakteryzuje się wysoką zawartością tłuszczu (bogate źródło zdrowych kwasów omega-3):

- makrela,
- łosoś,
- sardynki,
- pstrąg,
- tuńczyk.

Jadaj ich troszkę mniej.

Co pasuje do ryby:

- ziele angielskie,
- bazylia,
- przyprawa kajeńska,
- curry,
- koperek,
- gorczyca,
- oregano,
- pietruszka,
- tymianek.

# Ryba z ryżem

Rybę należy upiec w piekarniku w temperaturze od 180 do 200°C. Danie na ilustracji przyrządzono z lucjana czerwonego, delikatnie posmarowanego margaryną i upieczonego. Rybę można jednak przygotować także w kuchence mikrofalowej, na parze, na grillu albo usmażyć na patelni teflonowej (z odrobiną tłuszczu). Jeśli zamierzasz przyrządzić rybę w piekarniku albo na grillu, owiń ją folią. Ryba smakuje lepiej z przyprawami, cebulką i warzywami, także z folii.

## Przed ugotowaniem:

Nakłuj rybę widelcem i polej 2 łyżkami (25 ml) soku cytrynowego albo ¼ szklanki (50 ml) wytrawnego wina. Dodaj ulubione przyprawy. Warto rozważyć panierkę z bułki tartej bądź mąki.

Tajemnica wybornie smakującej ryby polega na tym, aby jej nie rozgotować. Nadaje się do jedzenia w chwili, gdy łatwo zaczyna dzielić się na cząstki.

## Ryż:

Ryż ugotuj według wskazówek na opakowaniu, rezygnując z solenia.

Jeżeli masz mało czasu, możesz zastąpić go 3 kromkami pełnoziarnistego chleba na 1 szklankę (250 ml) ryżu.

Gotowany ryż, zarówno biały, jak i brązowy, to około 210 kcal na miseczkę (250 ml). Lepiej jednak wybrać ryż brązowy, ponieważ zawiera on prawie 3 g błonnika na miseczkę, podczas gdy odmiana biała – niewiele ponad ½ g.

## Warzywa:

Do proponowanego posiłku pasuje zielony groszek, jakieś inne słodkie jarzyny, żółta albo zielona fasolka (nieco mniej słodkie). Listę niskokalorycznych warzyw znajdziesz na str. 149.



**Mleczny koktajl owocowy****Przepis na 2 szklanki (500 ml)**

1 szklanka (250 ml) chudego mleka

 $\frac{1}{2}$  miseczki (125 ml) mrożonych lub świeżych owoców do wyboru

1 łyżka (15 ml) cukru bądź jego równowartość w słodziku

**Na szklankę (250 ml)**

Kaloryczność	79 kcal
Węglowodany	16 g
Błonnik	1 g
Białko	4 g
Tłuszcz łącznie	0 g
Tłuszcz nasycone	0 g
Cholesterol	2 mg
Sód	52 mg

*Koktajl mleczny bardzo łatwo przyrządzić. Jest gęsty i tak smaczny, że nikt by się nie domyślił, że zrobiono go z chudego mleka, bez dodatku lodów.*

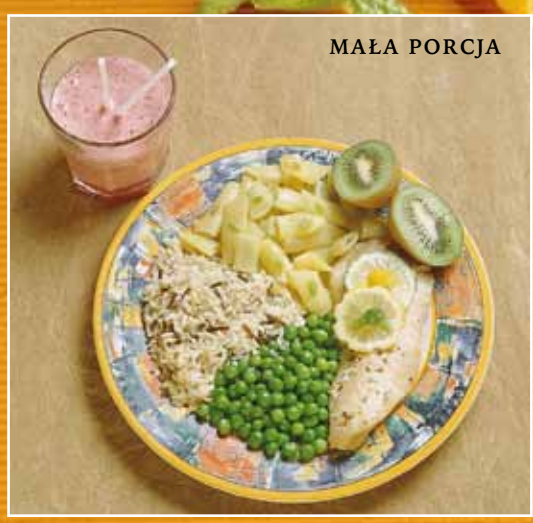
*Jeśli zastosujesz większą objętość składników z przepisu, część dania będziesz mógł zamrozić na później.*

1. Wlej mleko do miski. Umieść ją w lodówce na 30 minut.
2. Wyjmij miskę z lodówki. Dodaj do mleka owoce i cukier (ewentualnie niskokaloryczny słodzik). Miksuj przez około 30 sekund. Jeśli nie masz blendera, posługuj się ubijaczką tak długo, aż mieszanka stanie się gęsta i zacznie przypominać piankę. Podawaj natychmiast.

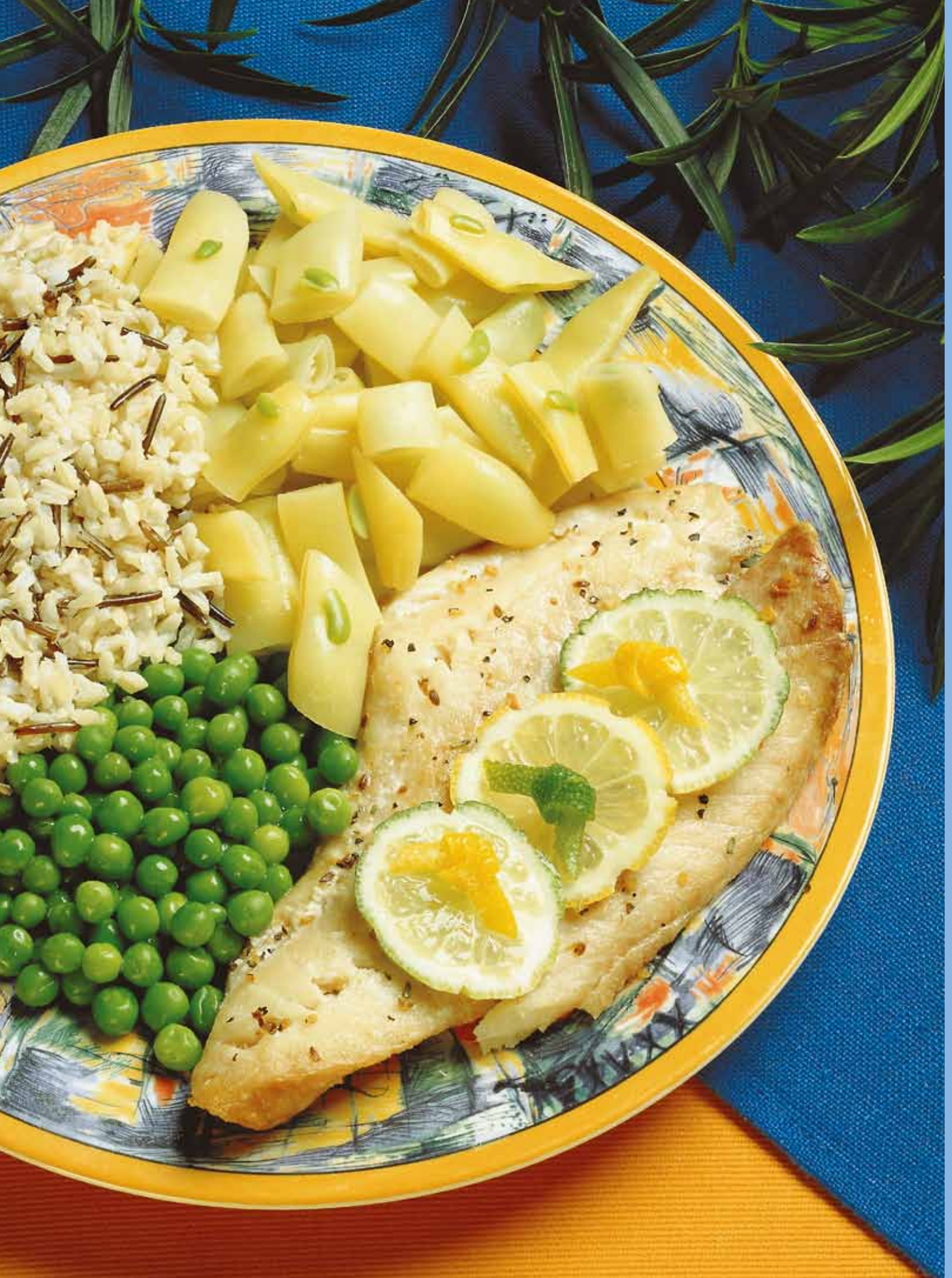


Grupy pokarmowe	Duża porcja	Mała porcja
Węglowodany	4½	3½
Mięso i jego alternatywy	6	4
Tłuszcze	1	1
Wartości odżywcze	Duża porcja	Mała porcja
Węglowodany	94 g	79 g
Błonnik	13 g	12 g

Danie	Duża porcja (730 kcal)	Mała porcja (550 kcal)
Ryba z plasterkiem cytryny	175 g	125 g
Margaryna (do przyrządzenia ryby)	1 łyżeczka (5 ml)	1 łyżeczka (5 ml)
Brązowy gotowany ryż	1 miseczka (250 ml)	$\frac{2}{3}$ miseczki (150 ml)
Zielony groszek	$\frac{1}{2}$ miseczki (125 ml)	$\frac{1}{2}$ miseczki (125 ml)
Żółta fasolka	1 miseczka (250 ml)	1 miseczka (250 ml)
Mleczny koktajl owocowy	1 szklanka (250 ml)	1 szklanka (250 ml)
Kiwi	1 średnie	1 średnie



MAŁA PORCJA



## Pizza z restauracji

### 3 kawałki pizzy o średnicy 30 cm, na grubym cieście (6 kawałków na pizzę)



kcal	Węglowodany	Błonnik	Tłuszcz	Sód
1659	143 g	7 g	87 g	3474 mg

Danie to ma tyle samo kalorii, co duże śniadanie, lunch i kolacja razem wzięte – a są to tylko 3 kawałki pizzy! Zawiera mnóstwo soli (1½ łyżeczki, 7 ml) oraz więcej tłuszczu, niż wynosi dziennie zapotrzebowanie.

### 3 kawałki pizzy o średnicy 30 cm, na cienkim cieście (6 kawałków na pizzę)



kcal	Węglowodany	Błonnik	Tłuszcz	Sód
1346	91 g	7 g	81 g	2757 mg

Wybór pizzy na cienkim cieście oznacza istotną redukcję węglowodanów. Aby mieć uczucie sytości, pij wodę, zjedz sałatkę lub ½ talerza swoich ulubionych gotowanych warzyw.

### 2 kawałki pizzy o średnicy 30 cm, na grubym cieście, z dwoma dodatkami i sałatką z dietetycznym dressingiem



kcal	Węglowodany	Błonnik	Tłuszcz	Sód
944	95 g	4 g	46 g	2114 mg

Aby zmniejszyć kaloryczność dania oraz zawartość tłuszczu i sodu, wybieraj pizzę z mniejszą ilością dodatków. Pomysły na domową pizzę – zob. kolacja nr 25 (str. 208).

### 2 kawałki pizzy o średnicy 30 cm, na cienkim cieście, z dwoma dodatkami i sałatką z dietetycznym dressingiem



kcal	Węglowodany	Błonnik	Tłuszcz	Sód
782	65 g	4 g	44 g	1742 mg

Dodaj do swojej pizzy więcej warzyw. Do moich ulubionych dodatków należą: cebula, szparagi, papryka, pieczarki, świeże pomidory, suszone pomidory i cukinia. Nawet taki dobór jest słonawy, dlatego lepiej nie jadać pizzy na co dzień.

#### Fakty żywieniowe

Jeśli zaczniesz jeść powoli, będziesz jadał mniej. Przed pizzą uracz się warzywami lub sałatką, pij wodę do posiłków.

## Gotowe dania z makaronem

### Rosół z makaronem (110 g suchej wagi) w miseczce



kcal	Węglowodany	Błonnik	Tłuszcz	Sód
481	70 g	3 g	17 g	2278 mg

Ten produkt odznacza się szokującą ilością soli. Badania dowodzą, że osoby cierpiące na cukrzycę nie są zdolne pozbywać się nadmiaru sodu tak skutecznie, jak zdrowe. Spożywanie nadmiernych dawek tej substancji zwiększa ciśnienie krwi w organizmie.

### Rosół z makaronem (60 g suchej wagi) w kubku



kcal	Węglowodany	Błonnik	Tłuszcz	Sód
280	41 g	2 g	10 g	1325 mg

Ta porcja jest mniejsza niż danie w misce, dlatego zawiera mniej sodu. Mimo wszystko jest go w nim bardzo dużo.

### Rosół z makaronem (60 g suchej wagi) w kubku, wymieszany z ½ porcji przypraw



kcal	Węglowodany	Błonnik	Tłuszcz	Sód
274	39 g	1 g	10 g	776 mg

Łatwa do przeprowadzenia odmiana, która dostarcza organizmowi o połowę mniej soli: wystarczy dodać ½ porcji przypraw! Aby poprawić smak dania, dosyp trochę ziół bez soli lub z jej niewielką ilością.

### Makaron w kubku (60 g suchej wagi) bez rosółu, z 1 łyżeczką (5 ml) mieszanki przypraw bez soli (lub z świeżymi ziołami, pieprzem i chili)



kcal	Węglowodany	Błonnik	Tłuszcz	Sód
268	37 g	1 g	10 g	226 mg

Czy jesteś gotów zastąpić saszetkę z gotowej zupy z makaronem mieszanką przypraw bez soli i świeżymi, aromatycznymi ziołami? Makaron zostaje, ale nie musisz się już martwić o nadmiar soli.

Fakty  
żywieniowe

Jeśli chodzi o węglowodany, miseczka rosółu z makaronem to ekwiwalent około pięciu kromek chleba, a kubek z rosółem to równowartość trzech kromek chleba.