

źródłami tłuszczów „dobrych” (nienasycone: jednonienasycone, wielonienasycone oraz kwasy tłuszczowe omega-3). Ponadto są bogate w białko, błonnik i zawierają wiele cennych wartości odżywczych; około 50% diety stanowią węglowodany, 20% tłuszcze i 30% białka. Jadłospis nie uwzględnia produktów powszechnie uznanych za wywołujące refluks, które zostały omówione w rozdziale czwartym, znajdują się tutaj natomiast składniki wspomagające walkę ze zgagą. Menu rozpisane jest zgodnie z zaleceniami o częstotliwości i wielkości posiłków w ciągu dnia oraz niejedzeniu bezpośrednio przed snem. Jeśli pracujesz na drugą lub третią zmianę lub chodzisz spać o innych porach, dostosuj do tego pory posiłków. W ciągu dnia wypijaj duże ilości wody.

Dzień 1

ŚNIADANIE

- 240 g płatków owsianych ugotowanych w wodzie, ½ banana w plasterkach, 5 migdałów
- 250 ml odtłuszczonego mleka
- Zielona herbata

PRZEKĄSKA

- 1 jabłko, przekrojone na pół
- 1 łyżka masła orzechowego o obniżonej zawartości tłuszczu, rozsmarowana na obu połówkach jabłka
- 150 ml soku jabłkowego 100%

OBIAD

- Wrap: sałatka z kurczaka: 85 g kurczaka bez skóry, ugotowanego i pokrojonego; 1 łyżka majonezu o obni-

- żonej zawartości tłuszczu; 1 łyżka tartego selera. Sałatkę z kurczaka zawiń w pełnoziarnistą tortillę.
- 15 winogron, zielonych lub czerwonych
- ½ szklanki pokrojonych truskawek

PRZEKĄSKA

- ½ szklanki tartego sera cheddar, chudego
- 6 pełnoziarnistych krakersów o obniżonej zawartości tłuszczu
- Herbata imbirowa*

KOLACJA (2–3 GODZINY PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ)

- 170 g dzikiego łososia, grillowanego lub pieczonego (na kilka godzin przed przyrządzeniem można go zamarynować w sosie teriyaki lub włoskim dressingu z dodatkiem mielonego imbiru)
- 8 łasek szparagów, świeżych, ugotowanych na parze, polanych ¼ łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 szklanka brązowego ryżu z ½ łyżeczki suszonej natki pietruszki

Dzień 2

ŚNIADANIE

- 1 angielska muffinka, pełnoziarnista, opiekana, posmarowana 1 łyżką masła migdałowego
- 2 szklanki pokrojonego w kostkę melona kantalupa
- 2 kielbaski z indyka, ugotowane

* Przygotowanie herbaty imbirowej: zetrzyj na tarce ½ cm świeżego imbiru, zalej go gorącą wodą i odstaw na 10 minut. Możesz dodać naturalny słodzik, np. syrop z agawy lub miód.

- 180 ml odtłuszczonego mleka sojowego
- Herbata imbirowa

PRZEKĄSKA

- 180 ml odtłuszczonego jogurtu greckiego, 1 łyżka mielonego siemienia lnianego, ½ szklanki borówek

OBIAD

- Kanapka: 120 g piersi z indyka, 2 łyżki purée z awokado lub guacamole, 2 liście szpinaku, 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa
- 8 małych marchewek (baby carrot)
- 2 łaski selera naciowego, pokrojone
- 2 łyżki chudego dressingu
- Herbata rumiankowa

PRZEKĄSKA

- 2 trójkątne krakersy graham
- 20 winogron bez pestek, zielonych lub czerwonych
- 1 szklanka odtłuszczonego mleka

KOLACJA (2–3 GODZINY PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ)

- 170 g piersi z kurczaka bez skóry, gotowanej, pieczonej lub grillowanej
- 1 szklanka brokuła ugotowanego na parze
- 1 batat średniej wielkości, upieczony z 1 łyżką margaryny bez tłuszczów trans
- 2 szklanki surówki (bez pomidorów i cebuli), ¼ szklanki krojonego kopru włoskiego, ½ łyżki oliwy z oliwek extra virgin, 1 łyżka octu jabłkowego

Dzień 3**ŚNIADANIE**

- 1 ½ szklanki otrębów, 1 szklanka odtłuszczonego mleka, ½ szklanki borówek
- 1 kromka pełnoziarnistego chleba posmarowanego ½ łyżki margaryny bez tłuszczów trans
- Herbata rumiankowa

PRZEKĄSKA

- 1 szklanka serka wiejskiego, chudego
- ½ szklanki krojonego ananasa, świeżego lub z puszki (w soku własnym)

OBIAD

- 500 ml zupy warzywnej, chudej
- 6 pełnoziarnistych krakersów
- ½ szklanki musu z jabłek, niesłodzonego
- 2 łaski selera naciowego, pokrojonego

PRZEKĄSKA

- 2 wafle ryżowe (z brązowego ryżu), posmarowane 1 łyżką masła orzechowego o obniżonej zawartości tłuszczu

KOLACJA (2–3 GODZINY PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ)

- 140 g schabu bez kości, pieczonego, gotowanego lub grillowanego, 180 g makaronu pełnoziarnistego, ugotowanego i wymieszanego z jedną szklanką ugotowanej na parze cukinii, 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 1 szklanka odtłuszczonego mleka

Dzień 4**ŚNIADANIE**

- 2 szklanki płatków owsianych ugotowanych na wodzie, ¼ łyżeczki cynamonu, 10 rodzynek
- ½ banana
- 1 szklanka odtłuszczonego mleka sojowego
- Herbata rumiankowa

PRZEKĄSKA

- 170 ml odtłuszczonego jogurtu greckiego, 1 łyżka mielonego siemienia lnianego, ½ łyżki truskawek, pokrojonych

OBIAD

- Wrap z sałatką z tuńczykiem: 90 g tuńczyka z puszki w wodzie, 1 łyżka majonezu o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 łyżka startego selera, 1 łyżka słodkiego relisza. Nałóż sałatkę na pełnoziarnistą tortillę i zawiń.
- 2 szklanki chudej zupy warzywnej
- 1 jabłko

PRZEKĄSKA

- 50 g niskotłuszczowego sera cheddar
- 10 precelków
- 180 ml soku jabłkowego 100%

KOLACJA (2–3 GODZINY PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ)

- 170 g łaty wołowej, gotowanej, pieczonej lub grillowanej (przed przyrządzeniem można ją posypać mielonym imbirem i zamarynować w ulubionym sosie)

- 1 średni ziemniak, upieczony i podany z ¼ szklanki purée z awokado lub guacamole
- 8 szparagów ugotowanych na parze
- ½ szklanki startej marchewki, posypanej ¼ łyżki suszonej natki pietruszki

Dzień 5**ŚNIADANIE**

- 2 pełnoziarniste gofry, ½ szklanki borówek (świeże lub mrożone), 2 łyżki ulubionego syropu light
- 2 plastry gotowanego bekonu z indyka
- 1 szklanka odtłuszczonego mleka
- Herbata imbirowa

PRZEKĄSKA

- 1 szklanka serka wiejskiego, chudego
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę papai

OBIAD

- Kanapka: 90 g piersi z indyka, 1 plasterek chudego sera szwajcarskiego, 2 liście szpinaku, 2 łyżki purée z awokado lub guacamole, 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa, tostowanego
- 8 małych marchewek (baby carrots), 2 łyżki dressingu
- 10 pieczonych chipsów tortilla

PRZEKĄSKA

- 1 pełnoziarnista muffinka angielska, tostowana
- 1 łyżka masła orzechowego o niskiej zawartości tłuszczu
- 1 szklanka odtłuszczonego mleka

KOLACJA

- Stir-Fry: 150 g krewetek bez ogonków, pokrojonych; ½ szklanki krojonego kopru włoskiego; ½ szklanki groszku cukrowego; ½ szklanki słodkiej czerwonej papryki; 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin; 3 łyżki sosu sojowego light; ½ łyżeczki mielonego imbiru. Wymieszaj do połączenia składników; podawaj z gotowanym brązowym ryżem.

Dzień 6**ŚNIADANIE**

- 2 szklanki płatków owsianych gotowanych na wodzie, 7 orzechów włoskich, 1 banan pokrojony w plasterki
- 225 ml odtłuszczonego mleka sojowego
- Zielona herbata

PRZEKĄSKA

- 2 wafle ryżowe (z brązowego ryżu), posmarowane 1 łyżką masła migdałowego o obniżonej zawartości tłuszczu
- Herbata imbirowa

OBIAD

- 2 szklanki surówki (bez pomidorów i cebuli) z 90 g tuńczyka w wodzie z puszki, ½ łyżki oliwy z oliwek extra virgin, 1 łyżka octu jabłkowego
- 6 pełnoziarnistych krakersów
- 500 ml chudego bulionu drobiowego z dzikim ryżem i warzywami

PRZEKĄSKA

- 2 trójkątne krakersy graham
- 20 winogron bez pestek, zielonych lub czerwonych

KOLACJA

- Wymieszaj: 135 g pełnoziarnistego makaronu, ugotowanego; ½ szklanki czarnej fasoli z puszki, odsączonej; ½ szklanki ugotowanej na parze marchewki, krojonej; ¼ szklanki kopru włoskiego, pokrojonego, ¼ szklanki zielonego groszku, ugotowanego na parze; ½ szklanki gotowanej na parze cukinii; ½ łyżki oliwy z oliwek extra virgin, 2 łyżki świeżo startego parmezanu
- 2 szklanki surówki (bez pomidorów i cebuli), 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, 1 łyżka octu jabłkowego

Dzień 7**ŚNIADANIE**

- 1 ½ szklanki otrębów, ½ szklanki borówek, 1 szklanka odtłuszczonego mleka
- 1 kromka pełnoziarnistego pieczywa, tostowana, posmarowana ½ łyżki margaryny bez tłuszczów trans
- Herbata rumiankowa

PRZEKĄSKA

- 190 ml odtłuszczonego jogurtu greckiego, 1 łyżka mielonego siemienia lnianego; ½ szklanki borówek

OBIAD

- Kanapka: 120 g piersi z kurczaka bez skóry, pokrojonej; 2 liście szpinaku; ¼ szklanki purée z awokado lub guacamole. Rozsmaruj na pełnoziarnistej tortilli i zawiń.
- 1 szklanka ogórka pokrojonego w plasterki
- 10 chipsów tortilla, pieczonych
- Herbata imbirowa

PRZEKĄSKA

- 1 pełnoziarnista angielska muffinka, tostowana, posmarowana 1 łyżką masła migdałowego
- 1 jabłko

KOLACJA (2–3 GODZINY PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ)

- 140 g kielbasy z indyka, pieczonej, gotowanej lub grillowanej, ¾ szklanki makaronu typu orzo, gotowanego i wymieszanego z 2 łyżkami posiekanych migdałów
- 1 szklanka brokuła, ugotowanego na parze

CIEKAWOSTKA: Wielkości porcji powyższego jadłospisu mogą się wydawać mało ważne, możesz jednak jeść zdrowo i jednocześnie za dużej. Kontrolowanie wielkości porcji jest podstawą weryfikowania ilości przyjmowanych kalorii, redukcji wagi lub jej utrzymania. Pamiętaj, że przejedzenie prawdopodobnie skończy się zgagą.

Dzień 8**ŚNIADANIE**

- 4 białka jajek wymieszane z ¼ szklanki świeżych grzybów i 50 g chudej szynki, posiekanej
- ½ pełnoziarnistego obwarzanka, posmarowanego ½ łyżki margaryny bez zawartości tłuszczu trans
- 1 szklanka krojonych truskawek
- Herbata rumiankowa

PRZEKĄSKA

- 1 szklanka chudego serka wiejskiego
- 1 szklanka krojonego ananasa, świeżego lub z puszki, w soku własnym

OBIAD

- 500 ml zupy z czarnej fasoli
- 6 pełnoziarnistych krakersów
- 1 gruszka

PRZEKĄSKA

- 1 banan, posmarowany 1 łyżką masła orzechowego o obniżonej zawartości tłuszczu
- 1 szklanka odtłuszczonego mleka

KOLACJA (2–3 GODZINY PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ)

- 140 g dzikiego łosia, pieczonego, gotowanego lub grillowanego (wcześniej zamarynowanego w ulubionym sosie, np. teriyaki, i posypanego imbirem)
- ¾ szklanki dzikiego ryżu, gotowanego
- ½ szklanki szpinaku, ugotowanego na parze

- 1 szklanka marchewki, ugotowanej na parze, z ¼ łyżki suszonej natki pietruszki

Dzień 9

ŚNIADANIE

- 2 szklanki płatków owsianych, ugotowane na wodzie, ½ szklanki borówek, ¼ łyżeczki cynamonu, 12 rodzynek
- 1 szklanka odtłuszczonego mleka
- Zielona herbata

PRZEKĄSKA

- Smoothie: zmiksuj 2 banany, 1 szklankę jogurtu naturalnego bez tłuszczu, 2 szklanki mleka sojowego bez tłuszczu, 2 łyżki miodu, ½ łyżeczki drobno startego imbiru, ½ szklanki kostek lodu

OBIAD

- Wrap: 1 pełnoziarnista tortilla, 3 plasterki chudej szynki, 1 plasterzek niskotłuszczowego sera szwajcarskiego, ¼ szklanki ogórka pokrojonego w plasterki, 1 łyżeczka musztardy
- 10 chipsów tortilla, pieczonych
- Herbata imbirowa

PRZEKĄSKA

- ¼ szklanki hummusu i 8 małych marchewek (baby carrot)
- 6 pełnoziarnistych krakersów

KOLACJA (2–3 GODZINY PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ)

- 100 g burgera z indyka, chudego, grillowanego lub smażonego
- ½ pełnoziarnistej pity (o średnicy 15 cm)
- 25 g startego sera żółtego, niskotłuszczowego
- ¼ szklanki purée z awokado lub guacamole
- 2 liście szpinaku
- 2 szklanki surówki (bez pomidorów i cebuli), ½ łyżki oliwy z oliwek extra virgin i 1 łyżka octu jabłkowego

Dzień 10

ŚNIADANIE

- Kanapka: jajecznica z 4 białek, 25 g chudego sera żółtego, startego, 2 plasterki bekonu kanadyjskiego, 1 pełnoziarnista angielska muffinka, tostowana
- 2 szklanki krojonego melona
- 1 szklanka odtłuszczonego mleka
- Herbata rumiankowa

PRZEKĄSKA

- 140 ml odtłuszczonego jogurtu greckiego, 1 łyżka mielonego siemienia lnianego, ½ szklanki świeżych malin

PRZEKĄSKA

- Sałatka z tuńczyka: 70 g tuńczyka z puszki (w wodzie); 1 łyżka pokrojonego selera; 1 łyżka majonezu o obniżonej zawartości tłuszczu; 1 łyżka słodkiego reliszu
- 2 liście szpinaku

- ½ pełnoziarnistej pity (o średnicy 15 cm)
- 1 szklanka odtłuszczonego mleka
- 1 jabłko

PRZEKĄSKA

- ¼ szklanki pistacji bez łupinek
- 5 szklanek chudego popcornu z mikrofalówki
- 190 g łaty wołowej (zamarynowanej w ulubionym sosie i mielonym imbirze), pieczonej lub grillowanej
- 1 średni batat, pieczony z 1 łyżką margaryny bez tłuszczów trans i ¼ łyżeczki cynamonu
- 1 szklanka brokuła, gotowanego na parze

Dzień 11**ŚNIADANIE**

- Smoothie: zmiksuj 2 banany, 1 szklankę jogurtu naturalnego bez tłuszczu, 2 szklanki mleka sojowego bez tłuszczu, 2 łyżki miodu, ½ łyżeczki drobno tartego imbiru, ½ szklanki kostek lodu

PRZEKĄSKA

- 2 wafle ryżowe z brązowego ryżu, posmarowane 1 łyżką masła migdałowego
- 20 winogron bez pestek, czerwonych lub zielonych
- Herbata imbirowa

OBIAD

- Wrap: 100 g piersi z kurczaka bez skóry, ugotowanej i pokrojonej; ¼ szklanki purée z awokado lub guacamole; ¼ szklanki tartej marchewki; ¼ szklanki ogór-

ka pokrojonego w plasterki; 2 liście szpinaku; 1 pełnoziarnista tortilla

- 12 precelków
- 1 gruszka

PRZEKĄSKA

- ¼ szklanki hummusu
- ½ pełnoziarnistej pity (o średnicy 15 cm)
- 2 łaski selera naciowego

KOLACJA (2–3 GODZINY PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ)

- 6 pulpetów z indyka
- 1 szklanka dyni piżmowej, pokrojonej w kostkę, ugotowanej z 1 łyżką margaryny bez tłuszczów trans
- 1 szklanka zielonego groszku ugotowanego na parze

Dzień 12**ŚNIADANIE**

- 1 ½ szklanki otrębów, ½ szklanki świeżych malin, 1 szklanka odtłuszczonego mleka
- ½ pełnoziarnistego obwarzanka z 1 łyżką masła orzechowego o obniżonej zawartości tłuszczu
- Herbata imbirowa

PRZEKĄSKA

- 1 banan posmarowany 1 łyżką masła migdałowego
- 1 szklanka odtłuszczonego mleka

OBIAD

- 500 ml chudego bulionu warzywnego

- Kanapka: 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa, tostowanego, 3 plasterki chudej szynki, 1 plasterek chudego sera szwajcarskiego, 2 liście szpinaku; ½ łyżki majonezu o obniżonej zawartości tłuszczu
- ½ szklanki musu jabłkowego bez dodatku cukru

PRZEKĄSKA

- 1 szklanka chudego serka wiejskiego
- 1 szklanka krojonej brzoskwini, świeżej lub z puszki, w soku własnym

KOLACJA (2–3 GODZINY PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ)

- 140 g piersi z kurczaka bez skóry, pieczonej, gotowanej lub grillowanej z 1 łyżką sosu teriyaki i ¼ łyżeczką mielonego imbiru
- 1 szklanka brązowego ryżu, gotowanego
- 1 szklanka cukinii, gotowanej na parze

Dzień 13**ŚNIADANIE**

- 2 szklanki płatków owsianych gotowanych na wodzie, ½ szklanki malin, ¼ łyżeczki cynamonu, 2 łyżki siekanych migdałów
- 1 szklanka odtłuszczonego mleka
- Zielona herbata

PRZEKĄSKA

- ½ szklanki tartego chudego sera żółtego
- 6 pełnoziarnistych krakersów
- Herbata imbirowa

OBIAD

- Sałatka z kurczakiem: 70 g piersi z kurczaka bez skóry, gotowanej, pokrojonej, wymieszanej z 1 łyżką krojonego selera, 1 łyżką majonezu o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 łyżką słodkiego reliszu
- ½ pełnoziarnistej pity (o średnicy 15 cm)
- 1 jabłko
- 1 szklanka odtłuszczonego mleka

PRZEKĄSKA

- ¼ szklanki pistacji bez łupinek
- 5 szklanek chudego popcornu z mikrofalówki
- 1 szklanka soku z winogron, czerwonych lub zielonych

KOLACJA (2–3 GODZINY PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ)

- 120 g halibuta (marynowanego w ulubionym sosie i posypanego mielonym imbirem), pieczonego, gotowanego lub grillowanego
- 1 szklanka dyni piżmowej pokrojonej w kostkę, 1 łyżka margaryny bez tłuszczów trans
- 8 szparagów gotowanych na parze

Dzień 14**ŚNIADANIE**

- Kanapka: jajecznica z 4 białek jajek; 25 g tartego chudego sera żółtego; 2 plasterki gotowanego bekonu kanadyjskiego; 1 pełnoziarnista muffinka angielska, tostowana
- 1 szklanka krojonych truskawek
- 1 szklanka odtłuszczonego mleka
- Herbata rumiankowa

PRZEKĄSKA

- 140 ml jogurtu greckiego bez tłuszczu, 1 łyżka mielonego siemienia lnianego, ½ szklanki świeżych malin

OBIAD

- 1 szklanka chudego serka wiejskiego, 1 szklanka krojonych brzoskwiń, świeżych lub z puszki, w soku własnym
- 8 małych marchewek (baby carrots)
- 2 łaski selera naciowego
- Zielona herbata

PRZEKĄSKA

- Smoothie: zmiksuj 2 banany, 1 szklankę jogurtu naturalnego bez tłuszczu, 2 szklanki mleka sojowego bez tłuszczu, 2 łyżki miodu, ½ łyżki drobno startego korzenia imbiru, ½ szklanki kostek lodu

KOLACJA (2–3 GODZINY PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ)

- 140 g kielbasy z indyka, gotowanej, pieczonej lub grillowanej
- 1 pełnoziarnista bułka do hot doga
- 1 łyżeczka musztardy
- 10 frytek pieczonych w piekarniku
- 1 szklanka zielonego groszku, gotowanego na parze

Zaopatrzenie kuchni

Kuchnia zaopatrzona w zdrowe i niewywołujące zgagi produkty ułatwi ci życie. Kiedy masz świadomość, że w każdej chwili możesz sięgnąć po zdrową przekąskę lub przygotować coś wartościowego z produktów będących pod ręką, zmniejszy to poziom stresu, co jest dodatkowym atutem. Może się okazać, że cała rodzina zacznie odżywiać się zdrowiej, kiedy spiżarnia będzie odpowiednio zaopatrzona. Poniżej znajduje się przykładowa lista produktów, od których warto zacząć.

Spiżarnia

- Pełnoziarniste obwarzanki, pity i wrapy
- Płatki owsiane górskie lub błyskawiczne
- Różne rodzaje pełnoziarnistych płatków śniadaniowych
- Brązowy i/lub dziki ryż
- Komosa ryżowa (quinoa)
- Pełnoziarnisty kuskus
- Pełnoziarnisty makaron
- Makaron typu orzo
- Popcorn light do przygotowania w mikrofalówce
- Pełnoziarniste krakersy
- Krakersy graham
- Wafle ryżowe
- Precelki
- Pieczone chipsy tortilla
- Batoniki zbożowe o niskiej zawartości tłuszczu
- Różne rodzaje fasoli, w puszcze lub suchej (czarnej, czerwonej, szparagowej, półksiężycowatej, soczewica, ciecierzycy, soja itp.)