



# Dieta w migotaniu przedsionków





**Migotanie przedsionków jest najczęstszym zaburzeniem rytmu serca i jednocześnie jedną z przyczyn udarów mózgu.** Może przyjąć postać jednorazowego epizodu, nawracających napadów lub utrwalonej arytmii. Najczęściej odczuwanym objawem migotania przedsionków jest **szybki, nieprzyjemny, nieregularny rytm serca**. Czasami objaw ten określa się jako kołatanie serca.

U zdecydowanej większości chorych z migotaniem przedsionków zaleca się **długotrwałe stosowanie leków przeciwkrzepliwych** (tzw. antykoagulantów), aby nie doszło do powstania skrzepin w przedsionkach, a w konsekwencji aby uniknąć udaru mózgu. Antykoagulanty stosuje się długotrwałe, przez wiele miesięcy, czasami przez całe życie. Pozwalają one zapobiec groźnym powikłaniom chorób, ratując zdrowie i życie wielu chorych. Mogą jednak powodować także działania niepożądane i muszą być przyjmowane zgodnie z zaleceniami lekarza.

## W migotaniu przedsionków zastosowanie mają dwie podstawowe grupy leków przeciwkrzepliwych:

**1. Antagoniści witaminy K (VKA) – acenokumarol, warfaryna** – leki te zostały wprowadzone do leczenia około 70 lat temu, dlatego nazywa się je „starymi” lekami przeciwkrzepliwymi i jeszcze kilka lat temu były jedynymi przedstawicielami antykoagulantów. Ich stosowanie może być skuteczne i bezpieczne jedynie pod ścisłą kontrolą tzw. wskaźnika INR (międzynarodowego współczynnika znormalizowanego), mówiącego o zdolności krwi do krzepnięcia. Wyniki tego badania pozwalają utrzymywać odpowiednią krzepliwość krwi. Aby mieć pewność, że dawka leku jest dobrze dobrana, u osób przyjmującym „stare” leki przeciwkrzepliwie należy

przeprowadzać to badanie co najmniej raz w miesiącu. Wykonuje się je z krwi, regularnie, dążąc do utrzymania wskaźnika INR w przedziale 2–3.

**Należy pamiętać, że dieta bogata w witaminę K – przede wszystkim zawierająca duże ilości zielonych warzyw liściastych (kapusta, szpinak, brokuły, sałata) oraz produkty, takie jak np. wątróbka, preparaty sojowe – osłabia działanie tych leków (patrz niżej).**

Zaletą leków z tej grupy jest ich niska cena.

**2. Doustne antykoagulanty niebędące antagonistami witaminy K (NOAC) – dabigatran, rywaroksaban, apiksaban** – są to nowe leki przeciwkrzepliwie (dostępne od kilku lat), charakteryzujące się większym bezpieczeństwem, szybszym początkiem działania, nie wykazują również interakcji ze składnikami diety oraz nie wymagają monitorowania terapii (co szczególnie ważne dla chorych – nie ma konieczności kontroli wskaźnika INR jak przy VKA). Są bezpieczniejsze niż VKA, rzadziej wchodzi w interakcje z innymi lekami, a ich dawka nie ulega częstym zmianom w zależności od wartości wskaźnika INR. Dlatego obecnie NOAC są lekami zalecanymi w długotrwałym leczeniu przeciwkrzepliwym.

## Optymalna dieta pacjentów z migotaniem przedsionków powinna opierać się na zasadach racjonalnego żywienia oraz zawierać składniki regulujące pracę serca (np. potas, wielonienasycone kwasy tłuszczowe).

**Wykluczone z niej natomiast powinny być składniki, które działają destabilizująco na pracę serca (np. mocna herbata, kawa, używki).**

Dieta powinna mieć zawsze charakter indywidualny i uwzględniać wszystkie choroby współistniejące pacjenta. U osób ze schorzeniami kardiologicznymi często występuje nadwaga lub otyłość – zwiększają one ryzyko powikłań lub cięższego przebiegu choroby. U tych pacjentów **należy dążyć do uzyskania właściwej masy ciała** poprzez wprowadzenie diety niskoenergetycznej. Ubytek masy ciała powinien wynosić ok. 0,5–1 kg tygodniowo, czyli 2–4 kg/miesiąc.

Pacjenci leczeni za pomocą antagonistów witaminy K (acenokumarolu, warfaryny) często nie mają świadomości, iż leki te często wchodzi w **interakcje z innymi lekami oraz z żywnością**. Brak wiedzy skutkuje licznymi powikłaniami w trakcie leczenia, które są przyczyną częstych hospitalizacji. Niebezpieczne dla zdrowia pacjentów są zarówno pokarmy nasilające, jak i osłabiające działanie tych leków.



**Największy wpływ na działanie leków z grupy VKA (acenokumarol, warfaryna) ma ilość witaminy K dostarczana wraz z codzienną racją pokarmową.**

**Zawartość witaminy K w poszczególnych produktach**

Witamina K [ $\mu\text{g}$ ] w 100 g produktu			
> 100	50–100	10–50	< 10
Szpinak	Kapusta	Fasola	Mleko
Jarmuż	Kalafior	Groszek zielony	Mięso
Salata (różne rodzaje)	Awokado	Kawa	Pieczywo
Bruksełka	Pistacje	Jaja	Ziemniaki
Zielona herbata		Masło	Marchew
Kiełki roślinne			Pomidory
Botwinka			Pomarańcze
Szczypior			Brzoskwinie
Bazylia			Grejfruty
Rzeżucha			Ananasy

Liczne badania wskazują, że dieta bogata w produkty zawierające > 100  $\mu\text{g}$  oraz 50–100  $\mu\text{g}$  witaminy K w 100 g produktu **osłabia działanie** antagonistów witaminy K (acenokumarol, warfaryna).

Z kolei łączenie leków przeciwkrzepliwych ze spożyciem soku żurawinowego, grejfrutowego, naparów z szałwii, rumianku, natki pietruszki, anyżu, lukrecji, imbiru, żeń-szenia powoduje **nasilenie działania** tych leków.



Częste interakcje leków przeciwkrzepliwych z m.in. żywnością były powodem poszukiwania alternatywnego sposobu leczenia pacjentów kardiologicznych. W ten sposób opracowano nowe doustne antykoagulanty (NOAC) – ich stosowanie nie wymaga od pacjentów wiedzy na temat zawartości określonych składników odżywczych w codziennej diecie (dotyczy to zwłaszcza witaminy K).

## JADŁOSPISY DLA OSÓB Z MIGOTANIEM PRZEDSIONKÓW

**Dieta ok. 1500 kcal, 5 posiłków**

	Dzień 1	Dzień 2
I śniadanie	Kanapki z pastą z soczewicy z suszonymi pomidorami, bukiet warzyw	Musli
II śniadanie	Jogurt z borówkami i słonecznikiem	Krucha sałatka z cykorią i ziołowym schabem
Obiad	Pulpeciki w sosie pomidorowo-koperkowym, kasza jęczmienna pęczak, miks sałat z marchewką	Pełnoziarnisty makaron z indykiem i pieczarkami, czerwona surówka w sosie winegret
Podwieczorek	Sałatka z awokado i papryką	Twarożek z warzywami, pieczywo
Kolacja	Sałatka z mozzarellą i zieloną fasolką, pieczywo	Sałatka z białą fasolą i tuńczykiem, pieczywo

Między posiłkami – woda mineralna, woda z plasterkiem cytryny/pomarańczy/grejfruta, herbata zielona, czerwona, owocowa, miętowa i in. (bez cukru) – razem min. 1,5–2 l/dobę

### Dzień 1

#### I śniadanie

**Kanapki z pastą z soczewicy z suszonymi pomidorami, bukiet warzyw**

Składniki:

- soczewica (nasiona suche ok. 30 g)
- przecier pomidorowy
- sól, pieprz, papryka w proszku
- odrobina oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 2 suszone pomidory
- 2 kromki pieczywa (razowego, graham, żytniego z ziarnami) cienko posmarowanego margaryną specjalistyczną (zawierającą fitosterole roślinne) lub awokado
- dowolne warzywa

Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować, rozdrobnić z pozostałymi składnikami. Posmarować pieczywo.

### II śniadanie

**Jogurt naturalny z borówkami i słonecznikiem**

Składniki:

- jogurt naturalny 150 g
- kilka borówek
- 1 mała łyżeczka pestek słonecznika

Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki.







Przygotuj potrawę razem z szefem kuchni  
– Łukaszem Miecznikowskim.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę: [cwicznazdrowie.pl](http://cwicznazdrowie.pl)



## Obiad

### Pulpeciki w sosie pomidorowo-koperkowym, kasza jęczmienna pęczak, miks sałat z marchewką

Składniki:

- 150 g mielonego mięsa wieprzowego (schab wieprzowy)
- kawałek cebuli
- odrobina namoczonej grahamki
- sól, pieprz
- odrobina jaja
- 2 łyżki kaszy jęczmiennej perłowej przed ugotowaniem (ok. 30–40 g)

Sos

- 1 marchewka starta na tarce
- 1 szczypta pokrojonego koperku
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 2–3 łyżki jogurtu naturalnego

### Miks sałat z marchewką

- 1 szczypta marchewki startej na tarce
- mieszanka sałat
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- sól, pieprz
- odrobina musztardy

Sposób przygotowania:

Mięso mielone wymieszać z posiekaną cebulą, jajem, odrobiną odciśniętej z wody bułki. Doprawić. Uformować niewielkie pulpeciki. Pulpety wrzucać do gotującej się wody, dodać startą na tarce marchewkę i koperek; gotować, aż pulpety będą miękkie, a sos zgęstnieje od marchewki. Dodać koperek i koncentrat. Gdy sos przestygnie, dodać jogurt.

## Podwieczorek

### Sałatka z awokado i papryką

Składniki:

- 1 garść sałaty kruchej
- 1 czerwona papryka
- 1 łyżeczka oleju lnianego
- awokado 50 g (1/3 owocu)
- sól, pieprz, zioła prowansalskie
- 1 orzech włoski
- sok z cytryny

Sposób przygotowania:

Sałatę porwać na mniejsze kawałki i przełożyć do naczynia. Paprykę umyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w kostkę. Awokado pokroić w kostkę. Orzechy włoskie posiekać. Wszystkie składniki sałatki wymieszać. Przygotować sos. Sok z cytryny zmieszać z solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Dodać olej i mieszać, aż powstanie aksamitny sos. Polać sałatkę, delikatnie wymieszać.



## Kolacja

### Sałatka z mozzarellą i zieloną fasolką, pieczywo

Składniki:

- 1 garść fasolki szparagowej
- 1 garść dowolnych sałat
- 1 pomidor
- ser mozzarella ok. 60 g (1 kulka ok. 125 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- sól, pieprz, zioła
- pół garści kiełków warzywnych

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego (np. graham, żytniego, orkiszowego lub razowego) cienko posmarowanego margaryną specjalistyczną (zawierającą fitosterole roślinne) lub awokado

Sposób przygotowania:

Fasolkę ugotować *al dente* w lekko osolonej wodzie. Odcedzić, dokładnie odsączyć, odstawić do wystygnięcia. Mozzarellę wyjąć z zalewy. Pokroić w drobną kostkę. Pomidora również pokroić w kostkę. Składniki wymieszać, połać sosem, doprawić, posypać kiełkami warzywnymi.



## Dzień 2

### I śniadanie

Musli

Składniki:

- 2 łyżki płatków orkiszowych, owsianych lub żytnich albo otrąb owsianych
- pół dowolnego owocu (np. gruszki, pomarańczy) lub mała garść truskawek, malin, porzeczek, borówek albo 2–3 łyżki owoców mrożonych (truskawki, maliny, jagody)
- 1 szczypta pestek słonecznika, dyni, sezamu (nie więcej niż 1 mała łyżeczka)
- produkt mleczny, np. jogurt naturalny (200 g), kefir (200 g), mleko roślinne (200 g), mleko krowie 2% (200 g)

Sposób przygotowania:

Wymieszać produkt mleczny z płatkami i owocami/owocami, posypać pestkami.

## II śniadanie

### Krucha sałatka z cykorią i ziołowym schabem

Składniki:

- pieczony schab wieprzowy w ziołach, 1 plaster ok. 50 g
- kawałek ogórka zielonego
- cykoria
- 1 łyżeczka płatków migdałowych

Sos

- sok z cytryny
- odrobina oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- sól, pieprz, zioła

Sposób przygotowania:

Wymieszać składniki, przygotować sałatkę.

## Obiad

### Pełnoziarnisty makaron z indykiem i pieczarkami, czerwona surówka w sosie winegret

Składniki:

- 2 łyżki makaronu razowego (świderki, muszelki) przed ugotowaniem ok. 30 g (*al dente*)
- 150 g piersi z indyka
- 4 szt. pieczarek lub innych grzybów
- 1 szczypta natki pietruszki
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego rafinowanego
- 1 szczypta parmezanu
- odrobina jaja
- pół małego kubka jogurtu naturalnego
- 1 szczypta estragonu, pieprzu, ziół, gałki muszkatołowej

Przygotuj potrawę razem z szefem kuchni  
– Łukaszem Miecznikowskim.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę: [cwicznazdrowie.pl](http://cwicznazdrowie.pl)



### Czerwona surówka w sosie winegret

- 1 garść kapusty czerwonej
- odrobina cebuli
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 szczypta pieprzu, ziół

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu, odcedzić, przelać zimną wodą, pozostawić, aby obciekł. Pieczarki oczyścić, pokroić w plastry, zalać wrzątkiem, gotować 2 minuty, odcedzić. W rondlu rozgrzać oliwę, dodać grzyby, smażyć, mieszając, aż woda odparuje, dodać 2 łyżki jogurtu naturalnego, przyprawić. Mięso pokroić w słómkę, wymieszać z makaronem i natką pietruszki. Naczynie żaroodporne posmarować resztą oliwy, na dno ułożyć warstwę z połowy makaronu z dodatkami, na makaron wyłożyć grzyby i całość przykryć kolejną warstwą makaronu. Resztę jogurtu naturalnego wymieszać dokładnie z jajkiem i polać nią zawartość naczynia do zapiekania. Posypać parmezanem. Zapiekać przez 30 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200 stopni C.

## Podwieczorek

### Twarożek z warzywami, pieczywo

Składniki:

- 1 plaster sera twarogowego półtłustego (ok. 70 g)
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- dowolne warzywa, np. pomidor, rzodkiewka, ogórek zielony, koperek
- pieprz, zioła
- 1 kromka pieczywa chrupkiego pełnoziarnistego, np. żytniego

Sposób przygotowania:

Ser twarogowy wymieszać z jogurtem, pokrojonymi w kostkę dowolnymi warzywami, doprawić do smaku.



## Kolacja

### Sałatka z białą fasolą i tuńczykiem, pieczywo

Składniki:

- 15 g (ok. 1 łyżka przed ugotowaniem) suchej fasoli białej
- 1 łyżeczka oliwek czarnych lub zielonych
- 1 garść dowolnej sałaty
- 60 g tuńczyka w sosie własnym (1 łyżka ok. 15 g)
- natka pietruszki
- kawałek czerwonej papryki
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- zioła
- 1 kromka pieczywa (orkiszowego, graham lub żytniego z ziarnami)

Sposób przygotowania:

Ugotowaną fasolę przełożyć do miski. Dodać poszarpaną sałatę, oliwki, tuńczyka, paprykę czerwoną pokrojoną w kostkę. Przygotować sos z oliwy i ziół, polać sałatkę. Przed podaniem posypać zieloną pietruszką. Podawać z pieczywem.



## Dieta ok. 1800 kcal, 5 posiłków

	Dzień 1	Dzień 2
I śniadanie	Musli	Pasta drobiowa, bukiet warzyw
II śniadanie	Serek ziarnisty z kolorowymi pomidorami	Owocowa przekąska z malinami
Obiad	Gulasz wołowy z kolorową papryką, kaszą gryczaną, sałatką z pomidorów i kiszonych ogórków	Duszony indyk w sosie warzywnym z ryżem brązowym, kapustą pekińską z pomidorkami i marchewką
Podwieczorek	Pistacjowa przekąska z indykiem	Roladki z szynki drobiowej z kremem chrzanowym i bukietem warzyw
Kolacja	Zapiekanka makaronowa z cukinią, szynką i brokułami	Krem z cukinii z ryżem brązowym

Między posiłkami – woda mineralna, woda z plasterkiem cytryny/pomarańczy/grejpfruta, herbata zielona, czerwona, owocowa, miętowa i in. (bez cukru) – razem min. 1,5–2 l/dobę

### Dzień 1

#### I śniadanie

##### Musli

Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych, płatków żytnich, otrąb owsianych lub pszennych
- dowolny owoc, pół małej sztuki ok. 150 g, np. gruszki, jabłka, pomarańczy, lub garść truskawek, malin, jagód albo 3 łyżki owoców mrożonych (truskawki, maliny, jagody)
- 1 łyżka pestek słonecznika, dyni, sezamu lub posiekanych orzechów (15 g)
- 1 kubek produktu mlecznego, np. jogurtu naturalnego (ok. 250 g), mleka roślinnego (ok. 250 g) lub mleka 2% (250 g)

Sposób przygotowania:

Wymieszać produkt mleczny z płatkami, dowolnym owocem/owocami, posypać pestkami.

#### II śniadanie

##### Serek ziarnisty z kolorowymi pomidorami

Składniki:

- serek wiejski 200 g



- pomidorki koktajlowe (kilka sztuk, czerwone, żółte)
- pomidory suszone 1–2 szt.
- kilka listków rukoli

Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki.



Przygotuj potrawę razem z szefem kuchni – Łukaszem Miecznikowskim.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę: [cwicznazdrowie.pl](http://cwicznazdrowie.pl)



### Obiad

#### Gulasz wołowy z kolorową papryką, kaszą gryczaną, sałatką z pomidorów i kiszonych ogórków

Składniki:

- mięso wołowe bez kości ok. 120 g
- 1 cebula
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego rafinowanego
- kawałek papryki czerwonej
- kawałek papryki żółtej
- kawałek papryki zielonej
- bulion warzywny (marchew, pietruszka, seler, por)
- sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 3 łyżki kaszy gryczanej przed ugotowaniem ok. 50 g

Sposób przygotowania:

Umyte mięso podsmażać na rozgrzany oleju przez 30 minut na średnim ogniu. Cebulę pokroić w kostkę, dodać do mięsa. Kiedy cebula będzie zeszkłona, wlać bulion i dodać

przyprawy. Całość dusić przez godzinę na wolnym ogniu. Pod koniec duszenia dodać pokrojoną w kostkę paprykę.

#### Sałatka z pomidorów i kiszonych ogórków

- 1 pomidor
- 1 ogórek kiszony
- odrobina cebuli
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki.

#### Podwieczorek

##### Pistacjowa przekąska z indykiem

Składniki:

- 50 g fileta z indyka
- 1 garść sałaty lodowej lub innej sałaty
- kawałek zielonego ogórka
- 1–2 pistacje



### Sos

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- odrobina imbiru
- mielona słodka papryka
- pieprz ziółowy
- 1 kromka pieczywa chrupkiego pełnoziarnistego (np. żytniego)

Sposób przygotowania:

Mięso ugotować, pokroić. Ogórek obrać i pokroić w półplasterki. Liście sałaty porwać, orzeszki podzielić na połówki. Składniki włożyć do miski. Przygotować sos: dodać oliwę, sos sojowy, sok z cytryny, imbir i pozostałe składniki, wymieszać. Sosem polać sałatkę, odstawić na ok. 30 minut. Przed podaniem jeszcze raz wymieszać i posypać natką pietruszki. Podawać z pieczywem.

### Kolacja

#### Zapiekanka makaronowa z cukinią, szynką i brokułami

Składniki:

- 2 łyżki makaronu razowego penne ok. 30 g
- 100 g szynki (najlepiej drobiowej)
- kilka różyczek brokuła
- kilka różyczek kalafiora
- kawałek cukinii
- mały jogurt naturalny ok. 150 g
- szczypta parmezanu
- sól, oregano
- kropla oliwy do wysmarowania formy

Sposób przygotowania:

Zblanszować różyczki brokuła (kilka minut w osolonej wodzie). Makaron ugotować *al dente*. Szynkę pokroić na cieniutkie paseczki. Wymieszać ugotowany makaron z szynką i przełożyć do naczynia żaroodpornego. Wierzch udekorować kawałkami kalafiora, kostkami cukinii i resztą szynki, zalać jogurtem. Na wierzchu posypać odrobiną sera i oregano. Włożyć do piekarnika i zapiec w 180 stopniach C.

## Dzień 2

### I śniadanie

#### Pasta drobiowa, bukiet warzyw

Składniki:

- gotowana pierś z kurczaka 100 g
- kawałek kwaśnego jabłka
- sól, pieprz
- jogurt naturalny 1–2 łyżki
- 1 pomidor
- 1 ogórek zielony
- 3 kromki pieczywa – 1 kromka ok. 40 g (razowego, graham, orkiszowego lub żytniego z ziarnami) cienko posmarowanego margaryną specjalistyczną (zawierającą fitosterole roślinne) lub awokado

Sposób przygotowania:

Mięso ugotować w lekko osolonej wodzie. Pozostawić do ostygnięcia. Pokroić. Obrać jabłko, usunąć gniazdo nasienne, drobno pokroić. Zmiksować z mięsem. Następnie wymieszać z jogurtem. Przyprawić do smaku. Warzywa pokroić: paprykę w krążki, a ogórka w słupki. Ułożyć na talerzu.

### II śniadanie

#### Owocowa przekąska z malinami

Składniki:

- jogurt naturalny 150 g
- kilka malin
- 1 mała łyżeczka pestek słonecznika
- 1 łyżeczka orzechów, np. nerkowca

Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki.





## Obiad

### Duszony indyk w sosie warzywnym z ryżem brązowym, kapustą pekińską z pomidorkami i marchewką

#### Składniki:

- filet z piersi indyka 150 g
- kilka listków szalwii, rozmarynu
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek rafinowanej
- świeżo zmielony pieprz
- sól
- papryka w proszku
- 3 łyżki ryżu brązowego przed ugotowaniem ok. 50 g
- świeży koperek

#### Sposób przygotowania:

Mięso lekko podsmażyć na oliwie, zalać wodą i uduścić. Doprawić.

#### Kapusta pekińska z pomidorkami i marchewką

- 1–2 garści kapusty pekińskiej
- 1 pomidor
- 1 marchew tarta na grubych oczkach
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- sól, pieprz, zioła

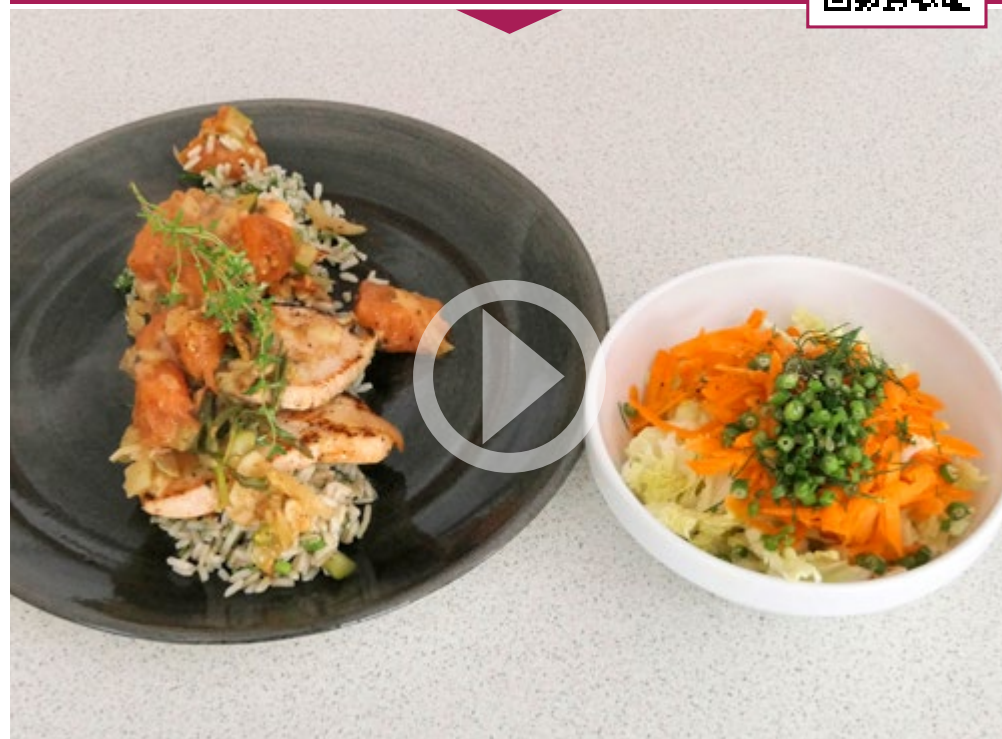
#### Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki.



Przygotuj potrawę razem z szefem kuchni  
– Łukaszem Miecznikowskim.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę: [cwicznazdrowie.pl](http://cwicznazdrowie.pl)



## Podwieczorek

### Roladki z szynki drobiowej z kremem chrzanowym i bukietem warzyw

#### Składniki:

- 3 plastry szynki z indyka
- 1 łyżka chrzanu
- 1 ogórek kiszony
- kilka plasterków pomidora
- kilka liści dowolnej sałaty
- 1 kromka pieczywa chrupkiego pełnoziarnistego

#### Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić w drobną kostkę i wymieszać z łyżką chrzanu. Masę ułożyć na wędlinie i zrolować. Jeść z pieczywem.

## Kolacja

### Krem z cukinii z ryżem brązowym

#### Składniki:

- kawałek cukinii
- kawałek cebuli
- 1 marchewka

- 1 łyżka oliwy z oliwek rafinowanej
- 1 pietruszka
- wywar warzywny (marchew, pietruszka, seler)
- kawałek pora
- sól, pieprz
- 2 łyżki ryżu brązowego (przed ugotowaniem ok. 30 g)
- posiekane orzechy włoskie

#### Sposób przygotowania:

Cebulę zeszklić na oliwie. Przepołować nieobrane cukinie, wydrążyć pestki ze środka, a następnie pokroić w drobną kostkę lub zetrzeć na tarce. Obrąć marchewkę i również pokroić ją w kostkę lub zetrzeć. Warzywa i włoszczyznę wrzucić do garnka, zalać rosółem i gotować, aż będą miękkie. Zmiksować i doprawić do smaku przyprawami. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu, przyprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać. Z masy uformować kulki. Posypać orzechami.



## Dieta ok. 2000 kcal, 5 posiłków

	Dzień 1	Dzień 2
I śniadanie	Kanapki z pastą jajeczną i bukietem warzyw	Warzywna sałatka z makaronem pełnoziarnistym
II śniadanie	Sałatka z granatem i pomarańczą	Kasza jaglana z warzywami i pestkami słonecznika
Obiad	Duszony schab w sosie cebulowo-paprykowym, kasza bulgur, zielona sałata z pomidorkami i marchewką w sosie jogurtowym	Ryż z cukinią, indykiem, suszonymi pomidorami i kawałkami mozzarelli, kalafior z sezamem
Podwieczorek	Sałatka z mozzarellą, suszonymi pomidorami i rukolą	Kolorowa kanapka z wędliną, ananasek i warzywami
Kolacja	Zupa z fasolką szparagową i pieczywem	Sałatka z serem feta, brokułami i makaronem sojowym

Między posiłkami – woda mineralna, woda z plasterkiem cytryny/pomarańczy/grejpfruta, herbata zielona, czerwona, owocowa, miętowa i in. (bez cukru) – razem min. 1,5–2 l/dobę

### Dzień 1

#### I śniadanie

##### Kanapka z pastą jajeczną i bukietem warzyw

Składniki:

- 1 plaster twarogu półtłustego (ok. 70 g)
- 1 jajo ugotowane na twardo
- 1 łyżeczka jogurtu greckiego
- 1 szczypta soli, pieprzu
- 1 szczypta posiekanego koperku
- 3 kromki pieczywa – 1 kromka ok. 40 g (razowego, graham, orkiszowego lub żytniego z ziarnami) cienko posmarowanego margaryną specjalistyczną (zawierającą fitosterole roślinne) lub awokado
- dowolne warzywa (papryka, pomidor, ogórek, sałata)

Sposób przygotowania:

Jajko rozgnieść z twarogiem, dodać warzywa, wymieszać.

#### II śniadanie

##### Sałatka z granatem i pomarańczą

Składniki:

- 1 garść rukoli
- pół pomarańczy
- pół kiwi
- 1 łyżeczka ziaren granatu
- 1 łyżka orzechów nerkowca – ok. 10 g
- kilka łyżek jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

Kiwi i pomarańczę pokroić w plastry, rozłożyć na sałacie. Sałatkę oprószyć pestkami granatu i orzechami. Podczas krojenia pomarańczy wyciska się część soku – warto polać nim sałatkę.



### Obiad

#### Duszony schab w sosie cebulowo-paprykowym, kasza bulgur, zielona sałata z pomidorkami i marchewką w sosie jogurtowym

Składniki:

- chudy schab wieprzowy ok. 150 g
- kilka listków szalwii, rozmarynu
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek rafinowanej
- świeżo zmielony pieprz
- sól
- 1 papryka czerwona
- papryka w proszku
- 1 cebula
- 4,5 łyżki kaszy bulgur przed ugotowaniem (ok. 70 g)

Sposób przygotowania:

Mięso lekko podsmażyć na oliwie, zalać wodą i dusić. Doprawić. Paprykę ugotować, dodać zioła i przyprawy, zmiksować. Mięso polać sosem.

#### Zielona sałata z pomidorkami i marchewką w sosie jogurtowym

- 1–2 garści sałaty karbowanej
- 1 pomidor
- 1 marchew tarta na grubych oczkach
- 2–3 łyżki jogurtu naturalnego
- sól, pieprz, zioła

Sposób przygotowania:

Sałatę poszarpać na drobne kawałki. Dodać pokrojonego w kostkę pomidora i startą marchew. Wymieszać z jogurtem, doprawić solą, pieprzem i ziołami.

#### Podwieczorek

##### Sałatka z mozzarellą, suszonymi pomidorami i rukolą

Składniki:

- 1 pomidor lub kilka pomidorków koktajlowych
- ok. 50 g sera mozzarella (średnia kulka; całe opakowanie waży ok. 125 g)
- garść liści rukoli

Przygotuj potrawę razem z szefem kuchni  
– Łukaszem Miecznikowskim.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę: [cwicznazdrowie.pl](http://cwicznazdrowie.pl)



- 2 szt. suszonych pomidorów odsączonych z zalewy
- 1 kromka pieczywa chrupkiego pełnoziarnistego

#### Sos

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- zioła

Sposób przygotowania:

Pomidora pokroić w kostkę, dodać rukolę, suszone pomidory, ser pokrojony w kostkę, doprawić. Przygotować sos, mieszając oliwę z ziołami, i dodać do sałatki. Podawać z pieczywem.

### Kolacja

#### Zupa z fasolką szparagową i pieczywem

Składniki:

- 1 podudzie z kurczaka bez skóry ok. 100 g
- włoszczyzna (por, seler, pietruszka)
- 1 marchew
- 1 szczypta kopereku
- sól, pieprz
- 1 garść fasolki szparagowej
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (razowego, graham, żytniego z ziarnami, orkiszowego)

Sposób przygotowania:

Ugotować wywar na mięsie i włoszczyźnie. Następnie dodać fasolkę. Doprawić. Dodać jogurt. Podawać z pieczywem i rozdrobnionym mięsem.

## Dzień 2

### I śniadanie

#### Warzywna sałatka z makaronem pełnoziarnistym

Składniki:

- 3 łyżki makaronu pełnoziarnistego np. muszelki, penne, świderki ok. 60 g (przed ugotowaniem)
- kilka różyczek brokuła
- 1 pomidor

- plastry pieczonego indyka z ziołami ok. 100 g
- 1 garść groszku zielonego mrożonego
- koperek

#### Sos

- mały kubek jogurtu naturalnego
- koperek

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować *al dente* w lekko osolonej wodzie. Lekko obgotować brokoły. Wymieszać razem makaron, mięso, brokoły, groszek, pomidory.

### II śniadanie

#### Kasza jaglana z warzywami i pestkami słonecznika

Składniki:

- 1 łyżka kaszy jaglanej przed ugotowaniem
- 1 łyżka pestek słonecznika
- 1 plaster żółtego sera ok. 20 g
- pół zielonego ogórka
- kilka pomidorków koktajlowych
- zioła, listki świeżej mięty

Sposób przygotowania:

Nieobranego ogórka pokroić w kostkę, a pomidorki – na połowki lub ćwiartki. Ugotowaną *al dente* kaszę przelać zimną wodą, odcedzić, wymieszać z warzywami oraz posiekaną miętą, doprawić solą i pieprzem. Dodać plaster sera pokrojonego w kostkę. Na wierzchu posypać słonecznikiem.

### Obiad

#### Ryż z cukinią, indykiem, suszonymi pomidorami i kawałkami mozzarelli, kalafior z sezamem

Składniki:

- 4,5 łyżki ryżu brązowego przed ugotowaniem ok. 70 g
- kawałek cukinii
- 150 g piersi z indyka
- 1 łyżka oliwy z suszonych pomidorów
- 2–3 suszone pomidory
- 50 g sera mozzarella (1 kulka 125 g)



Przygotuj potrawę razem z szefem kuchni – Łukaszem Miecznikowskim.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę: [cwicznazdrowie.pl](http://cwicznazdrowie.pl)



- świeży tymianek, sól, pieprz
- kilka różyczek kalafiora + 1 łyżeczka prażonego sezamu

Sposób przygotowania:

Cukinię, suszone pomidory podduścić na patelni na oliwie z suszonych pomidorów, dodać pokrojonego w paski indyka i zioła. Ryż ugotować *al dente*. Przygotowanym sosem połączyć ryż, oprószyć cząstkami pokruszonego sera, posypać świeżym tymiankiem.

### Podwieczorek

#### Kolorowa kanapka z wędliną, ananase i warzywami

Składniki:

- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego, np. żytniego ok. 40 g
- 2 cienkie plastry świeżego ananasa
- 2 cienkie plastry szynki drobiowej
- 1 ogórek zielony
- pomidorki koktajlowe
- rukola

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

### Kolacja

#### Sałatka z serem feta, brokułami i makaronem sojowym

Składniki:

- 1 garść różyczek brokuła
- 1 garść kapusty pekińskiej
- pomidorki koktajlowe
- kolorowa papryka
- ser feta ok. 100 g (1 kostka 200 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- sól, pieprz, zioła
- kiełki warzywne
- 2 łyżki makaronu sojowego (skruszonego)

Sposób przygotowania:

Brokoły ugotować *al dente* w lekko osolonej wodzie. Odcedzić, dokładnie odsączyć, odstawić do wystygnięcia. Ser feta wyjąć z zalewy. Pokroić w drobną kostkę. Ugotować makaron. Pomidorki i paprykę pokroić w kostkę. Pozostałe składniki wymieszać, połączyć sosem, doprawić, posypać kiełkami warzywnymi.



[www.stopudarom.pl](http://www.stopudarom.pl)  
[www.facebook.com/StopUdarom](https://www.facebook.com/StopUdarom)



Boehringer Ingelheim Sp. z o.o.  
ul. Franciszka Klimczaka 1, 02-797 Warszawa  
tel.: 22 699 0 699, fax: 22 699 0 698  
[www.boehringer-ingelheim.pl](http://www.boehringer-ingelheim.pl), [info.waw@boehringer-ingelheim.com](mailto:info.waw@boehringer-ingelheim.com)