

PRZYKŁADY DAŃ DLA ZACHOWANIA ZDROWIA SERCA



Dzień 1

Śniadanie

Tosty z łososiem i sałatką wiosenną

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba tostowego
- dwa plastry wędzonego łososa
- 1 łyżeczka margaryny miękkiej (typu Flora pro active, Optima cardio)
- 4-5 większych liści sałaty
- 2-3 rzodkiewki
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżeczka posiekanego koperku
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 szklanka zielonej herbaty

Chleb tostowy posmaruj margaryną, posyp koperkiem. Na dwóch kromkach połóż łososa i złóż kanapki, zapiecz w tosterze. Sałatę porwij na mniejsze kawałki, dodaj pokrojoną w plasterki rzodkiewkę, posiekany szczypiorek i jogurt naturalny, wymieszaj. Tosty podawaj z tak wykonaną sałatką.

II Śniadanie

Mus z owoców sezonowych

- 1 szklanka malin
- 1 szklanka jagód
- 1 łyżka miodu
- gałązka mięty
- garść migdałów

Maliny, jagody i miód umieścić w kielich blendera, zmiksować. Przełożyć do szklanki, podawać z posiekaną miętą. Ozdobić kilkoma świeżymi owocami i posypać migdałami.

Obiad

Chłodnik z pomidorów

- 1 pomidor malinowy
- 1/2 ogórka gruntowego
- 2 łyżeczki posiekanej w kostkę czerwonej papryki
- 2 łyżeczki posiekanej w kostkę czerwonej cebuli
- 1 łyżeczka posiekanej mięty
- 1 łyżeczka posiekanej bazylii
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- pieprz do smaku

Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokroić w większą kostkę. Ogórka obrać ze skórki i pokroić na kawałki. Do blendera wrzucić pokrojone pomidory, ogórka, 1 łyżeczkę cebuli i papryki. Zblendować. Dodać oliwę, ocet jabłkowy i zioła, ponownie chwilę zblendować. Doprawić do smaku pieprzem. Po przygotowaniu schłodzić przez 30-40 minut w lodówce. Podawać na talerzu,

posypać pozostałą cebulą i papryką, ozdobić liściem bazylii.

Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami

- 1/2 pojedynczej piersi z kurczaka
- 100 g makaronu pełnoziarnistego
- 1/2 małej cukinii
- 1 pomidor malinowy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- zioła prowansalskie do smaku
- 1 mały ząbek czosnku
- 3 listki bazylii
- 1 szklanka soku tłoczonego z jabłek

Pierś z kurczaka pokroić na paseczki, polać 1 łyżką oliwy, posypać ziołami, marynować około 10 minut. Makaron ugotować al'dente według przepisu na opakowaniu. Pierś z kurczaka wrzucić na patelnię teflonową, dusić pod przykryciem około 2-3 minut, następnie dodać cukinię, dusić razem pod przykryciem aż cukinia będzie miękka. Na sam koniec dodać makaron i pomidorki koktajlowe, polać łyżką oliwy z oliwek. Wymieszać wszystko razem, dusić około 1 minuty. Bazylię posiekać. Ciepłe danie przełożyć na talerz. Ozdobić bazylią.

Podwieczorek

Pieczone placuszki z cukinii i marchewki

- pozostała cukinia po poprzednim daniu
- 1 mała marchewka
- 1/2 cebuli czerwonej
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej
- 1 białko jaja
- curry i pieprz do smaku
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka posiekanego koperku
- 1 szklanka lemoniady z cytryną, miętą i imbirem

Piekarnik nagrzać do 200 C. Cukinię, marchewkę i cebulę zetrzeć na tarce, wykładamy na gazę i odciskamy płyn. Starte odsączone warzywa umieszczamy w misce, dodajemy mąkę, białko jaja i przyprawy. Wszystkie składniki łączymy. Blachę wykładamy papierem do pieczenia, następnie łyżką nakładamy na papier masę z warzyw i formujemy nie za duże placki. Pieczemy placki 15 minut w 200C, następnie odwracamy je na drugą stronę i pieczemy kolejne 10 minut, aż uzyskają złoty kolor.

Jogurt mieszamy z czosnkiem i koperkiem. Placuszki podajemy z przygotowanym sosem czosnkowym.

Kolacja

Pełnoziarniste kanapki z warzywami i pieczonym mięsem

- 2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego
- 2 plastry pieczonej polędwiczki
- 2 liście sałaty
- 2 plastry pomidora
- szczypiorek do posypania
- 1 łyżeczka margaryny miękkiej
- 1 szklanka naparu z melisy

Kromki pieczywa posmarować margaryną, ułożyć liść sałaty, plaster wędliny i plaster pomidora. Posypać szczypiorkiem.

Dzień 2

Śniadanie

Owsianka z owocami

- 4 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki jogurtu
- 1 średnie jabłko
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich
- 1 łyżeczka miodu
- 1 szklanka kawy zbożowej

Płatki umieścić w miseczce, zalać wrzątkiem i pozostawić na 15 minut, tak aby płatki wchłonęły całą wodę. Jabłko obrać ze skórki i wydrążyć gniazdo nasienne, pokroić w kostkę i posypać cynamonem. Na płatki owsiane wyłożyć jogurt, posypać jabłkiem, cynamonem i orzechami. Na sam koniec delikatnie poleć miodem.

II śniadanie

Wiosenny serek wiejski

- 1 opakowanie serka wiejskiego light
- 3 rzodkiewki
- 1 łyżeczka szczypiorku
- 1/2 grahamki
- 1/2 łyżeczki margaryny miękkiej
- 1 szklanka naparu z mięty i melisy

Rzodkiewkę zetrzeć na tarce, szczypiorek posiekać i dodać do serka wiejskiego. Podawać z grahamką posmarowaną margaryną.

Obiad

Krem z białych warzyw

- 1 mały ziemniak
- 1 pietruszka
- 1/2 selera
- 1 szklanka wywaru warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę. W rondelku rozgrzać oliwę, wrzucić warzywa i dusić około 5 minut. Następnie zalać bulionem warzywnym i gotować warzywa do miękkości. Gdy warzywa się ugotują zmiksować na gładki krem. Zupę nalać na talerz, udekorować kleksem jogurtu i posiekaną natką pietruszki.

Pstrąg pieczony z warzywami

- 1 pstrąg patroszony, bez łusek
- 1 plaster cytryny
- gałązka koperku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 marchewka
- 1/2 papryki
- 1 batat
- zioła prowansalskie
- pieprz do smaku
- szczypta soli morskiej
- 1 szklanka lemoniady z cytryną, miodem i cynamonem

Piekarnik nagrzać do 200°C. Pstrąga umyć, osuszyć. Do środka włożyć plasterki cytryny i gałązkę koperku, nasmarować oliwą z wierzchu, oprószyć solą i pieprzem i zawinąć w folię aluminiową. Warzywa umyć. Marchew i batata obrać. Marchewkę pokroić w plasterki, paprykę w większą kostkę, batata w słupki jak na frytki. Warzywa polać oliwą, posypać ziołami. Zawiniętego w folię pstrąga ułożyć w blaszce do pieczenia. Warzywa rozłożyć na drugiej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec wszystko razem w 200°C przez około 20-25 minut.

Podwieczorek

pudding z nasion chia z owocami

- 1/2 szklanki mleka
- 1 łyżka nasion chia
- 1/2 szklanka malin
- 2 łyżki migdałów
- 2 łyżki borówek
- 1 szklanka naparu z hibiskusa

Do mleka dodaj nasiona chia i dobrze wymieszaj. Odstaw na około 2 godziny by nasionka napęczniały, mieszając je co jakiś czas. Maliny umieść w blenderze i zmiksuj. Na dno pucharka nałóż mus z malin, następnie pudding z nasion chia. Udekoruj borówkami i migdałami.

Kolacja

Salatka caprese z grzankami

- 1 pomidor
- 1/2 kulki mozzarelli
- garść liści bazylii
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka orzeszków piniowych
- 1 ząbek czosnku
- 1 grahamka
- pieprz do smaku
- 1 szklanka zielonej herbaty

Pomidora umyć i pokroić w plasterki. Mozzarelle pokroić w plastry. Liście bazylii, ząbek czosnku, 2 łyżki oliwy i orzechy umieścić w kielichu, zblendować na pesto. Grahamkę pokroić na małe kromeczki, połączyć oliwą z oliwek i zapiekać około 5 minut w piekarniku rozgrzanym do 200°C. Na talerzu układać na przemian pomidora i plasterki mozzarelli. Połączyć wszystko zrobionym pesto, posypać świeżo zmielonym pieprzem, podawać z grzankami z grahamki.

Dzień 3

Śniadanie

Omlet z warzywami

- 1/3 czerwonej papryki
- 1/3 cukinii
- garść szpinaku
- 1 całe jajko i 2 białka
- bazylia
- tymianek
- 1 łyżeczka oliwy
- garść kiełków słonecznika (lub innych ulubionych)
- 1 szklanka herbaty zielonej

Paprykę pokroić w drobną kostkę, cukinię w paseczki, zioła posiekać. Na rozgrzaną patelnię wlać oliwę, wrzucić cukinię i dusić około minuty, mieszając. Dodać roztrzepane jajka trzymać na ogniu aż omlet się zetnie i zacznie rumienić od spodu. Omlet przełożyć na talerz, na wierzchu położyć szpinak, paprykę i kiełki. Złożyć omlet na pół.

II śniadanie

Jogurt z płatkami owsianymi i owocami

- 1 mały kubeczek jogurtu
- 1 łyżka płatków owsianych
- garść borówek
- 1 szklanka naparu z mięty

Jogurt wymieszać z płatkami owsianymi i borówkami.

Obiad

Zupa jarzynowa

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 szklanka włoszczyzny, pokrojonej
- garść zielonego groszku
- garść fasolki szparagowej
- 2 szklanki wywaru warzywnego
- pieprz do smaku
- tymianek

Fasolkę oczyścić i pokroić na mniejsze kawałki. W garnku podgrzać oliwę, dodać włoszczyznę i dusić kilka minut. Zalać wywarem i doprowadzić do wrzenia, gotuj 10 minut. Dodać fasolkę i gotować kolejne 10 minut. Na sam koniec dodać groszek i gotować jeszcze kolejne 5 minut. Na koniec doprawić pieprzem. Wlać do talerza i posypać świeżym posiekanym tymiankiem.

Mousaka z bakłażana i soczewicy

- 1/3 szklanki zielonej soczewicy
- 1/3 bakłażana
- 1 łyżka oliwy
- 1 pomidor
- ostra papryka, cynamon, pieprz do smaku
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka octu winnego
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
- 2 plastry mozzarelli
- 1 szklanka lemoniady z imbiru, mięty i limonki

W garnku zagotować szklankę wody. Soczewicę przepłukać na sicie, wrzucić do wrzątku i gotować aż zmięknie. Bakłażana pokroić na 0,5 cm plastry, pomidora sparzyć i obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Ugotowaną soczewicę wymieszać z przyprawami, octem, oliwą, natką, czosnkiem i pokrojonym w kostkę pomidorem. W kokiłce ułożyć warstwę bakłażana, następnie połowę soczewicy. Nałożyć kolejną warstwę bakłażana resztę soczewicy i przykryć wszystko bakłażanem i ułożyć na niego plastry mozzarelli.

Podwieczorek

Banan z lnem

- 1 banan
- łyżeczka nasion lnu
- 1 szklanka herbaty malinowej

Banana pokroić w plastry, posypać nasionami lnu.

Kolacja

Sałatka z roszką i twarogiem

- 50 gram roszki
- 50 mixu sałat
- 75 g chudego twarogu
- 3 orzechy włoskie
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka musztardy
- koperek
- 2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego
- 1 łyżeczka miękkiej margaryny

Sałaty umyć i osuszyć, umieścić na talerzu. Na wierzchu ułożyć kawałki twarogu. Posypać orzechami. Z oliwy, miodu i musztardy przygotować dressing. Sałatkę polać przygotowanym sosem i posypać koperkiem. Podawać z pieczywem pełnoziarnistym posmarowanym margaryną.

Opracowała: Aneta Danilewicz, dietetyk, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Białej Podlaskiej.