



Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

Cieszę się, że sięgacie Państwo po niniejszą lekturę, bo świadczy to o tym, że chcecie Państwo zadbać o siebie lub swoich bliskich, znajomych.

W życiu każdego z nas ogromne znaczenie odgrywa to co, jak i kiedy jemy. Z pojęciem diety najczęściej kojarzy nam się odchudzanie ale tak naprawdę dieta powinna nam się kojarzyć wyłącznie ze **ZDROWIEM**.

ODPOWIEDNIO ZBILANSOWANA DIETA MOŻE WYDŁUŻYĆ NAM ŻYCIE.

Jedząc najczęściej skupiamy się na zaspokojeniu głodu i walorach smakowych. A powinniśmy się skupić na kontrolowaniu ilości i jakości spożywanych posiłków. Być na diecie to nie znaczy ograniczać jedzenie i jeść niesmacznie. Być na diecie oznacza inwestować w siebie, dbać o siebie, jeść zdrowo, smacznie, a przez to wspomagać swoje serce.

My dietetycy często spotykamy się z opinią, że stosowanie diety wymaga wysokich nakładów pieniężnych. To jest mylne stwierdzenie. Dietę można dostosować do indywidualnych potrzeb naszego organizmu, preferowanych smaków i możliwości finansowych. Dużo tańszym jest zdrowe odżywianie niż stosowanie leków na skutek chorób wywołanych niewłaściwym odżywianiem.

Dieta jest bezpieczną i skuteczną metodą leczenia chorób serca. Nie niesie za sobą skutków ubocznych. Wymaga od nas cierpliwości, wytrwałości i reorganizacji dotychczasowych nawyków żywieniowych ale dla własnego zdrowia warto podjąć to „wyzwanie”.

Co powinniśmy jeść, czego unikać, jak zmodyfikować swój styl odżywiania, by cieszyć się zdrowym i sprawnym sercem? Na to i wiele innych pytań postaram się odpowiedzieć w niniejszym opracowaniu.

Na kolejnych stronach znajdziecie Państwo praktyczne porady żywieniowe dla osób po przebytym zawale mięśnia sercowego oraz przykładowe przepisy.

Zachęcam Państwa również do lektury poradnika dla pacjentów po zawale mięśnia sercowego pt. „Moje drugie życie”. Autorką poradnika jest lek. Magdalena Kociuk, specjalista kardiolog, Koordynator Akademii Zdrowego Serca funkcjonującej przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Białej Podlaskiej.

W ramach akademii prowadzimy edukację pacjentów i ich bliskich, w celu poprawy komfortu życia osób z chorobami serca. Zapraszam na czwartkowe spotkania edukacyjne w białskim szpitalu i zachęcam do lektury naszych publikacji. Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie internetowej www.szpitalbp.pl

Aneta Danilewicz
Dietetyk





Zawał co to jest i jak do niego może dojść?

Za powstawanie zawału serca odpowiedzialna jest podstępna choroba – miażdżyca. Miażdżyca jest chorobą tętnic, prowadzącą do zwężenia ich światła. Dzieje się tak w wyniku narastającej blaszki miażdżycowej powstającej głównie z cholesterolu i komórek zapalnych, które przenikają do ściany tętnic. Narastanie blaszki miażdżycowej może prowadzić do jej pęknięcia. Takie pęknięcie jak każdą ranę nasz organizm chce „zasklepić”, powstaje na nim swego rodzaju strupek – zakrzep, który może prowadzić do całkowitego zamknięcia światła tętnicy. Gdy dochodzi do pęknięcia tętnicy w naszym sercu wtedy mamy do czynienia z zawałem serca.



A czy tak właściwie możemy zapobiec powstaniu miażdżycy?

TAK, ponieważ w dużej mierze za powstawanie tej choroby odpowiada nasz styl życia. Poza czynnikami niemodyfikowalnymi takimi jak wiek, płeć i dodatni wywiad rodzinny, można wymienić wiele czynników, które jesteśmy w stanie modyfikować:

- palenie papierosów,
- nieprawidłowe nawyki żywieniowe,
- mała aktywność fizyczna,
- nadwaga i otyłość,
- zaburzenia lipidowe,
- cukrzyca,
- nadciśnienie tętnicze,
- stres.



Co możesz robić by, ujarzmić miażdżycę?

- Jeśli palisz papierosa, koniecznie rzuć palenie.
- Wprowadź do swojego życia aktywność fizyczną (30 minut, 5 dni w tygodniu, umiarkowanej aktywności fizycznej np. spacer, jazda rowerem).
- Utrzymaj odpowiednią masę ciała (BMI 20-25 kg/m²).
- Pamiętaj, by Twój cholesterol LDL był w normie (jako pacjent po zawale mięśnia sercowego jesteś w grupie wysokiego ryzyka więc powinieneś go utrzymywać na poziomie poniżej 70mg/dl).
- Nie dopuszczaj do wysokiego ciśnienia (najlepiej by było ono poniżej 140/90 mmHg).
- Jeśli chorujesz na cukrzycę pamiętaj, by utrzymywać hemoglobinę glikowaną na poziomie poniżej 7%.
- Postaraj się wypracować odpowiednie metody radzenia sobie ze stresem.
- Wypracuj odpowiednie nawyki żywieniowe!

Nieodpowiednia dieta jako przyczyna miażdżycy – na jakie błędy należy zwrócić uwagę?

- spożywanie zbyt dużych ilości kalorii – jemy więcej niż potrzebuje nasz organizm,
- dostarczanie w diecie nieodpowiednich tłuszczów – spożywamy za dużo tłuszczów nasyconych, izomerów trans, cholesterolu, natomiast za mało tłuszczów jedno i wielonienasyconych,
- duże spożycie soli, a co za tym idzie i sodu,
- duże spożycie cukrów prostych,
- spożywanie nadmiernych ilości alkoholu,
- nieregularne spożywanie posiłków, objadanie się,
- zbyt małe spożycie witamin, błonnika pokarmowego i flawonoidów.





Utrzymanie odpowiedniej masy ciała.

Nadwaga jak i otyłość są jednym z czynników ryzyka miażdżycy jak i zawału serca. Dlatego ważne jest utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Wskaźnik BMI powinien mieścić się w przedziale 20-25 kg/m².

Jak obliczyć BMI? Należy zrobić to według następującego wzoru:



W dzisiejszych czasach żywność ma dużą gęstość energetyczną, zwłaszcza dania barowe, dania typu fast food, słodkie, żywność przetworzona, których spożywamy coraz więcej i coraz częściej. Co to jest gęstość energetyczna? To ilość kalorii (energii) w przeliczeniu na porcję jedzenia. Posiłki o dużej gęstości energetycznej dostarczają nam dużo kalorii w małej porcji pożywienia. Dla porównania 100 g batona np. Snikersa (2 batony) dostarcza 483 kcal, dla porównania 100 g jabłek (1/2 dużej sztuki) dostarcza 50 kcal. Jest różnica nieprawda? Oznacza to, że wcale nie musimy katować się głodówkami i jeść mało, by schudnąć, należy wybierać produkty o niskiej gęstości energetycznej.





Jakie produkty mają niską gęstość energetyczną?

- warzywa i owoce,
- produkty pełnoziarniste,
- chudy nabiał,
- chude mięsa (kurczak, indyk, królik).

Właśnie te produkty powinny stanowić podstawę naszej diety, gdy chcemy zgubić nadprogramowe kilogramy.

Tłuszcze – jakie wybierać, a jakie wykluczyć z diety.

Nadmierne spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych oraz kwasów tłuszczowych o konfiguracji trans należą do żywieniowych czynników zwiększających ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Niekorzystne działanie nasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczy trans:

- wzrost stężenia cholesterolu całkowitego,
- wzrost stężenia cholesterolu LDL,
- spadek stężenia cholesterolu HDL.

Niewątpliwie mogą się one przyczyniać do powstawania miażdżycy, zatem jakich produktów powinniśmy unikać w diecie?





Produkty zawierające nasycone kwasy tłuszczowe	Produkty zawierające tłuszcze trans	Produkty zawierające cholesterol
<ul style="list-style-type: none">• tłuste przetwory mleczne (masło, śmietana, sery żółte pełnotłuste),• tłuste mięsa (smalec, słonina, boczek, tłuszcz drobiowy),• tłuste przetwory mięsne (wędliny, paszтетowe),• olej kokosowy,• olej palmowy (często dodawany do produktów spożywczych jako tani tłuszcz).	<ul style="list-style-type: none">• twarde margaryny w kostkach,• produkty piekarnicze (pączki, ciasta, ciasteczka, torty na bazie tłuszczu piekarniczego),• chipsy, krakersy, prażynki, paluszki i inne słone przekąski,• słodycze (batony),• produkty typu fast food,• żywność wysoko przetworzona (zupy, sosy z proszku, gotowe dania).	<ul style="list-style-type: none">• żółtko jajka,• podroby (wątroba, mózg wieprzowy),• produkty mleczne (masło, śmietana, sery żółte),• tłuste wyroby wędliniarskie. <p>W produktach roślinnych nie ma cholesterolu !!!</p>

W takim razie jakie tłuszcze powinniśmy wprowadzić do naszego jadłospisu?

Jednonienasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe (należące do nich kwasy omega-3), są to tłuszcze mające korzystny wpływ na nasz układ krążenia:

- zmniejszają stężenie cholesterolu całkowitego i frakcji LDL,
- ograniczają podatność cholesterolu LDL na utlenianie,
- mogą obniżać ciśnienie krwi,
- posiadają właściwości przeciwzakrzepowe,
- mogą obniżać stężenie trójglicerydów we krwi.



Produkty zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe	Produkty zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe
<ul style="list-style-type: none">• tłuste ryby morskie,• orzechy i nasiona,• oleje (lniany, rzepakowy, słonecznikowy). <p><i>Kwasy omega-3: ryby morskie, nasiona lnu, orzechy włoskie, olej z kielków pszenicy, olej lniany, nasiona chia.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• oliwa z oliwek,• oleje (rzepakowy, sojowy, kukurydziany),• margaryny miękkie,• migdały, pistacje, orzechy laskowe,• awokado.

Wpływ soli na nasz organizm.

Nadmiar soli, a co za tym idzie sodu, w diecie może wywierać niekorzystny wpływ na nasz organizm. Przyczynia się do powstawania takich chorób jak: nadciśnienie tętnicze, zawał serca, udar mózgu, nowotwór żołądka. Powinniśmy ograniczyć ten produkt w naszej diecie do 5 g na dobę (jest to około łyżeczka soli kuchennej na dzień).

Jednak sól nie jest tylko w solniczce, jest również dodawana do wielu produktów, by nadać im odpowiedni smak, ale również przedłużyć ich trwałość.

Na jakie produkty powinniśmy uważać?

- produkty wędzone (zarówno ryby jak i mięsa),
- sery żółte,
- gotowe dania (w proszku, w słoiczkach, produkty typu instant, produkty konserwowe),
- tłuste przekąski (chipsy, krakersy, paluszki),
- dania typu fast food,
- sos sojowy, przyprawy typu magi, gotowe mieszanki przypraw (poza solą zawierają również glutaminian sodu).





Jak ograniczyć sól w diecie?

- nie dosalaj potraw na talerzu,
- unikaj gotowych mieszanek przypraw, wyklucz z jadłospisu magi,
- produkty typu makaron, ryż, ziemniaki sól po ugotowaniu (smak będzie taki sam, a użyjesz znacznie mniejszych ilości soli),
- zastąp sól ziołami i przyprawami (czosnek, papryka słodka, papryka ostra, curry, imbir, chrzan, zioła – spożywcze półki aż się od nich uginają).

Zioła i przyprawy pomogą wydobyć smak potraw, poza tym wiele z nich posiada korzystny wpływ na nasz organizm np.:

- czosnek w odpowiednio dużych ilościach może obniżyć cholesterol,
- wiele ziół wspomaga trawienie i zapobiega wzdęciom – majeranek,
- chili może przyspieszać metabolizm, a tym samym odchudzanie,
- kurkuma – posiada właściwości antyoksydacyjne, a według najnowszych badań może nawet chronić przed nowotworami,
- imbir posiada właściwości przeciwzapalne i rozgrzewające, łagodzi mdłości.

Czy nie warto zastąpić nimi sól?

Cukry proste.

Cukry proste spożywane w nadmiarze, przekształcane w trójglicerydy, mogą prowadzić do wzrostu ich stężenia we krwi oraz do otyłości (trójglicerydy gdy są w zbyt dużych ilościach w naszym organizmie mogą odkładać się w postaci tkanki tłuszczowej). Poza tym duże spożycie węglowodanów prostych może zmniejszać stężenie dobrego cholesterolu we krwi.





Jakie produkty węglowodanowe powinny znaleźć się w naszej diecie, a jakie nie?

Zalecane	Niezalecane
<ul style="list-style-type: none">• produkty zbożowe pełnoziarniste (kasze, pieczywo pełnoziarniste, płatki i otręby zbożowe, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty),• świeże warzywa, również warzywa strączkowe,• świeże owoce (jeśli chorujesz na cukrzycę powinieneś je ograniczyć, ale nie wykluczyć z diety).	<ul style="list-style-type: none">• cukier buraczany, trzcinowy (sacharoza),• słodyczne, ciastka i wyroby cukiernicze,• pieczywo z białej mąki, biały ryż i makarony,• słodkie, przetworzone płatki śniadaniowe,• dżemy z dużą zawartością cukru,• słodkie napoje i soki słodzone,• owoce w syropach.

A gdy musimy osłodzić sobie życie? Możemy użyć:

- **miodu** - który poza substancjami słodzącymi, ma właściwości prozdrowotne nie tylko na przeziębienia, ale również wzmacnia wydolność serca dzięki zawartości acetylocholin. Możemy używać go do przygotowywania deserów na zimno np. do jogurtu, owsianki, koktajli;
- **stewii** - zawarte w niej glikozydy stewiowe charakteryzują się dużo słodszy smakiem niż tradycyjny cukier. Substancjami słodzącymi w stewii nie jest cukier, więc nie jest ona kaloryczna i nie powoduje skoku cukru w naszym organizmie. Można używać jej do słodzenia napoi;
- **ksylitolu** - inaczej zwanego cukrem brzozywym, ma dużo mniejszą kaloryczność i zawartość węglowodanów od sacharozy. Nie powoduje szybkiego wzrostu glukozy, może być stosowany przez diabetyków. Można stosować go do gotowania i wypieków.
- **słodzików** - najczęściej spotykane substancje to aspartam i acesulfam K, są to substancje otrzymywane chemicznie, nie zawierają węglowodanów. Nie są jednak polecane ze względu na skutki zdrowotne jakie mogą powodować w nadmiernych ilościach: biegunki, wymioty, bóle głowy, alergie, bezsenność, zaburzenia metaboliczne i neurologiczne;
lub spożywać **owoce** pod różnymi postaciami - koktajle, sałatki owocowe. Zawierają spore ilości cukrów, ale również, witamin, błonnika i flawonoidów.



Alkohol w nadmiernych ilościach.

Spożywanie nadmiernych ilości alkoholu wiąże się z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia (w tym miażdżycy i zawału mięśnia sercowego).



Zbyt duże ilości alkoholu mogą powodować:

- wzrost stężenia trójglicerydów we krwi,
- podwyższenie ciśnienia tętniczego.

Jednak spożywanie umiarkowanych ilości alkoholu może mieć korzystny wpływ na nasz układ krążenia. Za umiarkowane ilości alkoholu uznaje się dla kobiet 10 g czystego alkoholu, dla mężczyzn 20 g.

Jedna porcja alkoholu (czyli 10 g czystego alkoholu) to np.

- lampka czerwonego wina (150 ml),
- kieliszek wódki (40 ml),
- pół kufła piwa (ok 300 ml).

Regularność spożywania posiłków.

Zarówno po zawałe serca jak i w profilaktyce chorób układu krążenia ważna jest regularność spożywania posiłków. Nieregularne spożywanie posiłków przyczynia się do wzrostu cholesterolu we krwi i może prowadzić do obniżenia wrażliwości tkanek na insulinę, co w konsekwencji może prowadzić do cukrzycy. Ponadto spożywanie zbyt małych ilości, obfitych posiłków może skutkować nadwagą lub nawet otyłością.



Zaleca się, by spożywać 5 posiłków w ciągu dnia, w niewielkich porcjach.

- śniadanie – powinno być spożyte do godziny po przebudzeniu,
- każdy kolejny posiłek – co trzy godziny,
- kolacja – trzy godziny przed snem.

Ponadto posiłki powinny być spożywane w spokoju, w dobrej atmosferze, każdy kęs należy dokładnie przeżuwać, nie jeść w biegu i starać się nie spożywać posiłków przed telewizorem.

Odpowiednie spożycie warzyw i owoców.

Badania naukowe dowodzą, że spożycie warzyw i owoców poniżej 200 g na dobę jest czynnikiem ryzyka rozwoju chorób układu krążenia. Powinniśmy spożywać 500 g warzyw i owoców, by chronić nasze serca przed miażdżycą. Warzywa i owoce są cennym źródłem błonnika pokarmowego (w tym rozpuszczalnego), witamin A (beta-karoten) C, E, folianów, cennych składników mineralnych oraz flawonoidów.

Witaminy C, E, beta-karoten oraz flawonoidy są przeciwutleniaczami, mają bardzo korzystne działanie w zapobieganiu miażdżycy. Ich dobroczynne działanie polega na tym, że zapobiegają one utlenianiu się LDL, a właśnie utlenianie się lipoprotein LDL powoduje powstawanie blaszki miażdżycowej.

Poza przeciwutleniaczami, które zapobiegają powstawaniu blaszki miażdżycowej w warzywach i owocach występuje również kwas foliowy, który sprzyja obniżaniu poziomu homocysteiny we krwi. Wysokie stężenie homocysteiny we krwi jest jednym z czynników rozwoju miażdżycy.

Błonnik pokarmowy też odgrywa niemałą rolę w zapobieganiu miażdżycy. Błonnik rozpuszczalny przyczynia się do obniżenia cholesterolu całkowitego we krwi, ale również poprawia stosunek między cholesterolem HDL(↑) i LDL(↓). Błonnik wiąże cholesterol w przewodzie pokarmowym, co zmniejsza wchłanianie cholesterolu. Poza tym zmniejsza wchłanianie zwrotne kwasów żółciowych, przez co cholesterol, który znajduje się w wątrobie jest przekształcany w kwasy żółciowe, a nie w lipoproteiny (np. LDL).



CZY WIESZ ŻE?

Istnieje ponad 8000 związków polifenolowych, które mają właściwości antyoksydacyjne, czyli przeciwdziałają wolnym rodnikom, odpowiedzialnym za powstawanie wielu chorób.

Polifenole działają na układ krążenia poprzez:

- hamowanie utleniania LDL,
- działanie przeciwzapalne,
- obniżanie ciśnienie krwi,
- hamowanie agregacji płytek krwi,
- zmniejszanie krzepliwość krwi.

Produkty zawierające witaminę C:

- owoce cytrusowe,
- kiwi, papaja, mango,
- czarna porzeczka, żurawina, dzika róża, truskawki,
- brokuł, brukselka, jarmuż, natka pietruszki, papryka.

Produkty zawierające beta-karoten:

- marchew, bataty, papryka czerwona, dynia, pomidor,
- natka pietruszki, botwina, jarmuż, szczaw, szpinak, szczypior, cykoria
- suszone morele, mango, morele, brzoskwinie, pomarańcze, nektarynki,
- koncentrat pomidorowy, przecier pomidorowy,
- sok marchwiowy i warzywne.

Produkty zawierające witaminę E:

- olej z zarodków pszennych, olej słonecznikowy, olej rzepakowy, margaryny miękkie,
- papryka czerwona i zielona, kapusta biała, pomidor, natka pietruszki, marchew, brokuł, jarmuż, botwina, przecier pomidorowy, szpinak,
- migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nasiona słonecznika, pestki dyni,
- morwa, czarna porzeczka, jeżyny, kiwi, jagody,
- żółtka jaj.



Produkty zawierające kwas foliowy:

- warzywa liściaste (sałata, szpinak, natka pietruszki, jarmuż),
- brokuł, nasiona roślin strączkowych, kapusta włoska, szparagi,
- owoce cytrusowe (pomarańcze), banany,
- drożdże,
- pełne ziarna zbóż.

Produkty zawierające błonnik rozpuszczalny:

- płatki owsiane, otręby owsiane,
- owoce (np. jabłka, cytrusy, gruszki, truskawki, morele),
- warzywa (np. brokuł, brukselka, marchew, cebula, karczoch),
- rośliny strączkowe (np. soja, fasola, soczewica),
- babka płesznik, babka jajowata, siemię lniane.





Kofeina

W pierwszych dniach po zawale unikaj produktów zawierających kofeinę, ze względu na możliwości wystąpienia zaburzeń rytmu serca. Duże dawki kofeiny mogą również podnosić ciśnienie krwi.

Jakie produkty powinniśmy ograniczyć w pierwszych dniach po zawale serca?

- napoje energetyczne!!! (poza samą kofeiną często zawierają również inne pobudzające substancje takie jak tauryna i ekstrakt z guarany),
- kawę,
- herbatę (zawiera teinę, substancję działającą podobnie do kofeiny),
- cukierki kawowe,
- napoje typu cola,
- gorzką czekoladę.





CODZIENNIE SPOŻYWAJ

5 porcji produktów zbożowych,
najlepiej produktów pełnoziarnistych

– 1 porcja to:

- 1 kromka chleba pełnoziarnistego, grahamka,
- 3 łyżki kaszy przed ugotowaniem (gryczanej, jaglanej, pęczak, kuskus),
- 3 łyżki ryżu brązowego przed ugotowaniem,
- 2 łyżki (czubate) płatków owsianych,
- 1 szklanka makaronu pełnoziarnistego,
- 4 łyżki mąki pełnoziarnistej.



4 porcje warzyw

(500 g zjedzonych warzyw), najlepiej w postaci surowej, ale mogą też być warzywa gotowane

– 1 porcja to:

- duży ziemniak lub dwa małe,
- średni ogórek,
- papryka,
- 2 pomidory,
- 1 szklanka surówki z warzyw,
- 1 plaster dyni,
- 1/2 cukinii, bakłażana (średniej wielkości),
- 3 różyczki kalafiora,
- 3 różyczki brokuła,
- 3/4 szklanki soku z warzyw,
- 1 szklanka groszku, kukurydzy,
- 1/2 szklanki nasion strączkowych,
- 1/2 szklanki gotowanej włoszczyzny,
- 1 szklanka soku warzywnego,
- 2 marchewki,
- 5-6 liści sałaty,



3 porcje owoców

– 1 porcja to:

- średnie jabłko,
- plaster arbuza,
- kiwi,
- banan,
- pomarańcza,
- 1/2 dużego grejpfruta,
- 1/2 szklanki winogron/
czereśni/wiśni,
- 2 morele,
- 6 śliwek,
- gruszka,
- 1 szklanka malin/jagód/
borówek/porzeczek,
- 7 truskawek,
- 3/4 szklanki soku owocowego.

2 porcje produktów mlecznych

chudych o obniżonej zawartości tłuszczu

– 1 porcja to:

- 1 szklanka mleka (najlepiej 0,5-2,0% tłuszczu),
- 1/3 kostki sera białego,
- 1 szklanka jogurtu/kefiru/maślanki.

2 porcje tłuszczu roślinnego

(unikamy produktów pochodzenia zwierzęcego zawierających nasycone kwasy tłuszczowe)

– 1 porcja to:

- 2 łyżeczki oleju (oliwa, olej rzepakowy, olej słonecznikowy),
- 10 orzechów włoskich, laskowych,
- 2 łyżki margaryny miękkiej.





I porcja mięsa lub jego zamienników

chude gatunki mięs (kurczak, indyk, królik, cielęcina), jaja (2-3 tygodniowo), rośliny strączkowe

– 1 porcja to:

- 150 g mięsa – np. 1/2 piersi kurczaka,
- 1 udko kurczaka,
- 6 plastrów chudej wędliny drobiowej,
- jajko,
- 200 g ryby (ryby są bardziej zalecane niż mięso – zawierają kwasy omega 3),
- 3 łyżki suchych nasion grochu, fasoli, soi, soczewicy.

Wypijaj 2 litry płynów dziennie

– najlepiej w postaci:

- wody mineralnej!!!
- słabej herbaty,
- herbat ziołowych - np. melisa, mięta, rumianek,
- mleka – ale takiego 0,5-2,0% tłuszczu,
- kawy zbożowej,
- soków warzywnych,
- soków owocowych (bez cukru! Warto sprawdzać skład bo czasami może nie być w nim cukru, a syrop glukozowo-fruktozowy, który jest jeszcze bardziej szkodliwy).





PRODUKTY O SZCZEGÓLNYM ZNACZENIU DLA ZDROWIA NASZEGO SERCA

Ryby w tym tłuste ryby morskie

Powinniśmy spożywać je przynajmniej 2 razy w tygodniu. Zawierają one niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Dzięki ich zawartości spożywanie ryb łączy się z niższym ryzykiem wystąpienia miażdżycy, obniżają one stężenie trójglicerydów, a podnoszą poziom HDL, poza tym zapobiegają agregacji płytek krwi.

Oliwa z oliwek oraz olej rzepakowy

Zawierają jednonienasycone kwasy tłuszczowe m.in. kwas oleinowy – korzyści prozdrowotne: podnosi stężenie cholesterolu HDL, przeciwdziała zlepianiu się płytek krwi, może działać antyoksydacyjnie. Powinniśmy zastąpić nimi tłuszcze zwierzęce.

Orzechy

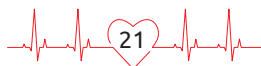
Powinniśmy spożywać ich około 30 g na dzień (garść orzechów – włoskich, pekan, nerkowca, ziemnych, laskowych, piniowych, migdałów oczywiście niesolonych). Zawierają one nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminę E, selen (są one silnymi antyoksydantami), które chronią tętnice przed powstawaniem blaszki miażdżycowej oraz fitosterole, które pomagają obniżyć stężenie cholesterolu we krwi.

Margaryny wzbogacone w sterole roślinne

Sterole roślinne zawarte w nich zmniejszają wchłanianie cholesterolu w jelitach, obniżając w ten sposób jego stężenie we krwi. Spożycie 2 g fitosteroli daje już efekty terapeutyczne. Jest to 20-30 g takiej margaryny czyli 4 płaskie łyżeczki (3-4 posmarowane kromki chleba).

Produkty z owsa

Zawierają beta-glukan, błonnik rozpuszczalny, którego spożycie w znaczny sposób obniża stężenie cholesterolu we krwi, poza tym są cennym źródłem wit. z grupy B i wit. E oraz składników mineralnych. Poza korzystnym działaniem na serce mają korzystny wpływ na nasz przewód pokarmowy.





Czosnek i cebula

Dzięki zawartości związków odżywczych o charakterze antyoksydacyjnym mogą mieć korzyści zdrowotne takie jak: zapobieganie zlepianiu się płytek krwi, obniżają poziom cholesterolu LDL a podwyższają HDL, osoby spożywające te produkty znacznie rzadziej cierpią na dusznicę bolesną. Ponadto czosnek ma właściwości obniżania ciśnienia tętniczego (około 5 ząbków może obniżyć nieznacznie ciśnienie krwi).

Zielone warzywa liściaste

Szpinak, jarmuż, nać pietruszki, sałaty, rukola, roszponka. Zawierają witaminę E oraz foliany, które pomagają utrzymać niski poziom homocysteiny. Ponadto mają właściwości antyoksydacyjne, które korzystnie wpływają na układ krążenia.

Winogrona i czerwone wino

Zawierają resweratrol, który zmniejsza podatność cholesterolu na utlenianie, posiada właściwości regeneracyjne na uszkodzone naczynia krwionośne, powstrzymuje agregację płytek krwi.

Owoce jagodowe

Czarne jagody, aronie, jeżyny, porzeczki, maliny, żurawina - zawierają bardzo duże ilości polifenoli korzystnych dla zdrowia serca. Mają silne działanie antyoksydacyjne, zapobiegają utlenianiu LDL, a tym samym powstawaniu blaszki miażdżycowej.





DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Pojęcie diety śródziemnomorskiej należy rozumieć jako zwyczaje żywieniowe panujące na Krecie (również pozostałych wyspach greckich) i na południu Włoch.

Charakterystyka stylu życia Kreteńczyków i Włochów z Południa:

- produkty pochodzenia roślinnego stanowią podstawę jadłospisu – duże ilości warzyw, owoców, roślin strączkowych, produktów zbożowych, orzechów i nasion; konsumowanie żywności jak najmniej przetworzonej – świeże produkty z lokalnych upraw;
- zamiast ciast i słodczy deser stanowią owoce;
- główne źródło tłuszczów stanowi oliwa z oliwek;
- spożywanie produktów mlecznych, głównie w postaci przetworzonej – sery i jogurty, codziennie w nie za dużych ilościach;
- spożywanie ryb, owoców morza i drobiu kilka razy w tygodniu, w niedużych porcjach;
- spożywanie nie więcej niż 4 jaj tygodniowo;
- spożywanie mięsa czerwonego tylko kilka razy w miesiącu;
- picie czerwonego wina w niewielkich ilościach do posiłku;
- codzienna aktywność fizyczna – w formie spacerów, jazdy rowerem, prac w ogrodzie.

Czy dieta jest skuteczna w profilaktyce chorób serca? **TAK!**





Dieta ta jest skuteczna ponieważ:

- Mieszkańcy wymienionych krajów charakteryzują się długowiecznością i niską zapadalnością na choroby serca, cukrzycę oraz nowotwory, ponadto grecka Icaria oraz włoska Sardynia należą do tak zwanych Niebieskich Stref, czyli zakątków globu, w których mieszkańcy charakteryzują się długowiecznością (dożywają nawet 100 lat) i dobrym zdrowiem.
- Badania przeprowadzone w zakresie profilaktyki wtórnej (u osób po zawale serca by zapobiegając kolejnym) również wykazały skuteczność. W wyniku zastosowania u takich pacjentów diety śródziemnomorskiej znacząco spadła liczba przypadków nawrotu choroby wieńcowej, a liczba zgonów w porównaniu do pacjentów, którzy nie stosują żadnej diety spadła o 70%.
- Badania nad skutecznością tej diety rozpoczęto w latach 50 ubiegłego wieku, po przeprowadzeniu wielu badań jest do dziś uznawana za najlepszą dietę w profilaktyce chorób układu krążenia.

Skąd bierze się zdrowotne działanie diety śródziemnomorskiej?

- wysokiego spożycia warzyw i owoców, które są bogactwem witamin i fitozwiązków o działaniu antyoksydacyjnym, które chronią cholesterol LDL przed utlenianiem i tworzeniem się blaszki miażdżycowej, hamują procesy zapalne w ścianie tętnic;
- dostarczania w diecie odpowiednich ilości produktów pochodzenia roślinnego zawierających błonnik, zwłaszcza błonnik rozpuszczalny, który to przyczynia się do obniżenia poziomu cholesterolu całkowitego we krwi;
- spożywania produktów takich jak sok pomarańczowy i zielone warzywa, które zawierają kwas foliowy, wpływa on na stężenie homocysteiny, jest ona czynnikiem ryzyka choroby niedokrwiennej serca;
- występowania w diecie dużych ilości oliwy z oliwek i ryb, które są bogactwem kwasów omega 3, przyczyniać się mogą one do zwiększenia ilości dobrego cholesterolu, pomagają regulować ciśnienie krwi, chronią przed powstawaniem miażdżycy;
- spożywania codziennie niewielkich ilości produktów mlecznych – głównie produktów mlecznych fermentowanych, które korzystnie wpływają na mikroflorę jelit, stymulują system odpornościowy;



- niewielkiego spożycia czerwonego mięsa, które ze względu na zawartość cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych może być odpowiedzialne za rozwój niedokrwiennej choroby serca;
- umiarkowanego spożycie czerwonego wina do posiłków, które zawiera związki fenolowe (resweratrol) i flawonoidy (kwercetyna), które zmniejszają podatność frakcji LDL na utlenianie.

Jak Dietę Śródziemnomorską zastosować w naszym kraju?

- Warzywa i owoce pochodzące z krajów basenu Morza Śródziemnego z powodzeniem możemy zastępować naszymi warzywami i owocami, które zawierają równie duże ilości witamin oraz flawonoidów. Ponadto spore ilości egzotycznych warzyw i owoców są importowane do naszego kraju z cieplejszych zakątków globu.
- Makarony i ryż występujące w diecie śródziemnomorskiej możemy zastąpić kaszami z naszych rodzimych zbóż. Bez problemu w każdym sklepie dostaniemy również makarony i ryże pełnoziarniste, które warto wprowadzić do naszej diety.
- Oliwę z oliwek z powodzeniem możemy zastąpić naszym polskim olejem rzepakowym, który tak jak oliwa z oliwek zawiera głównie nienasycone kwasy tłuszczowe. Bardzo dobrym zamiennikiem oliwy może być również olej lniany tłoczony na zimno, charakteryzujący się dużą zawartością kwasów omega-3, które są bardzo korzystne w profilaktyce chorób układu krążenia.
- Mieszkańcy krajów śródziemnomorskich spożywają spore ilości produktów mlecznych, które są również produkowane w Polsce. Jogurty, kefiry, maślanki, chude sery i twaróg to produkty, które powinniśmy uwzględnić w codziennym jadłospisie.
- Ryby i owoce morza należą do produktów, z którymi możemy mieć nieco większy problem od mieszkańców Włoch lub Grecji. Jednak zawsze możemy liczyć na produkty mrożone lub sięgnąć po ryby słodkowodne lub pochodzące z Bałtyku.
- Polacy preferują mięso wieprzowe - jego spożycie powinniśmy ograniczyć do kilku razy w miesiącu i zastąpić chudym drobiem np. kurczakiem, indykiem lub królikiem, cielęciną. Produkty mięsne możemy również zastąpić roślinami strączkowymi np. fasolą, soją, soczewicą.



- Mieszkańcy Słonecznej Italii i Wysp Greckich często sięgają po czerwone wino, które zawiera korzystne antyoksydanty, a jeden kieliszek wina do obiadu stanowi umiarkowaną porcję alkoholu. Warto wprowadzić czerwone wino do naszego menu.

DIETA DASH

Skąd pochodzi Dieta DASH? Została ona opracowana na podstawie amerykańskiego badania DASH. Badanie to miało na celu sprawdzenie jak dieta wpływa na nadciśnienie tętnicze. Wykazało ono duży związek między dietą a wartością ciśnienia tętniczego. U pacjentów stosujących dietę nastąpiło obniżenie ciśnienia krwi.

Jakie są główne założenia tej diety?

- duże spożycie warzyw i owoców,
- wybieranie produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu,
- sięganie tylko po produkty zbożowe z pełnego ziarna,
- główne źródło białka stanowiły ryby i drób,
- ograniczenie do minimum czerwonego mięsa,
- wykluczenie z diety słodyczy i słodkich napoi,
- spożywanie orzechów.

Dieta DASH ma zastosowanie nie tylko w profilaktyce nadciśnienia tętniczego ale również innych schorzeń:

- cukrzycy typu 2,
- zaburzeń lipidowych,
- chorób sercowo-naczyniowych.

Dieta charakteryzuje się dużymi ilościami błonnika, magnezu, wapnia, potasu, natomiast obniżoną zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszczu ogółem, cholesterolu oraz sodu.





Produkty bogate w potas:

- kakao,
- pestki dyni, nasiona, siemię lniane, orzechy, migdały,
- nasiona roślin strączkowych (soja, fasola, soczewica),
- owoce (np. awokado, banany, porzeczki),
- produkty zbożowe (np. zarodki pszenne, kasza gryczana i jęczmienna, płatki owsiane, pieczywo pełnoziarniste),
- warzywa i przetwory (np. pomidory, jarmuż, kiełki soi, kapusta, brokuł, ziemniaki, botwina, szparagi, bakłażan, kalarepa, sok i przecier pomidorowy),
- produkty mleczne (np. jogurt, maślanki, kefir).

Produkty bogate w magnez:

- produkty zbożowe (zarodki pszenne, kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, ryż brązowy, płatki owsiane, pieczywo pełnoziarniste),
- pestki dyni, kakao, siemię lniane, migdały i orzechy,
- nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja, soczewica),
- warzywa i owoce,
- produkty mleczne,
- woda mineralna.

Produkty bogate w wapń:

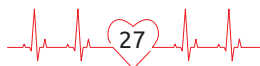
- produkty mleczne (np. jogurt, kefir, maślanka, ser biały) - najlepiej przyswajalne źródło wapnia,
- mak, migdały, orzechy, siemię lniane, kakao,
- nasiona roślin strączkowych, przetwory rybne.

Produkty bogate w błonnik:

- warzywa i owoce świeże lub suszone,
- nasiona roślin strączkowych,
- produkty zbożowe pełnoziarniste,
- orzechy, migdały, nasiona, pestki.

Dieta DASH zastosowanie w praktyce:

1. Postaraj się, by warzywa gościły na Twoim stole codziennie. Najlepiej, by były w przynajmniej trzech posiłkach i żeby były to różnorodne warzywa w różnych kolorach.





Możesz je spożywać w postaci:

- surówek i sałatek jako dodatek do obiadu,
 - gotowanych lub pieczonych warzyw jako danie główne lub dodatek do niego,
 - przekąski między posiłkami,
 - past na kanapki,
 - zup jarzynowych lub zup krem na bazie warzyw,
 - koktajli i smoothie.
2. Nie zapominaj o owocach, z których możesz przygotować smaczne i zdrowe desery np. w postaci sałatek owocowych, koktajli (z dodatkiem jogurtu), smoothie. Możesz je dodać do owsianki, lub spożywać jako przekąska między posiłkami.
 3. Białe bułeczki zastąp pieczywem pełnoziarnistym.
 4. Zastąp ziemniaki kaszami, ryżem brązowym i pełnoziarnistym makaronem.
 5. Wprowadź do swojego menu płatki owsiane lub z innych zbóż, np. w postaci owsianek lub dodatku do jogurtu.
 6. Mięso czerwone, które tak często gości na Twoim stole zastąp: rybami i drobiem (gotowanymi na parze, w wodzie, duszonymi, pieczonymi) lub nasionami roślin strączkowych (w postaci zup, dań głównych na ich bazie, past na kanapki).
 7. Wprowadź do swojej diety produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu. Możesz je dodawać do muesli, owsianek, koktajli owocowych, past na kanapki lub po prostu spożywać je z owocami.
 8. Słone przekąski, które czasami zdarza się nam podjadać warto zastąpić orzechami i nasionami. Można je również dodawać do owsianek, past, sałatek jogurtu.
 9. Pamiętaj o odpowiednim spożyciu wody, która również dostarcza do naszego organizmu minerały. Staraj się zastąpić nią słodzone napoje. Oprócz wody pragnienie możesz gasić ziołowymi herbatami oraz sokami warzywnymi (bez dodatku sodu), sokami owocowymi (bez dodatku cukru).
 10. Nie zapomnij o codziennym ruchu!



Propozycje dań dla zachowania zdrowia serca





ŚNIADANIA I KOLACJE

Jajka w koszulkach z sałatką z pomidora

- 1 jajko
- 1 pomidor
- garść rukoli
- 1 łyżka oliwy z oliwek (lub olej rzepakowy, lniany)
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 1 łyżeczka margaryny miękkiej (typu Flora pro active, Optima cardio)
- świeża posiekana natka pietruszki
- 1 łyżka octu jabłkowego

W garnku zagotować dużą ilość wody razem z octem jabłkowym. Jajko wbić do małej miseczki. Pomidora pokroić w kostkę, wymieszać w miseczce razem z olejem i rukolą, można dodatkowo skropić sokiem z cytryny i dodać pieprzu. Gdy woda będzie wrzeć, delikatnie przelać do niej jajko. Gotować około 3 minuty, wyjąć przy pomocy łyżki cedzakowej. Podawać na talerzu posypane natką pietruszki w towarzystwie sałatki z pomidora i chleba pełnoziarnistego (posmarowanego margaryną miękką).

Jaglanka z owocami sezonowymi

- 50 g kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki mleka
- garść jagód
- garść malin
- 2-3 truskawki (pokrojone)
- łyżka migdałów posiekanych

Kaszę jaglaną przelać wodą (by pozbyć się goryczki). W garnuszku zagotować mleko, wsypać kaszę jaglaną i gotować na małym ogniu przez około 15 minut (mieszając od czasu do czasu). Ugotowaną kaszę przelać do miseczki. Udekorować owocami i migdałami.

Sezonowe owoce można zastąpić jabłkiem posypanym cynamonem, bananem, mango lub kiwi, wybieraj takie owoce jakie lubisz.



Tosty z łososiem i sałatką wiosenną

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba tostowego
- 2 plastry wędzonego łosia
- 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

Chleb tostowy posmarować margaryną, posypać koperkiem. Na dwóch kromkach położyć łosia i złożyć kanapki, zapiekać w tosterze. Sałatę porwać na mniejsze kawałki, dodać pokrojoną w plasterki rzodkiewkę, posiekany szczypiorek i jogurt naturalny, wymieszać. Tosty podawać sałatką.

Owsianka

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

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 połać miodem.





Omlet z warzywami

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

Paprykę pokroić w drobną kostkę, cukinie w paseczki, ziola 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 kielki. Złożyć omlet na pół.

Pasta rybna z pieczywem

- 150 g pieczonej ryby
- 1 jajko
- cebulka dymka ze szczypiorkiem
- pieprz do smaku
- 1 łyżka jogurtu
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego

Z ryby usunąć ości, przekręcić przez maszynkę, doprawić pieprzem i dodać posiekany szczypiorek. Wymieszać z jogurtem i jajkiem gotowanym na twardo. Podawać z pieczywem pełnoziarnistym.

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

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



Sałatka 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



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.

Sałatka z roszponką i twarogiem

- 50 g roszponki
- 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 połączyć przygotowanym sosem i posypać koperkiem. Podawać z pieczywem pełnoziarnistym posmarowanym margaryną.



DRUGIE ŚNIADANIA I PODWIECZORKI

Jogurt z płatkami owsianymi i owocami

- 1 mały kubeczek jogurtu
- 1 łyżka płatków owsianych
- garść borówek

Jogurt wymieszać z płatkami owsianymi i borówkami.

Wiosenny serek wiejski

- 1 opakowanie serka wiejskiego light
- 3 rzodkiewki
- 1 łyżeczka szczypiorku
- 1/2 grahamki
- 1/2 łyżeczki margaryny miękkiej (typu Flora pro active, Optima cardio)

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

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. Przełać do szklanki, podawać z posiekaną miętą. Ozdobić kilkoma świeżymi owocami i posypać migdałami.





Zielony koktajl

- 1 szklanka jarmużu
- 1 kiwi
- 1 jabłko

Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować. Jeśli wolimy bardziej płynną konsystencję możemy dodać trochę wody. Jarmuż można zastąpić szpinakiem, rukolą, selerem naciowym. Owoce można również dowolnie komponować według uznania.



Koktajl z buraka (2 porcje)

- 1 burak
- 2-3 marchewki
- 1/2 cytryny
- 1/2 łyżeczki startego imbiru
- 1 duże jabłko
- woda (1/2-1 szkl. w zależności od pożądanej konsystencji)

Warzywa i jabłko obrać ze skórki. Wycisnąć sok z cytryny, świeży imbir zetrzeć na tartce. Wszystkie składniki umieścić w kielichu blendera, zalać wodą. Miksować do uzyskania gładkiego koktajlu.

Domowa mieszanka studencka

- garść orzechów włoskich
- garść migdałów
- garść orzechów nerkowca

Banan z lnem

- 1 banan
- łyżeczka nasion lnu

Banana pokroić w plastry, posypać nasionami lnu.



pudding z nasion chia z owocami

- 1/2 szklanki mleka
- 1 łyżka nasion chia
- 1/2 szklanki malin
- 2 łyżki migdałów
- 2 łyżki borówek

Do mleka dodać nasiona chia i dobrze wymieszać. Odstawić na około 2 godziny by nasionka napęczniały, mieszać je co jakiś czas. Maliny umieścić w blenderze i zmiksować. Na dno pucharka nałożyć mus z malin, następnie pudding z nasion chia. Udekorować borówkami i migdałami.

Pieczone placuszki z cukinii i marchewki

- 1/2 cukinii
- 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



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 200°C, 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.



OBIADY

Zupa botwinka (2 porcje)

- 1 pęczek botwinki
- 1 nieduży burak
- 1 mała marchewka
- 1 pietruszka – korzeń
- 750 ml wywaru warzywnego
- 100 ml jogurtu naturalnego
- świeżo wyciśnięty sok z cytryny – 2 łyżki
- natka pietruszki lub szczypiorek

Wywar zagotować w garnku, a następnie dodać do niego starte na tarce o dużych oczkach marchewkę i pietruszkę oraz pokrojonego w kostkę buraka. Gotować na wolnym ogniu przez ok. 10 minut, a następnie dodać drobno posiekaną botwinke (łodygi, liście i obrane buraczki). Gotować wszystkie warzywa do czasu aż będą miękkie. Następnie zahartować jogurt: wlać do niego kilka łyżek gorącej zupy i wymieszać dokładnie. Tak przygotowany jogurt rozprowadzić w garnku, dodać sok z cytryny, doprawić do smaku solą i pieprzem (nie gotować). Podawać z posiekaną świeżą natką pietruszki lub szczypiorkiem.

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 blendować. Doprawić do smaku pieprzem. Po przygotowaniu schłodzić przez 30-40 minut w lodówce. Podawać na talerzu, posypać pozostałą cebulą i papryką, ozdobić liściem bazylii.

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.

Zupa jarzynowa

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 szklanka włośzczyzny, 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 włośzczyznę 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.

Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami



- 1/2 pojedynczej piersi z kurczaka
- 100 g makaronu pełnoziarnistego
- 1/2 małej cukinii
- 4 pomidorki koktajlowe
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- zioła prowansalskie do smaku
- 1 mały ząbek czosnku
- 3 listki bazylii

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. Posypać posiekaną bazylią.

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



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.

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

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, połowę soczewicy, drugą warstwę bakłażana, resztę soczewicy, przykryć wszystko bakłażanem i na koniec ułożyć plastry mozzarelli.

Fasolka po bretońsku na szybko (2porcje)

- 2 puszki pomidorów krojonych
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- łyżka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 puszki fasoli
- 4 łyżki oleju

Cebulę i czosnek posiekać. Marchewkę obrać, zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. W garnku z grubym dnem rozgrzać olej. Wrzucić cebulę i czosnek, wszystkie rodzaje papryki oraz marchewkę, dusić pod przykryciem,



mieszając od czasu do czasu by się nie przypaliło. Dodać pomidory, gotować 15 minut. Powstały sos zmiksować, doprawić majerankiem. Fasolę odlać, przełożyć do garnka z sosem pomidorowym, gotować razem 10 minut.

Szaszłyki z kurczakiem i warzywami (2porcje)

- 1 duży filet z kurczaka
- 1/2 cukinii
- 1 papryka
- 4-6 pieczarek
- 1 cebula
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- zioła prowansalskie do smaku
- przyprawa do kurczaka do smaku



Kurczaka pokroić w większą kostkę, polać łyżką oleju, dodać do smaku przyprawy. Warzywa pokroić w kostkę, pieczarki pokroić na ćwiartki. Warzywa polać olejem i posypać ziołami, odstawić składniki by się przegryzły. Na patyczki do szaszłyków nadziewać na przemian składniki. Rozgrzać piekarnik do 180°C, szaszłyki piec 25-30 minut, aż zaczną się rumienić. Można podawać z domowym sosem czosnkowym na bazie jogurtu.

Łosoś pieczony na ryżu (2porcje)

- 300 g filetu łososia
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oliwy
- 2 plasterki cytryny + 2 łyżki soku
- 100 g ryżu (najlepiej brązowego)
- 50 g pomidorków koktajlowych
- kilka listków bazylii lub oregano lub natki pietruszki
- przyprawy: 2 łyżeczki mielonej papryki, 1/2 łyżeczki mielonej kurkumy lub curry, 1 łyżeczka suszonego oregano, szczypta płatków chili lub ostrej papryki, sól, pieprz
- 300 g kiszzonej kapusty

Odciąć skórkę z łososia, pokroić na 2 kawałki. Oplukać, osuszyć i włożyć do miski. Doprawić solą, pieprzem, mieloną papryką i kurkumą (lub curry) oraz



suszonym oregano. Dodać miód, sos sojowy, 2 łyżki oliwy oraz 2 łyżki soku z cytryny, wszystko wymieszać. Ugotować ryż w wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić, następnie wysypać do formy żaroodpornej, wymieszać z 1 łyżką oliwy i rozłożyć po całej powierzchni naczynia. Na wierzchu położyć filety łososia, obłożyć półkami pomidorków koktajlowych, posypać chili i listkami bazylii (lub ziół lub natki). Dodać plasterki cytryny, całość skropić pozostałą oliwą i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C. Piec przez 15 minut. Podawać z kiszoną kapustą (dla przełamania smaku można dodać marchew i jabłko).

Gulasz wołowy (4 porcje)

- 500 g ligawy lub udźca wołowego
- 2 duże cebule
- 4 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 czerwona papryka
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 1 liść laurowy
- 4 ziarna ziela angielskiego
- mieszanka przypraw (papryka ostra, papryka słodka, cząber, tymianek, kolendra)
- 2 łyżeczki majeranku
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oleju rzepakowego



Mięso oczyścić z błon i pokroić w dość grubą kostkę, przyprawić solą i pieprzem. Cebulę posiekać i dusić w sporym rondlu lub garnku na oleju. Kiedy się zeszkli, dodać mięso. Zaleć wodą, żeby całość znalazła się poniżej jej powierzchni. Dodać listek laurowy i ziele angielskie. Zagotować i zmniejszyć ogień. Dusić około 2 godzin, aż mięso będzie miękkie. Obrac warzywa i pokroić w kostkę, wrzucić do garnka. Jeśli trzeba – dolać wrzątku. Dusić jeszcze przez pół godziny. Dodać przyprawy, przeciśnięte przez praszkę (albo drobno posiekane) ząbki czosnku oraz koncentrat pomidorowy. Gotować jeszcze przez około kwadrans, żeby przyprawy oddały smaki. Jeśli uznasz, że sos jest zbyt rzadki, możesz go zaciągnąć mąką rozmieszaną w niewielkiej ilości wody. Podawać z kaszą gryczaną i surówką z czerwonej lub białej kapusty.