Program edukacyjny
Pacjent z niewydolnością serca

Jak jeść
smacznie i zdrowo?

Praktyczny poradnik z przykładowym menu
dla osób z niewydolnością serca

Wszyscy, całe życie jesteśmy na diecie, przez pojęcie „dieta” rozumiemy sposób żywienia, powtarzające się nawyki żywieniowe, które kształtujemy od dzieciństwa. Odpowiednie odżywianie pełni bardzo istotną rolę zarówno w prewencji wystąpienia wielu chorób jak np. cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie, ale także wspomaga organizm do walki z chorobą już istniejącą. **Należy pamiętać, że każdy moment na wprowadzenie zmian w dotychczasowym stylu odżywiania jest dobry, a decyzji o zmianach nie powinno się odkładać na „później”**. Ważnym aspektem jest utrzymanie prawidłowej masy ciała, ponieważ nadwaga i otyłość dodatkowo obciążają np. układ krążenia. Pamiętajmy, że istotnie jest nie tylko to co jemy, ale także ile i w jakich warunkach. Dlatego należy zadać o spożywanie posiłków w spokoju, bez stres i pośpiechu.

Kaloryczność diety zależy od wielu czynników:
- wiek
- płeć
- aktualna masa ciała
- aktywność fizyczna
- stan fizjologiczny, np. ciąża
- choroby współistniejące.

Biorąc pod uwagę dużą ilość istotnych zmiennych najlepiej, jeżeli kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie przez profesjonalistę – dietetyka. Bardzo istotną rolę odgrywa nie tylko ogólna masa ciała, ale również jego skład: zawartość masy mięśniowej, tkanki tłuszczowej i wody. Zaleca się, aby kaloryczność diety osób z nadwagą bądź otyłością zmniejszać o 500 – 1000 kcal dziennie, tak aby uzyskać efekt redukcji masy ciała o 0,5 – 1 kg na tydzień. Szybka utrata masy ciała nie jest wskazana - szybko „zgubione” kilogramy, niestety równie szybko mogą powrócić. **Należy też pamiętać, że prozdrowotne nawyki żywieniowe powinny nam towarzyszyć przez cały czas, a nie jedynie przez okres redukcji masy ciała**. Najbezpieczniej redukować masę ciała pod opieką profesjonalisty!

Osoby z dużą otyłością oraz niewydolnością serca powinny zredukować masę ciała do BMI ok. 30 kg/m^2.

Oddajemy w Państwa ręce poradnik, który – mamy nadzieję – stanie się praktycznym przewodnikiem w codziennych zakupach i zmianie nawyków żywieniowych.

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA

Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców – więcej warzyw niż owoców, wykorzystuj produkty sezonowe;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich)
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Sodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np.rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, tradycyjne grillowanie na gotowanie na parze, duszenie lub pieczenie (w foli, naczyniu żaroodpornym).

Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

Jadłospis

2000 kcal

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE 8:00

OWSIANKA Z BANANEM I ORZECHAMI

Banan – 120 g (1 sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu – 250 g (1 szklanka)
Orzechy włoskie – 15 g (1 łyżka)
Płatki owsiane – 40 g (4 łyżki)
Siemię lniane (świeżo mielone) – 5 g (1 łyżeczka)
Cynamon
Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki ugotuj na mleku do miękkości
2. Pokrój banana i rozdrobnij orzechy
3. Do ugotowanych płatków dodaj banana, orzechy, świeżo zmielone siemię oraz cynamon

II ŚNIADANIE 11:00

GRAHAMKA Z POLĘDWICĄ I SAŁATĄ

Polędwica z indyka – 30 g (2 plasterki)
Bułka grahamka – 65 g (1 sztuka)
Masło ekstra – 2,5 g (1/2 łyżeczki)
Sałata – 10 g (2 liście)
Czas przygotowania: 2 minuty

1. Posmaruj bułkę masłem, nałóż sałatę oraz wędlinę

OBIAD 14:00

KOTLETY MIELONE Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I MIZERIĄ

Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) – 100 g
Bułka tarta – 8 g (1 łyżka)
Cebula – 50 g (1/2 sztuki)
Jaja kurze całe – 28 g (1/2 sztuki)
Pieprz czarny mielony
Majeranek
Kasza jęczmienna, pęczak – 50 g (1/2 woreczka)
Oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
Ogórek – 80 g (2 sztuki)
Jogurt naturalny – 40 g (2 łyżki)
Szczypiorek – 5 g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny mielony
Czas przygotowania: 30 minut

1. Do mielonego mięsa dodaj posiekaną cebulę, bułkę tartą, jajko i przyprawy. Formuj kotlety, ugotuj
2. Kaszę ugotuj na sypko i polej oliwą
3. Z ogórków i jogurtu przygotuj mizerię, przypraw i posyp szczypiorkiem

PODWIECZOREK 16:30

MIX SAŁAT

Dynia, pestki, łuskane – 10 g (1 łyżka)
Musztarda – 10 g (1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
Mix sałat – 200 g
Ogórek – 40 g (1 sztuka)
Czas przygotowania: 2 minuty

1. Sałaty wymieszaj z pokrojonym ogórkiem
2. Oliwę wymieszaj z musztardą – polej sałatę
3. Całość posyp pestkami dyni

KOLACJA 19:00

KANAPKI Z TWAROŻKIEM (SZCZYPIOREK I RZODKIEWKA)

Chleb żytni jasny – 90 g (3 kromki)
Masło – 5 g (1 łyżeczka)
Ser twarogowy chudy – 100 g
Jogurt naturalny – 40 g (2 łyżki)
Rzodkiewka – 45 g (3 sztuki)
Szczypiorek – 10 g (2 łyżeczki)
Pieprz czarny mielony
Czas przygotowania: 10 minut

1. Twarożek rozdrobnij widelcem i dodaj łyżkę jogurtu
2. Wymieszaj z tartą rzodkiewką i posiekanym szczypiorkiem
3. Dopraw do smaku
4. Pieczywo posmaruj masłem i nałóż przygotowany twarożek

WTOREK

ŚNIADANIE 8:00

KANAPKI Z TWAROŻKIEM (SZCZYPIOREK I RZODKIEWKA)

Chleb żytni jasny – 90 g (3 kromki)
Masło – 5 g (1 łyżeczka)
Ser twarogowy chudy – 100 g
Jogurt naturalny – 40 g (2 łyżki)
Rzodkiewka – 45 g (3 sztuki)
Szczypiorek – 10 g (2 łyżeczki)
Pieprz czarny mielony
Czas przygotowania: 10 minut

1. Twarożek rozdrobnij widelcem i dodaj łyżkę jogurtu
2. Wymieszaj z tartą rzodkiewką i posiekanym szczypiorkiem
3. Dopraw do smaku
4. Pieczywo posmaruj masłem i nałóż przygotowany twarożek

II ŚNIADANIE 11:00

WAFLE RYŻOWE Z PRAŻONYM JABŁKIEM I ORZECHAMI

Wafle ryżowe z brązowego ryżu – 40 g (4 x sztuki)
Jabłko – 150 g (1 x sztuki)

Orzechy włoskie – 30 g (2 łyżki)
Cynamon
Czas przygotowania: 5 minut

1. Jabłko pokrój w drobną kostkę i duś na patelni
2. Wafle posmaruj gotowym musem, posyp cynamonem i pokruszonymi orzechami

OBIAD 14:00

JAJKA SADZONE Z ZIEMNIAKAMI I CUKINĄ

Cukinia – 150 g (1/2 sztuki)
Ziemniaki – 210 g (3 sztuki)
Koperek – 8 g (1 łyżeczka)
Jaja kurze całe – 112 g (2 sztuki)
Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
Czas przygotowania: 15 minut

1. Cukinię oraz ziemniaki ugotuj na parze – posyp koperkiem
2. Przygotuj jajka sadzone

PODWIECZOREK 16:30

JOGURT Z MALINAMI I ORZECHAMI

Jogurt naturalny – 160 g (8 łyżek)
Maliny – 120 g (2 garście)
Orzechy włoskie – 15 g (1 łyżka)
Czas przygotowania: 2 minuty

1. Orzechy posiekaj, wymieszaj wszystkie składniki

KOLACJA 19:00

SAŁATKA CESAR

Chleb żytni jasny – 60 g (2 kromki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 100 g
Oliwa z oliwek – 20 g (2 łyżki)
Oregano (suszone)
Pomidor – 120 g (1 sztuka)
Sałata – 30 g (6 liści)
Sok cytrynowy – 6 g (1 łyżka)
Czas przygotowania: 25 minut

1. Filet zamarynuj w oregano i oliwie, dopraw solą i pieprzem – upiecz lub duś na patelni beztłuszczowej
2. Pomidora pokrój a sałatę podziel na mniejsze kawałki
3. Wymieszaj wszystkie składniki i skrop oliwą
4. Podawaj z pieczywem

ŚRODA

ŚNIADANIE 8:00

KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ Z POMIDORA I OGÓRKA

Chleb żytni jasny – 90 g (3 kromki)
Polędwica z indyka – 45 g (3 plasterki)
Masło – 5 g (1 łyżeczka)
Pomidor – 120 g (1 sztuka)

Ogórek kiszony – 60 g (1 sztuka)
Cebula – 25 g (1/3 sztuki)
Oliwa z oliwek – 5 g (1/2 łyżki)
Pieprz czarny, mielony
Bazylia, oregano
Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj pieczywo masłem i przygotuj kanapki z wędliną
2. Przygotuj sałatkę z pomidora, ogórka i cebuli, polej oliwą

II ŚNIADANIE 11:00

PLACUSZKI BANANOWE Z MALINAMI

Banan, dojrzały – 120 g (1 sztuka)
Jaja kurze całe – 56 g (1 sztuka)
Płatki owsiane – 10 g (1 łyżka)
Mąka pszenna – 15 g (1 łyżka)
Olej rzepakowy – 5 g (1/2 łyżki)
Maliny – 60 g (1 garść)
Czas przygotowania: 10 minut

1. Banana, jajko, mąkę i płatki zmiksuj blenerem
2. Dodaj maliny
3. Przed smażeniem pierwszych placuszków posmaruj patelnię małą ilością oleju

OBIAD 14:00

RATATOUILLE Z KURCZAKIEM

Bakłażan – 100 g (1/2 sztuki)
Cebula – 50 g (1/2 sztuki)
Cukinia – 150 g (1/2 sztuki)
Czosnek – 5 g (1 ząbek)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 100 g
Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
Papryka czerwona – 70 g (1/2 sztuki)
Ryż brązowy – 50 g (1/2 woreczka)
Pomidory z puszki – 200 g
Tymianek
Pieprz czarny mielony
Zioła prowansalskie
Czas przygotowania: 30 minut

1. Wszystkie warzywa i mięso pokrój w niedużą kostkę
2. W garnku rozgrzej olej i podsmaż warzywa, zaczynając od najtwardszego (papryka)
3. Po kilku minutach dodaj cebulę i czosnek, a następnie kawałki kurczaka
4. Dodaj cukinię, pomidory i bakłażana
5. Dodaj przyprawy, wymieszaj, przykryj garnek i duś na małym ogniu przez 15-20 min, aż wszystkie warzywa będą miękkie

PODWIECZOREK 16:30

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI

Rzodkiewka – 60 g (4 sztuki)
Serek wiejski (naturalny) – 200 g
Szczypiorek – 10 g (2 łyżeczki)

Czas przygotowania: 2 minuty

1. Rzodkiewkę zetrzyj na tarce lub pokrój, szczypiorek posiekaj – wszystko wymieszaj

KOLACJA 19:00

FRYTKI Z BATATÓW I DIP KOPERKOWY

Czosnek – 5 g (1 ząbek)
Jogurt naturalny – 100 g (5 łyżek)
Oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
Bataty – 300 g (1 i 1/2 sztuki)
Tymianek
Koper
Czas przygotowania: 30 minut

1. Obierz bataty i pokrój w słupki (grubości porządnych frytek)
2. Rozgrzej piekarnik do 200^{0}C
3. Wymieszaj oliwę z przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz tymiankiem i wymieszaj z batatami
4. Wstaw frytki do piekarnika na ok. 20 min aż się zrumienią (co jakiś czas można przemieszać frytki, aby się równomiernie przypiekły)
5. W tym czasie wymieszaj jogurt z posiekanym koperkiem i podawaj jako dip do upieczonych batatowych frytek

CZWARTEK

ŚNIADANIE 8:00

OWSIANKA Z BORÓWKAMI

Borówki amerykańskie – 100 g (2 garście)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu – 250 g (1 szklanka)
Orzechy włoskie – 15 g (1 łyżka)
Płatki owsiane – 40 g (4 łyżki)
Rodzynki, suszone – 15 g (1 łyżka)
Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki ugotuj na mleku do miękkości
2. Rozdrobnij orzechy
3. Do ugotowanych płatków dodaj borówki, orzechy oraz rodzynki

II ŚNIADANIE 11:00

GRAHAMKA Z DŻEMEM + JOGURT NATURALNY

Bułka grahamka – 65 g (1 sztuka)
Dżem 100% owoców – 30 g (2 łyżeczki)
Jogurt naturalny – 160 g (8 łyżek)
Siemię lniane (świeżo mielone) – 5 g (1 łyżeczka)
Czas przygotowania: 2 minuty

1. Przygotuj bułkę z dżemem
2. Jogurt wymieszaj z siemieniem

OBIAD 14:00

KURCZAK PIECZONY W TYMIANKU Z ZIEMNIAKAMI I BROKUŁEM

Brokuły – 250 g
Mięso z ud kurczaka, bez skóry – 100 g
Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)

Ziemniaki – 210 g (3 sztuki)
Tymianek
Pieprz czarny mielony
Koper
Czas przygotowania: 45 minut

1. Udka zamarynuj w oleju, tymianku, pieprzu
2. Umieść je w rękawie do pieczenia. Przed zawiązaniem rękawa dodaj do środka pół szklanki wody
3. Wstaw do nagrzanego pieca. Piecz przez około 40 minut w temperaturze 180^0 C
4. Ziemniaki oraz brokuł ugotuj na parze posyp koperkiem i skrop oliwą

PODWIECZOREK 16:30

SAŁATKA Z POMIDORÓW I OGÓRKÓW

Ogórek kiszony – 120 g (2 sztuki)
Pomidor – 240 g (2 sztuki)
Cebula – 25 g (1/4 sztuki)
Oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
Szczypiorek – 5 g (1 łyżeczka)
Bazylia
Oregano
Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój warzywa i wymieszaj
2. Polej oliwą, przypraw i wymieszaj

KOLACJA 19:00

KANAPKI Z WĘDLINĄ I POMIDOREM

Chleb żytni jasny – 90 g (3 kromki)
Polędwica z indyka – 45 g (3 plasterki)
Sałata – 30 g (6 liści)
Masło – 5 g (1 łyżeczka)
Czas przygotowania: 2 minuty

1. Przygotuj kanapki

PIĄTEK

ŚNIADANIE 8:00

GRZANKI Z SAŁATKĄ Z POMIDORÓW I AWOKADO

Awokado – 70 g (1/2 sztuki)
Cebula – 25 g (1/4 sztuki)
Pomidory koktajlowe – 160 g (8 sztuk)
Oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
Szczypiorek – 5 g (1 łyżeczka)
Chleb żytni jasny – 90 g (3 kromki)
Czas przygotowania: 10 minut

1. Przygotuj sałatkę z pomidorów, awokado, cebuli, szczypiorku – polej oliwą i przypraw
2. Przygotuj grzanki w piekarniku lub tosterze

II ŚNIADANIE 11:00

CZEKOLADOWY BUDYŃ JAGLANY Z BANANEM

Banan – 120 g (1 sztuka)
Kasza jaglana – 39 g (3 łyżki)
Miód pszczeli – 12 g (1/2 łyżki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu – 125 g (1/2 szklanki)
Kakao – 5 g (1/2 łyżki)
Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę wsyp na sitko, przelej wrzątkiem a następnie przepłucz pod bieżącą wodą
2. Przesyp kaszę do garnka i zalej mlekiem. Gotuj do miękkości około 10 minut, aż wchłonie cały płyn
3. Ugotowaną kaszę przełóż do malaksera, dodaj miód, banana, kakao
4. Dokładnie zmiksuj, aż masa będzie gładka (dodając mleko do uzyskania odpowiedniej konsystencji)

OBIAD 14:00

DORSZ Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z TARTEJ MARCHEWKI

Dorsz, świeży – 150 g
Koper
Ziemniaki – 210 g (3 sztuki)
Jabłko – 75 g (1/2 sztuki)
Marchew – 90 g (2 sztuki)
Cytryna
Dynia, pestki, łuskane – 10 g (1 łyżka)
Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę oprósz koprem i upiecz w piekarniku lub ugotuj na parze
2. Ziemniaki ugotuj na parze
3. Marchew i jabłko zetrzyj na tarce
2. Dodaj olej, cytrynę i pestki dyni – wymieszaj

PODWIECZOREK 16:30

JOGURT Z BORÓWKAMI I ORZECHAMI

Borówki amerykańskie – 50 g (1 garść)
Jogurt naturalny – 160 g (8 łyżek)
Orzechy włoskie – 15 g (1 łyżka)
Czas przygotowania: 2 minuty

1. Orzechy posiekaj, wymieszaj wszystkie składniki

KOLACJA 19:00

KANAPKI Z SEREM BIAŁYM I SAŁATĄ

Chleb żytni jasny – 90 g (3 kromki)
Masło ekstra – 5 g (1 łyżeczka)
Sałata – 30 g (6 liści)
Ser twarogowy chudy – 100 g
Czas przygotowania: 2 minuty

1. Przygotuj kanapki

SOBOTA

ŚNIADANIE 8:00

KANAPKI Z AWOKADO I TWAROGIEM

Chleb żytni razowy – 90 g (3 kromki)
Masło – 5 g (1 łyżeczka)
Sałata – 30 g (6 liści)
Awokado – 70 g (1/2 sztuki)
Ser twarogowy chudy – 100 g
Czas przygotowania: 2 minuty

1. Przygotuj kanapki

II ŚNIADANIE 11:00

JABŁKO PIECZONE Z KASZĄ JAGLANĄ I BAKALIAMI

Jabłko – 150 g (1 sztuka)
Kasza jaglana – 26 g (2 łyżki)
Orzechy włoskie – 15 g (1 łyżka)
Rodzynki, suszone – 15 g (1 łyżka)
Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę wsyp na sitko, przelej wrzątkiem a następnie przepłucz pod bieżącą wodą
2. Przesyp kaszę do garnka i zalej wodą. Gotuj do miękkości około 10 minut, aż wchłonie cały płyn
3. Wydrąż środek jabłka
4. Ugotowaną kaszę wymieszaj z rodzynkami i posiekanymi orzechami – farsz włóż w środek jabłka
2. Piecz ok. 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do ok.160^{0}C.

OBIAD 14:00

GULASZ Z INDYKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I KALAFIOREM

Bazylia (świeża) – 15 g (15 listków)
Cebula – 50 g (1/2 sztuki)
Czosnek – 10 g (2 ząbki)
Koncentrat pomidorowy, 30% – 37 g (1,5 łyżki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 100 g
Olej rzepakowy – 20 g (2 łyżki)
Pomidory z puszki – 200 g
Pieprz czarny mielony
Kasza gryczana – 50 g
Kalafior – 250 g (1/2 sztuki)
Czas przygotowania: 60 minut

1. Pokroić drobno cebulę, czosnek oraz bazylię i podsmażyć całość na oleju
4. Następnie dodajemy pokrojony w kostkę filet z kurczaka, a po 5 min pomidory z puszki i koncentrat
5. Wszystko dokładnie mieszamy i doprawiamy do smaku
6. Kaszę ugotuj na sypko
7. Kalafior ugotuj na parze

PODWIECZOREK 16:30

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Cytryna
Dynia, pestki, łuskane – 10 g (1 łyżka)

Jabłko – 75 g (1/2 sztuki)
Marchew – 90 g (2 sztuki)
Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
Czas przygotowania: 5 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na tarce
2. Dodaj olej, cytrynę i pestki dyni – wymieszaj

KOLACJA 19:00

KANAPKI Z PASTĄ RYBNĄ

Chleb żytni jasny – 90 g (3 kromki)
Masło –5 g (1 łyżeczka)
Cebula – 10 g
Dorsz świeży, filety bez skóry – 50 g
Jogurt naturalny – 5 g (1/4 łyżki)
Pietruszka, liście – 10 g
Włoszczyzna krojona w paski – 50 g
Ogórek kiszony – 120 g (2 sztuki)
Czas przygotowania: 20 minut

1. Włoszczyznę ugotuj razem z rybą
2. Ugotowaną rybę i warzywa rozdrobnij widelcem lub blenderem
3. Drobno posiekaj i dodaj cebulkę
4. Dodaj jogurt i drobno posiekaną zieloną pietruszkę
5. Wszystko wymieszaj i przygotuj kanapki

NIEDZIELA

ŚNIADANIE 8:00

JAJKA NA MIĘKKO

Chleb żytni jasny – 60 g (2 kromki)
Masło – 5 g (1 łyżeczka)
Jaja kurze całe – 112 g (2 sztuki)
Oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
Szczypiorek – 5 g (1 łyżeczka)
Pomidory koktajlowe – 160 g (8 sztuk)
Cebula – 25 g (1/4 sztuki)
Pieprz czarny mielony
Bazylia
Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj jajka na miękko
2. Przygotuj sałatę z pomidorków, cebuli, szczypiorku, polej oliwą i przypraw

II ŚNIADANIE 11:00

SAŁATKA OWOCOWA

Banan – 120 g (1 sztuka)
Jabłko – 150 g (1 sztuka)
Jogurt naturalny – 60 g (3 łyżki)
Kiwi – 75 g (1 sztuka)
Czas przygotowania: 2 minuty

1. Pokrój owoce
2. Wymieszaj wszystkie składniki

OBIAD 14:00

KURA GOTOWANA W SOSIE POTRAWKOWYM

Jogurt naturalny – 40 g (2 łyżki)
Mąka pszenna – 7,5 g (1/2 łyżki)
Marchew – 45 g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 200 g
Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
Pietruszka, korzeń – 15 g (1/3 sztuki)
Pietruszka, liście – 5 g
Seler korzeniowy – 10 g
Sok cytrynowy
Ryż brązowy – 50 g (1/2 woreczka)
Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso natrzyj sokiem z cytryny i odstaw do lodówki na 30 min
2. Włóż mięso do rondla, zalej wrzącą osoloną wodą. Gotuj pod przykryciem
3. Pod koniec gotowania dodaj oczyszczone i rozdrobnione warzywa. Ugotuj
4. Ugotowane mięso rozdrobnij na małe kawałki
5. Rosół podpraw zawiesiną mąki, jogurtu i oleju. Zagotuj i dopraw do smaku
6. Do powstałego sosu dołóż pokrojone mięso i ugotowany do miękkości ryż

PODWIECZOREK 16:30

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI

Ogórek – 40 g (1 sztuka)
Serek wiejski (naturalny) – 200 g
Szczypiorek – 10 g (2 łyżeczki)
Czas przygotowania: 2 minuty

1. Ogórek pokrój lub zetrzyj na tarce, szczypiorek posiekaj
2. Wymieszaj wszystkie składniki

KOLACJA 19:00

SAŁATKA JARZYNOWA

Chleb żytni jasny – 60 g (2 kromki)
Jabłko – 75 g (1/2 sztuki)
Jogurt naturalny – 40 g (2 łyżki)
Marchew – 45 g (1 sztuka)
Pietruszka, korzeń – 25 g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy – 30 g
Sok z cytryny
Ziemniaki – 70 g (1 sztuka)
Oliwa z oliwek – 5 g (1/2 łyżki)
Ogórki, kiszone – 60 g (1 sztuka)
Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyte i obrane warzywa ugotuj i pokrój w bardzo drobną kosteczkę (możesz ugotować podczas przygotowywania obiadu)
2. Ogórek i jabłko obierz i zetrzyj na tarce
3. Do sałatki dodaj jogurt i przyprawy, wymieszaj

Dieta 2000 kcal

Podsumowanie

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00 Owsianka z bananem i orzechami	ŚNIADANIE 8:00 Kanapki z twarożkiem (szczypiorek i rzodkiewka)	ŚNIADANIE 8:00 Kanapki z wędliną i sałatka z pomidora i ogórka	ŚNIADANIE 8:00 Owsianka z borówkami	ŚNIADANIE 8:00 Grzanki z sałatką z pomidorów i awokado	ŚNIADANIE 8:00 Kanapki z awokado i twarogiem	ŚNIADANIE 8:00 Jajka na miękko
II ŚNIADANIE 11:00 Grahamka z polędwicą i sałatą	II ŚNIADANIE 11:00 Wafle z brązowego ryżu	II ŚNIADANIE 11:00 Placuszki bananowe z malinami	II ŚNIADANIE 11:00 Grahamka z dżemem, jogurt naturalny	II ŚNIADANIE 11:00 Czekoladowy budyń jaglany z bananem	II ŚNIADANIE 11:00 Jabłko pieczone z kaszą jaglaną i bakaliami	II ŚNIADANIE 11:00 Sałatka owocowa
OBIAD 14:00 Kotlety mielone z kaszą jęczmienną i mizerią	OBIAD 14:00 Jajka sadzone z ziemniakami i cukinią	OBIAD 14:00 Ratatouille z kurczakiem	OBIAD 14:00 Kurczak pieczony w tymianku z ziemniakami i brokułem	OBIAD 14:00 Dorsz z ziemniakami i surówką z marchewki	OBIAD 14:00 Gulasz z indyka z kaszą gryczaną i kalafiorem	OBIAD 14:00 Kura gotowana w sosie potrawkowym
PODWIECZOREK 16:30 Mix sałat	PODWIECZOREK 16:30 Jogurt z malinami i orzechami	PODWIECZOREK 16:30 Serek wiejski z warzywami	PODWIECZOREK 16:30 Sałatka z pomidorów i ogórków	PODWIECZOREK 16:30 Jogurt z borówkami i orzechami	PODWIECZOREK 16:30 Surówka z tartej marchewki	PODWIECZOREK 16:30 Serek wiejski z warzywami
KOLACJA 19:00 Kanapki z twarożkiem (szczypiorek i rzodkiewka)	KOLACJA 19:00 Sałatka Cesar	KOLACJA 19:00 Frytki z batatów i dip koperkowy	KOLACJA 19:00 Kanapki z wędliną i sałatą	KOLACJA 19:00 Kanapki z serem białym i sałatą	KOLACJA 19:00 Kanapki z pastą rybną	KOLACJA 19:00 Sałatka jarzynowa

Lista zakupów

Podsumowanie

OWOCE I WARZYWA
Awokado 140 g (1 sztuka)
Bakłażan 100 g
Banan 480 g (4 sztuki)
Bataty 300 g
Bazylia (świeża) 15 g (15 listków)
Borówki amerykańskie 150 g
Brokuły 250 g
Cebula 260 g
Cukinia 300 g (1 sztuka)
Cytryna
Czosnek 20 g (4 ząbki)
Jabłko 665 g
Kalafior 250 g
Kiwi 75 g (1 sztuka)
Koper
Maliny 180 g (3 garście)
Marchew 270 g (6 sztuk)
Ogórek 160 g (4 sztuki)
Ogórek kiszony 360 g (6 sztuk)
Papryka czerwona 70 g
Pietruszka, korzeń 40 g
Pietruszka, liście 15 g
Pomidor 480 g (4 sztuki)
Pomidory koktajlowe 320 g (16 sztuk)
Pomidory z puszki 400 g
Rodzynki, suszone 30 g (2 łyżki)
Mix sałat 200 g
Rzodkiewka 150 g (10 sztuk)
Sałata 130 g
Seler korzeniowy 40 g
Szczypiorek 60 g
Włoszczyzna krojona 50 g
Ziemniaki 700 g (10 sztuk)

PRODUKTY ZBOŻOWE
Bułka tarta 8 g
Kasza gryczana 50 g
Kasza jaglana 65 g
Kasza jęczmienna, pęczak 50 g
Mąka pszenna 22,5 g
Płatki owsiane 90 g
Ryż brązowy 100 g (1 woreczek)
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) 40 g (4 sztuki)

PRZYPRAWY I ZIOŁA
Bazylia (suszona)
Cynamon
Oregano
Pieprz czarny mielony
Tymianek
Zioła prowansalskie

NABIAŁ
Jaja kurze całe 308 g
Jogurt naturalny 845 g
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu
Ser twarogowy chudy 400 g
Serek wiejski (naturalny) 400 g

ORZECHY I ZIARNA
Dynia, pestki, łuskane 30 g
Kakao (proszek 11%) 5 g
Orzechy włoskie 105 g
Siemię lniane (świeżo mielone) 10 g

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 500 g
Mięso z ud kurczaka, bez skóry 100 g
Polędwica z indyka 120 g
Łopatka wieprzowa (świeżo mielona) 100 g

INNE
Dżem 100% owoców 30 g
Koncentrat pomidorowy, 30% 37 g
Miód pszczeli 12 g
Musztarda 10 g

PIECZYWO
Bułki grahamki 130 g (2 sztuki)
Chleb żytni jasny 900 g (30 kromek)

TŁUSZCZE
Masło 40 g
Olej rzepakowy 85 g
Oliwa z oliwek 100 g

RYBY
Dorsz, świeży 200 g

Zawartość sodu/soli w produktach

(na 100 g produktu)

Produkt	Sód (mg)	Sól (g)
Ser camembert	966 mg	2,4 g
Ser Gouda	898 mg	2,2 g
Oscypek	1442 mg	3,6 g
Ser twarogowy chudy	41 mg	2,2 g
Ser topiony	841 mg	2,1 g
Ser parmezan	1860 mg	4,7 g
Jaja kurze	141 mg	0,4 g
Baranina, udziec	78 mg	0,2 g
Cielęcina, udziec	128 mg	0,3 g
Wieprzowina, schab	59 mg	0,1 g
Gęś, tuszka	48 mg	0,1 g
Kaczka, tuszka	66 mg	0,2 g
Mięso z piersi indyka	47 mg	0,1 g
Mięso z piersi kurczaka	55 mg	0,1 g
Królik, tuszka	43 mg	0,1 g
Kiełbasa krakowska sucha	1016 mg	2,5 g
Kiełbasa śląska	699 mg	1,7 g
Salami	1040 mg	2,6 g
Szynka wieprzowa gotowana	682 mg	1,7 g
Szynka parmeńska	1500 mg	3,6 g
Szynkla konserwowa (z puszki)	941 mg	2,4 g
Szynka z indyka	612 mg	1,5 g
Szynka z piersi kurczaka	933 mg	2,3 g
Salceson włoski	815 mg	2 g
Dorsz, świeży	89 mg	0,2 g
Pstrąg strumieniowy, świeży	53 mg	0,1 g
Śledź, świeży	89 mg	0,2 g
Łosoś, świeży	51 mg	0,1 g
Karp, świeży	30 mg	0,1 g
Łosoś, wędzony	1470 mg	3,7 g
Makrela, wędzona	1170 mg	2,9 g
Sardynka w oleju	366 mg	0,9 g
Śledź w oleju	562 mg	1,4 g
Śledź solony	5930 mg	14,8 g
Kapusta kiszona	661 mg	1,7 g
Ogórki kiszone	1208 mg	3 g

Sól to nie tylko sól dodana do potraw, ale również ta naturalnie występująca w produktach.

1 łyżeczka soli = 6 g

Źródło sodu w żywności:

→ naturalny składnik produktów roślinnych oraz zwierzęcych
→ składnik soli dodawanej do żywności w czasie jej przemysłowego przetwarzania
→ sól stosowana podczas przygotowywania potraw
→ dosalanie potraw gotowych.

Znaczne ilości soli znajdziemy w:

→ produktach typu instant (z paczki)
→ produktach wędzonych
→ konserwach
→ serach żółtych, oscypkach
→ gotowych mieszankach przypraw
→ magii, kostkach rosołowych
→ kiszonkach
→ przekąskach typu chipsy, orzeszki, paluszki
→ gotowych sosach
→ marynatach.

Zaleca się nie przekraczać spożycia 1200 mg sodu na dobę, co odpowiada 3 g soli kuchennej.

Zastąp sól kuchenną przyprawami – świeżymi oraz suszonymi, komponuj własne mieszanki przypraw: oregano, bazylia, tymianek, rozmaryn, cząber, koper, natka pietruszki, kurkuma, czosnek, majeranek, kardamon, cynamon, imbir, kolendra, sok z cytryny

Zawartość wody w owocach i warzywach

(na 100 g produktu)

Produkt	g
Arbuz	**90,6 g**
Truskawki	**90,5 g**
Gruszka	**84,5 g**
Melon	**89,7 g**
Mango	**81,7 g**
Pomarańcza	**87,1 g**
Jabłko	**86,8 g**
Ananas	**85,5 g**
Grejpfrut	**89 g**
Śliwki	**87 g**
Cytryna	**88,9 g**
Winogrono	**81,3 g**
Wiśnie	**61,1 g**
Czereśnie	**89,3 g**
Banany	**74,4 g**
Kiwi	**84 g**
Maliny	**85,8 g**
Borówki	**84,2 g**
Jagody	**86,1 g**
Agrest	**86,7 g**
Porzeczki czerwone	**84,2 g**
Szparagi	**93,7 g**
Kapusta biała	**89,8 g**
Kalafior	**91,5 g**
Brokuł	**90,5 g**
Groch, nasiona suche	**11,6 g**
Burak	**87,6 g**
Marchew	**89,7 g**
Groszek zielony	**75 g**
Cukinia	**95 g**
Ziemniaki	**79,3 g**
Bakłażan	**91,9**
Papryka	**91 g**
Pomidor	**94,2 g**
Rzodkiewka	**93,8 g**
Ogórek	**95,8 g**

Ograniczenie podaży płynów do

1,5-2 litrów na dobę

Zawartość potasu w produktach

(na 100 g produktu)

Produkt	mg
Banan	**395 mg**
Awokado	**600 mg**
Kiwi	**290 mg**
Melon	**382 mg**
Figi świeże	**232 mg**
Figi suszone	**938 mg**
Morele świeże	**275 mg**
Morele suszone	**1666 mg**
Pomidor	**282 mg**
Fasola biała, nasiona suche	**1188 mg**
Groch, nasiona suche	**937 mg**
Jarmuż	**530 mg**
Pietruszka, korzeń	**399 mg**
Pietruszka, liście	**695 mg**
Ziemniaki	**425 mg**
Seler korzeniowy	**320 mg**
Brukselka	**416 mg**
Bataty	**337 mg**
Soczewica czerwona, nasiona suche	**874 mg**
Soja, nasiona suche	**2132 mg**
Migdały	**778 mg**
Orzechy włoskie	**474 mg**
Orzechy pistacjowe	**1090 mg**
Wiórki kokosowe	**660 mg**
Dynia, pestki	**810 mg**
Słonecznik, nasiona	**793 mg**
Płatki owsiane	**379 mg**
Otręby pszenne	**1121 mg**
Kasza gryczana	**443 mg**
Komosa ryżowa (Quinoa)	**674 mg**
Amarantus	**423 mg**

Pomidor 170 g = 1 szt. = 479,4 mg potasu

Figi suszone 56 g = 4 szt. = 525,3 mg potasu

Ile kalorii należy spożyć w ciągu dnia?

	Masa ciała (kg)	Mała aktywność fizyczna	Umiarkowana aktywność fizyczna	Duża aktywność fizyczna
Mężczyźni 31-50 lat	55	2100 – 2400	2600 – 3000	3300 – 3600
	65	2250 – 2600	2850 – 3250	3550 – 3900
	75	2400 – 2750	3000 – 3450	3800 – 4150
	85	2600 – 2950	3250 – 3700	4050 – 4450
Mężczyźni 51-65 lat	55	1950 – 2200	2450 – 2800	3050 – 3350
	65	2100 – 2400	2650 – 3000	3350 – 3650
	75	2300 – 2600	2850 – 3250	3600 – 3900
	85	2450 – 2800	3050 – 3500	3850 – 4200
Mężczyźni 66-75 lat	55	1700 – 1950	2150 – 2450	2700
	65	1900 – 2150	2350 – 2700	2950
	75	2050 – 2350	2550 – 2950	3250
	85	2200 – 2500	2750 – 3150	3500
Mężczyźni > 75 lat	55	1600 – 1850	2050 – 2300	2550
	65	1800 – 2050	2250 – 2600	2800
	75	1950 – 2250	2450 – 2800	3100
	85	2100 – 2400	2650 – 3000	3350
Kobiety 31-50 lat	55	1700 – 1950	2100 – 2400	2650 – 2900
	65	1800 – 2050	2250 – 2600	2850 – 3100
	75	1900 – 2200	2400 – 2750	3000 – 3300
	85	2050 – 2350	2550 – 2900	3200 – 3500
Kobiety 51-65 lat	55	1610 – 1850	2000 – 2300	2550 – 2750
	65	1750 – 2000	2200 – 2500	2750 – 3000
	75	1800 – 2100	2300 – 2600	2850 – 3100
	85	1950 – 2250	2450 – 2800	3100 – 3350
Kobiety 66-75 lat	55	1500 – 1700	1850 – 2150	2350
	65	1600 – 1850	2050 – 2300	2550
	75	1750 – 2000	2200 – 2500	2750
	85	1900 – 2150	2350 – 2700	2950
Kobiety > 75 lat	55	1450 – 1600	1750 – 2050	2250
	65	1550 – 1750	1950 – 2200	2450
	75	1700 – 1900	2100 – 2400	2650
	85	1850 – 2050	2250 – 2600	2850

Organizator:

Polskie Stowarzyszenie Osób z Niewydolnością Serca

Grantodawca:

AstraZeneca

Partner:

GRUPA casus BTL