

DIETA O WARTOŚCI KALORYCZNEJ 1000 KCAL

o niskiej zawartości cholesterolu

opracowanie:

mgr inż. Anna Waśkiewicz

mgr inż. Elżbieta Sygnowska

Zakład Epidemiologii i Prewencji Chorób Układu Krążenia

Instytut Kardiologii w Warszawie

Instytut Danone
Fundacja Promocji Zdrowego Żywienia

DIETA NISKOCHOLESTEROLOWA O WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ

1000 kcal

Prawidłowe żywienie jest podstawową metodą profilaktyki i leczenia miażdżycy, także wówczas, gdy wysoki poziom cholesterolu w surowicy krwi wymaga stosowania leków.

Do najlepiej poznanych czynników żywieniowych, wpływających na stężenie lipidów w surowicy, należą: ilość i rodzaj tłuszczów, ilość cholesterolu w pożywieniu, wartość energetyczna, a także zawartość niektórych witamin i składników mineralnych.

Dieta o wartości energetycznej 1000 kcal przeznaczona jest dla osób otyłych, u których oprócz obniżenia poziomu cholesterolu w surowicy krwi konieczna jest także redukcja masy ciała.

Tłuszcze

Przeciętny polski jadłospis zawiera zbyt dużo tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz cholesterolu pokarmowego. Ich nadmiar powoduje podwyższenie poziomu cholesterolu w surowicy i zwiększa krzepliwość krwi. Zgodnie z Polskim Konsensusem Tłuszczowym, czyli ustaleniami ekspertów Towarzystw i Instytutów Naukowych, w polskiej diecie należy obniżyć zawartość tłuszczów ogółem poniżej 30%, a nasyconych kwasów tłuszczowych poniżej 10% dziennego zapotrzebowania na energię. Dla zachowania naszego zdrowia ważne jest więc zarówno zmniejszenie udziału tłuszczów w naszej diecie, jak i zamiana tłuszczów nasyconych na korzystniejsze dla zdrowia nienasycone. W nasycone kwasy tłuszczowe obfitują w szczególności takie produkty spożywcze jak masło, smalec, słonina, boczek, tłuste mięsa i tłuste wędliny, zwłaszcza wieprzowe. Wskazane jest więc wyeliminowanie tych produktów z naszego jadłospisu. Przy przygotowywaniu posiłków mięsnych należy usunąć widoczny tłuszcz w mięsie oraz skórę z drobiu. Spośród różnych technik kulinarnych godne polecenia jest gotowanie, pieczenie na grilu lub w folii, duszenie na parze. Do smażenia, choć nie powinno to się zdarzać często, zaleca się olej rzepakowy lub olej z oliwek .

Do smarowania pieczywa należy stosować niewielkie ilości wysokogatunkowych margaryn miękkich, bogatych w tłuszcze nienasycone i wzbogacane witaminami A, D i E.

Bogatym źródłem cholesterolu są jaja, tłuste mleko i wyroby mleczarskie, tłuste produkty pochodzenia zwierzęcego, jak również podroby i wędliny robione na ich bazie (salceson, pasztetowa, pasztety). Podrobów nie należy spożywać wcale, zaś spożycie jaj należy ograniczyć do 2-3 tygodniowo (wliczając również jaja zawarte w potrawach).

Ryby

Ryby zawierają kilka składników pokarmowych, które w innych produktach występują rzadko: wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega 3, selen, witamina D, jod. Szczególne znaczenia w profilaktyce miażdżycy mają kwasy tłuszczowe omega 3, których znaczne ilości znajdują się w tłuszczu ryb morskich np. makreli, śledzi, łososiu, sardynce. Tłuszcze te obniżają poziom trójglicerydów we krwi, działają przeciwzakrzepowo oraz obniżają podwyższone ciśnienie krwi. Zaleca się spożywanie ryb 2-3 razy w tygodniu.

Mleko i produkty mleczne

Mleko, jogurty, kefir i sery są najważniejszym źródłem wapnia w naszym pożywieniu. W diecie niskocholesterolowej należy wybierać mleko o niskiej zawartości tłuszczu tj. 0,5% bądź mleko odtłuszczone. Należy unikać serów żółtych tłustych i pełnotłustych, które zawierają duże ilości tłuszczu. Spośród serów białych trzeba wybierać sery chude.

Warzywa i owoce

Spożywanie dużej ilości warzyw i owoców jest szczególnie ważne, ponieważ są one doskonałym źródłem witaminy C oraz witaminy A w postaci beta-karotenu, witaminy E i kwasu foliowego oraz flawonoidów, składników mineralnych i błonnika pokarmowego. Witaminom zawartym w owocach i warzywach przypisuje się działanie przeciwmiażdżycowe. Do warzyw i owoców bogatych w witaminę C należą wszystkie rodzaje kapusty, kalafior, kalarepa, papryka, truskawki, maliny oraz owoce cytrusowe. Dobrym źródłem witaminy C szczególnie w okresie zimowym są także soki cytrusowe. Natomiast prowitamina A, czyli beta karoten, znajduje się zwłaszcza w żółtych i czerwonych warzywach i owocach; marchwi, dyni, papryce, pomidorach, zielonym groszku, szpinaku, sałacie, morelach. Cennym składnikiem warzyw jest także błonnik, czyli włókno roślinne, które nie podlega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego. Uważa się, że błonnik zmniejsza wchłanianie tłuszczu i obniża poziom cholesterolu w surowicy krwi. Źródłem błonnika jest również pieczywo, zwłaszcza razowe, a także kasze.

Warzywa powinny być stałym elementem każdego posiłku. Zalecane jest ich spożywanie w ilości około 0,5 kg dziennie, zarówno pod postacią różnego rodzaju surówek, jak i warzyw gotowanych (oczywiście bez tłuszczu) lub soków. Należy pamiętać, że witaminy A i C są

nietrwale i rozkładają się w czasie przygotowywania posiłków, dlatego też warzywa i owoce powinny być spożywane głównie na surowo i przygotowywane przed samym spożyciem. Aby zachować największą wartość odżywczą warzyw należy je płukać pod bieżącą wodą, nie moczyć, rozdrabniać nożem nierdzewnym. W celu uniknięcia strat witaminy C w mrożonkach należy je rozmrażać bezpośrednio przed przygotowywaniem. Nieumiejętne gotowanie warzyw może również spowodować znaczne straty witamin i składników mineralnych (np. straty dla witaminy C szacuje się na około 55-75%, a dla witaminy A w postaci beta-karotenu na około 20%). Warzywa, zarówno świeże jak i mrożone, należy wkładać do jak najmniejszej ilości wrzącej, lekko osolonej wody. Zaleca się również gotowanie na parze.

Sól

Spożywamy zbyt dużo soli. Zasadnicze niebezpieczeństwo wynikające z nadmiaru soli, wiąże się z jej wpływem na ciśnienie krwi. Należy więc unikać słonych produktów, zwłaszcza konserwowanych. Powinno się ograniczyć solenie potraw w czasie ich przygotowywania oraz przy stole, zastępując dodatek soli innymi przyprawami smakowymi.

Praktyczne wskazówki

Robiąc zakupy starannie czytaj informacje na etykietkach o wartości energetycznej i zawartości tłuszczu w kupowanym produkcie.

Wybieraj

- chude wędliny, najlepiej drobiowe lub wołowe
- chude mięso wołowe, cielęcinę, drób i ryby
- mleko, jogurty i twarogi o niskiej zawartości tłuszczu
- wszelkiego rodzaju warzywa świeże i mrożone oraz owoce
- soki naturalne niesłodzone

Unikaj

- tłustych wędlin i wyrobów wędliniarskich
- pełnotłustych żółtych i białych serów
- pełnotłustego mleka
- masła
- ciast, czekolady, kremów, lodów i chipsów, w nich bowiem znajduje się też dużo tłuszczów

Przy przygotowywaniu posiłków

- albo nie smaruj pieczywa (zaoszczędzisz kalorie) albo używaj do tego celu margaryn miękkich, produkowanych na bazie tłuszczów roślinnych
- usuwaj widoczny tłuszcz z mięsa
- drób jedz bez skóry
- unikaj smażenia, piecz mięso na grilu lub w folii
- do potraw gotowanych lub duszonych wymagających dodatku tłuszczu stosuj minimalne ilości oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- ilość sodu występująca naturalnie w produktach wystarcza do pokrycia naszego zapotrzebowania na ten składnik, należy więc używać soli bardzo oszczędnie

Przy gotowaniu zup

- gotuj zupy na wywarach z warzyw lub warzyw i mięsa, nie używaj wywaru z kości
- śmietanę zastępuj mlekiem lub jogurtem odtłuszczonym
- wyklucz dodatek wszelkiego rodzaju tłuszczów zwierzęcych oraz zasmażek

W tabeli 1, przedstawiającej założenia diety niskocholesterolowej, podano podział produktów na:

- produkty zalecane
- produkty do spożywania w umiarkowanych ilościach
- produkty przeciwwskazane

ZAŁOŻENIA DIETY NISKOCHOLESTEROLOWEJ

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY DO SPOŻYWANIA W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo z pełnego ziarna. Maca. Owsianka. Ryż. Makaron. Płatki kukurydziane. Musli. Kasze gruboziarniste.		Rogaliki francuskie (croissant)
NABIAŁ	Mleko chude. Sery chude np. chudy twaróg. Jogurt chudy. Kefir chudy. Białko jajek. Substytuty jaj.	Mleko półtłuste. Sery: Brie, Camembert, Edamski, Gouda. Jogurt niskotłuszczowy. Dwa całe jaja na tydzień.	Pełne mleko. Śmietana. Mleko skondensowane. Zabielać do kawy. Sery pełnotłuste. Jogurt pełnotłusty.
ZUPY	Zupy warzywne. Chude wywary mięsne.		Zupy zagęszczone. Zupy zaprawiane śmietaną.
RYBY	Ryby (z rusztu, gotowane, wędzone). Unikać skóry.	Ryby smażone na właściwym oleju.	Ikra. Ryby smażone na nieznanym oleju lub tłuszczu.
SKORUPIAKI	Ostrygi	Małże, homary.	Krewetki, kalmary.
MIEŚO	Indyki, kurczaki. Cielęcina. Króliki. Dzikizyna.	Bardzo chuda wołowina. Jagnięta (1 lub 2 razy w tygodniu). Szynka. Bekon. Kiełbasa z cielęciny lub kurczaka. Wątroba 2 razy w miesiącu.	Mięso z widocznym tłuszczem. Kaczki. Gęsi. Kiełbasy. Salami. Pasztety mięsne i inne.
TŁUSZCZE		Oleje zawierające kwasy wielonienasycone np. słonecznikowy, kukurydziany, sojowy. Oleje zawierające kwasy jednonienasycone np. rzepakowy i oliwa z oliwek. Margaryny miękkie z tych olejów. Margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu.	Masło. Smalec. Słonina. Łój. Tłuszcz spod pieczeni. Margaryny twarde. Olej palmowy.
OWOCE WARZYWA	Warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica. Kukurydza. Ziemniaki. Owoce świeże i suszone. Owoce konserwowane (niesłodzone)	Ziemniaki lub frytki smażone na dozwolonym oleju.	Ziemniaki pieczone, frytki, warzywa lub ryż smażone na niewłaściwym tłuszczu. Warzywa solone i konserwowane. Chipsy.
DESERY	Sorbety. Galaretki. Bezy. Budynie na mleku chudym. Sałatki owocowe.		Lody. kremy. Budynie na pełnym mleku. Sosy na śmietanie lub maśle.
WYPIEKI		Ciasta i ciasteczka przygotowane na tłuszczach dozwolonych.	Torty. Przemysłowe wyroby cukiernicze (np. pączki, ciastka, paszteciki, babeczki).
WYROBY CUKIERNICZE	Marmoladki.	Marcepany. Chałwa.	Czekolada. Toffi. Karmelki. Batony.
ORZECHY	Włoskie. Migdały. Kasztany	Laskowe, ziemne, pistacjowe i brazylijskie.	Orzechy kokosowe. Orzechy solone.
NAPOJE	Kawa filtrowana lub instant. Herbata. Woda. Napoje niskokaloryczne, bezalkoholowe.	Alkohol. Niskotłuszczowe napoje czekoladowe.	Czekolada. Kawa ze śmietanką. Gotowana kawa. Słodzone napoje gazowane. Alkohol w większych ilościach
SOSY PRZYPRAWY	Pieprz. Musztarda. Zioła. Przyprawy korzenne.	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe.	Majonezy. Sól dodana. Sosy i kremy sałatkowe. Sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz.

Pyörala K., De Backer G., Graham I. i wsp.; Prevention of coronary heart disease in clinical practice. Eur.Heart J., 1994,15,1300-31

Przykłady jadłospisów o kaloryczności 1000 kcal

Przy opracowywaniu jadłospisów przyjęto następujący rozkład całodziennej energii na poszczególne posiłki: I śniadanie 25-30% energii, II śniadanie 5-10%, obiad 35-40%, kolacja 15-20% oraz pojadanie między posiłkami 5-10% energii. Pozwala to na skomponowanie diety z dowolnie wybranego I śniadania, II śniadania, obiadu oraz kolacji. Również rodzaj warzyw i owoców można zamieniać w zależności od sezonu. Oprócz napojów podanych przy poszczególnych posiłkach można dodatkowo wypijać, niesłodzoną lub słodzoną słodzikiem, kawę, herbatę, wodę mineralną. Suma spożywanych płynów powinna wynosić około 1,5-2 litrów dziennie. Produkty wymienione w pozycji pojadanie mogą stanowić podwieczorek bądź przekąski spożywane między posiłkami głównymi. Przy każdym jadłospisie zamieszczona jest informacja podająca wartość energetyczną, zawartość tłuszczów, wybranych witamin i składników mineralnych istotnych w prewencji miażdżycy. Zalecane dzienne spożycie wymienionych przy jadłospisach składników odżywczych przedstawia się następująco.

Cholesterol	<300 mg
Błonnik pokarmowy	27-40 g
Wapń	900-1200 mg
Magnez	280-370 mg
Witamina A	800-1000 µg
Witamina C	70 mg
Witamina E	10 mg
% energii z tłuszczu	< 30 %
% energii z SFA	< 10 %

Dla niektórych, mniej popularnych potraw, występujących w jadłospisie podane są przepisy. Potrawy te oznaczone są gwiazdką *. Przy korzystaniu z przepisów należy sprawdzić, czy ilość potrawy umieszczona w diecie jest zgodna z wielkością porcji podanej w przepisie. Ze względu na bardzo małe ilości składników wchodzących w skład pewnych potraw, niektóre przepisy przygotowano na potrzeby 2-3 osób. W zbiorze przepisów umieszczono też dodatkowo inne potrawy spełniające wymagania diety niskocholesterolowej.

Dla ułatwienia planowania żywienia i własnego komponowania jadłospisów zamieszczono tabelę podającą wartość energetyczną, zawartość tłuszczu ogółem i tłuszczów nasyconych oraz zawartość cholesterolu w wybranych produktach.

Kaloryczność dziennej racji pokarmowej pacjent powinien uzgodnić z lekarzem prowadzącym, w zależności od masy ciała, rodzaju wykonywanej pracy, wieku i płci. Należy też rozważyć z lekarzem ewentualność suplementacji diety preparatami witamin i związków mineralnych.

poniedziałek

I śniadanie

- kawa mleczna
200g mleko 0,5% tłuszczu
- 40g chleb mieszany
- 3g margaryna miękka
- 30g polędwica z indyka
- 50g pomidor

II śniadanie

- 150g kalarepka
- 250g jogurt 0,5% tłuszczu

obiad

- 200g kapuśniak z kapusty słodkiej z pomidorami
- 100g papryka nadziewana mięsem i ryżem *
- 100g ziemniaki gotowane
- 100g agrest

kolacja

- herbata
- 20g chleb chrupki
- 160g tuńczyk na liściu sałaty z warzywami *
- 150g kukurydza gotowana -kolby

pojadanie

- 150g marchew
- 100g jogurt 0,5% tłuszczu

Zawartość składników w diecie:

Wartość energetyczna	kcal	1060
Tłuszcz	g	31
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	10
Cholesterol	mg	101
Błonnik pokarmowy	g	24
Wapń	mg	902
Magnez	mg	308
Witamina A	µg	2667
Witamina C	mg	252
Witamina E	mg	11
% energii z tłuszczu	%	25
% energii z SFA	%	8

wtorek

I śniadanie

- herbata
- mleko z płatkami kukurydzianymi
200g mleko 0,5% tłuszczu
30g płatki kukurydziane
- 30g bułka grahamka
- 3g margaryna miękka
- 150g surówka z pomidorów i ogórków

II śniadanie

- herbata
- 20g chleb chrupki
- 3g margaryna miękka
- 10g dżem niskosłodzony
- 30g ser twarogowy chudy

obiad

- 200g barszcz czerwony czysty
- 100g kurczak gotowany
- 150g ziemniaki gotowane
- 150g surówka z marchwi i jabłek

kolacja

- herbata
- 100g sałatka wielowarzywna
- 30g chleb mieszany z soją
- 100g ryba w galarecie *

pojadanie

- koktajl mleczno-jagodowy
100g czarne jagody
150g mleko 0,5% tłuszczu
słodzik

Zawartość składników w diecie:

Wartość energetyczna	kcal	1063
Tłuszcz	g	18
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	5
Cholesterol	mg	80
Błonnik pokarmowy	g	27
Wapń	mg	688
Magnez	mg	242
Witamina A	µg	2861
Witamina C	mg	100
Witamina E	mg	8
% energii z tłuszczu	%	14
% energii z SFA	%	4

środa

I śniadanie

- herbata
- płatki owsiane na mleku ze słodzikiem
250g mleko 0,5% tłuszczu
20g płatki owsiane
- 10g chleb chrupki
- 2g margaryna miękka
- 20g szynkowa wołowa
- 50g pomidor
- 50g cykorja

II śniadanie

- herbata
- 10g chleb chrupki
- sałatka z rzodkiewki
80g jogurt naturalny 2% tłuszczu
80g rzodkiewka

obiad

- 200g zupa pomidorowa czysta
- 50g makaron
- 100g bitki wołowe w jarzynach *
- 100g kasza perłowa na sypko
- 100g sałatka z buraków i jabłek*

kolacja

- herbata
- 20g chleb chrupki
- 3g margaryna miękka
- 50g ser twarogowy chudy
- 80g papryka zielona
- 100g sok marchwiowo-jabkowy

pojadanie

- 60g kiwi
- 200g jogurt 0,5% tłuszczu

Zawartość składników w diecie:

Wartość energetyczna	kcal	1051
Tłuszcz	g	23
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	7
Cholesterol	mg	72
Błonnik pokarmowy	g	19
Wapń	mg	901
Magnez	mg	249
Witamina A	µg	1585
Witamina C	mg	167
Witamina E	mg	8
% energii z tłuszczu	%	19
% energii z SFA	%	7

czwartek

I śniadanie

- kawa mleczna
200g mleko 0,5% tłuszczu
- 60g chleb mieszany
- 30g polędwica z indyka
- 50g papryka czerwona
- 10g sałata

II śniadanie

- herbata
- 10g chleb chrupki
- koktajl mleczno-truskawkowy
200g jogurt 0,5% tłuszczu
100g truskawki

obiad

- 200g zupa jarzynowa
- 100g pulpety z dorsza *
- 100g ziemniaki gotowane
- 150g surówka z kapusty kwaszonej z marchwią, jabłkiem i cebulą

kolacja

- herbata
- 30g chleb chrupki
- 125g sałatka kolorowa z twarogu *

pojadanie

- 100g jabłko

Zawartość składników w diecie:

Wartość energetyczna	kcal	1061
Tłuszcz	g	23
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	6
Cholesterol	mg	104
Błonnik pokarmowy	g	22
Wapń	mg	766
Magnez	mg	281
Witamina A	µg	1708
Witamina C	mg	193
Witamina E	mg	7
% energii z tłuszczu	%	14
% energii z SFA	%	5

piątek

I śniadanie

- kawa mleczna
- 200g mleko 0,5% tłuszczu
- 60g chleb żytni pełnoziarnisty
- 20g kiełbasa szynkowa z kurczaka
- 100g pomidor

II śniadanie

- 100g truskawki
- 200g jogurt 0,5% tłuszczu

obiad

- 200g zupa z zielonego groszku
- 80g boeuf Strogonow *
- 100g kasza gryczana
- 200g surówka z ogórka kwaszonego i pora z olejem

kolacja

- herbata
- 15g chleb chrupki
- 250g seler naciowy w kremie serowym *

pojadanie

- 150g kalarepa
- 100g marchew

Zawartość składników w diecie:

Wartość energetyczna	kcal	1060
Tłuszcz	g	30
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	9
Cholesterol	mg	88
Błonnik pokarmowy	g	23
Wapń	mg	905
Magnez	mg	372
Witamina A	µg	1848
Witamina C	mg	187
Witamina E	mg	8
% energii z tłuszczu	%	24
% energii z SFA	%	7

sobota

I śniadanie

- herbata
- musli z jogurtem
 - 250g jogurt 0,5% tłuszczu
 - 30g musli z owocami suszonymi
- 10g chleb chrupki
- 20g szynka wołowa
- 50g papryka zielona
- 50g rzodkiewka

• II śniadanie

- herbata
- 50g chleb żytni pełnoziarnisty
- 20g tuńczyk w wodzie
- 50g ogórek

obiad

- 200g zupa pomidorowa czysta
- 100g potrawka cielęca *
- 150g ziemniaki gotowane
- 200g brokuły z wody

kolacja

- herbata
- 20g chleb chrupki
- 300g sałatka grecka *

pojadanie

- 100g pomarańcza
- 200g jogurt 0,5% tłuszczu

Zawartość składników w diecie:

Wartość energetyczna	kcal	1040
Tłuszcz	g	23
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	8
Cholesterol	mg	92
Błonnik pokarmowy	g	22
Wapń	mg	953
Magnez	mg	324
Witamina A	µg	1142
Witamina C	mg	321
Witamina E	mg	11
% energii z tłuszczu	%	19
% energii z SFA	%	7

niedziela

I śniadanie

- herbata
- 50g chleb żytni
- 150g pasta z białego sera i ryby*
- 100g pomidor

II śniadanie

- 100g kalarepa
- 200g jogurt 0,5% tłuszczu

obiad

- 200g zupa ogórkowa z ziemniakami
- 150g pierogi leniwe na chudym serze *
- 150g surówka z marchwi i jabłek

kolacja

- herbata
- 50g bułka
- 20g polędwica z indyka
- 100g pomidor
- 20g rzodkiewka
- 10g szczypiorek
- 10g oliwa z oliwek

pojadanie

- 50g marchew
- 200g grejpfrut

Zawartość składników w diecie:

Wartość energetyczna	kcal	1059
Tłuszcz	g	25
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	6
Cholesterol	mg	51
Błonnik pokarmowy	g	22
Wapń	mg	800
Magnez	mg	265
Witamina A	µg	2983
Witamina C	mg	167
Witamina E	mg	9
% energii z tłuszczu	%	20
% energii z SFA	%	5

Przepisy

Potrawy na śniadania i kolacje

Galaretka z drobiu

Skład:

- 100g mięso z piersi kurczaka bez skóry
- 50g włoszczyzna
- 10g groszek zielony, konserwowy
- 5g żelatyna
- liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

porcja – 200g

Mięso ugotować z warzywami i przyprawami, pokroić, ułożyć w miseczce, dodać warzywa i groszek, żelatynę namoczyć w łyżce zimnej wody, rozpuścić w 1/2 szklanki gorącego wywaru, doprawić do smaku, zalać nim mięso.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	132
Tłuszcz	g	2
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	0
Cholesterol	mg	58

Nadziewane pomidory

Skład:

- 400g pomidory
- 150g ser twarogowy, chudy
- 50g rzodkiewka
- 50g szczypiorek
- 50g jogurt naturalny 2% tłuszczu
- sól, pieprz

porcja – 650g

Odciąć górną część pomidora, miąższ wydrążyć łyżką i rozgnieść widelcem. Ser twarogowy rozdrobnić i wymieszać z miąższem, rzodkiewką, i szczypiorkiem i przyprawami. Wydrążone pomidory napelnić farszem i przykryć odciętą częścią pomidora.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	252
Tłuszcz	g	3
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	1
Cholesterol	mg	7

Pasta z białego sera i ryby

Skład:

- 80g ser twarogowy, chudy
- 30g sardynka w pomidorach
- 20g jogurt 2% tłuszczu
- 20g szczypiorek
- przyprawy

porcja – 150g

Ser rozdrobnić i wymieszać z pozostałymi składnikami. Przyprawić do smaku.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	145
Tłuszcz	g	4
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	1
Cholesterol	mg	26

Pasta z twarogu, rzodkiewki i selera naciowego

Skład:

- 80g ser twarogowy chudy
- 30g jogurt naturalny 2% tłuszczu
- 50g rzodkiewka
- 50g seler naciowy
- 20g szczypiorek
- przyprawy

porcja – 200g

Warzywa pokroić, dodać do rozartego sera z jogurtem. Przyprawić do smaku.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	112
Tłuszcz	g	1
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	1
Cholesterol	mg	4

Ryba w galarecie

Skład:

- 70g dorsz świeży, filet bez skóry
- 60g włoszczyzna
- 5g żelatyna
- liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

porcja – 150g

Do wrzącej wody dodać przyprawy, warzywa i rybę. Ugotować do miękkości. Ułożyć rybę z warzywami w salaterce. Zalać wywarem z rozpuszczoną żelatyną.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	81
Tłuszcz	g	1
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	0
Cholesterol	mg	35

Salatka grecka

Skład:

- 50g cebula
- 70g ogórek
- 50g papryka
- 10g natka
- 70g pomidor
- 10g oliwa z oliwek
- 30g feta
- 40g jogurt naturalny 2% tłuszczu
- 3g czosnek

porcja – 300g

Warzywa pokroić, dodać fetę pokrojoną w kostkę, połączyć oliwą, przyprawić do smaku.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	227
Tłuszcz	g	16
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	5
Cholesterol	mg	30

Salatka kolorowa z twarogu

Skład:

- 50g ser twarogowy chudy
- 30g papryka czerwona
- 50g rzodkiewka
- 20g sałata
- 5g olej słonecznikowy

porcja – 125g

Warzywa pokroić, dodać twaróg pokrojony w kostkę, połączyć olejem, przyprawić do smaku.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	107
Tłuszcz	g	6
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	1
Cholesterol	mg	1

Salatka wiosenna z twarogiem

Skład:

- 50g ser twarogowy, chudy
- 50g rzodkiewka
- 10g sałata
- 5g szczypiorek
- 3g olej słonecznikowy
- przyprawy

porcja – 100g

Warzywa pokroić, dodać twaróg pokrojony w kostkę, połączyć olejem, przyprawić do smaku.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	83
Tłuszcz	g	3
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	1
Cholesterol	mg	1

Salatka z dorsza z twarogiem

Skład:

- 100g dorsz wędzony
- 50g ser twarogowy, chudy
- 100g ogórek
- 10g pietruszka, liście
- 50g rzodkiewka
- 20g jogurt naturalny 2% tłuszczu

porcja – 250g

Dorsza obrać ze skóry i ości, pokroić na kawałki, rzodkiewki w plasterki, ogórek w słomkę. Ser rozdrobnić, wymieszać wszystkie składniki, dodać przyprawy i jogurt, przybrać natką pietruszki.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	136
Tłuszcz	g	1
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	1
Cholesterol	mg	33

Salatka z twarogu z papryką

Skład:

- 80g ser twarogowy, chudy
- 50g papryka czerwona
- 10g pietruszka, liście
- 30g kefir 2% tłuszczu
- 3g musztarda

porcja – 165g

Strąki papryki umyć, każdy przekroić na pół, usunąć nasiona, włożyć do wrzącej wody, gotować pod przykryciem 3-4 minuty, odcedzić, gdy przestygnie usunąć skórkę, pokroić w makaronik. Ser pokroić w kostkę. Musztardę utrzeć z kefirem, posolić. Wymieszać ser z papryką, połową zieleniny i kefirem. Posypać resztą zieleniny.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	115
Tłuszcz	g	1
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	1
Cholesterol	mg	4

Salatka z twarogu z selerami

Skład:

- 100g ser twarogowy chudy
- 50g jabłko
- 50g jogurt naturalny 2% tłuszczu
- 10g pietruszka, liście
- 50g seler korzeniowy
- sok z cytryny

porcja – 230g

Ser pokroić w kostkę, seler i jabłka umyć. Jabłka pokroić w drobną kostkę, skropić sokiem cytrynowym. Seler utrzeć na tarce z dużymi otworami. Rozdrobnione jabłko i seler wymieszać z serem i nacią pietruszki. Połączyć jogurtem.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	157
Tłuszcz	g	2
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	1
Cholesterol	mg	6

Salatka z twarogu z warzywami

Skład:

- 70g ser twarogowy, chudy
- 30g brukselka
- 35g kefir 2% tłuszczu
- 2g koper ogrodowy
- 30g marchew
- 2g musztarda
- 25g papryka czerwona
- 2g pietruszka, liście
- 30g seler korzeniowy
- 2g szczypiorek
- 5g sos sojowy

porcja – 200g

Sos sojowy lub przyprawę typu Maggi rozetrzeć z musztardą i połączyć z kefirem. Wymieszać z posiekaną zieleniną. Ser pokroić w kostkę. Marchew, seler i paprykę pokroić w makaronik. Rozdrobnione warzywa i brukselkę wymieszać z serem, wyłożyć na salaterkę, połączyć sosem.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	117
Tłuszcz	g	2
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	1
Cholesterol	mg	4

Seler naciowy w kremie serowym

Skład:

- 150g seler naciowy
- 80g ser twarogowy chudy
- 15g ser rokopól
- 15g cebula
- 15g sok z cytryny
- 3g czosnek
- 2g musztarda
- przyprawy

porcja – 250g

Selery pokroić, ułożyć na półmisku. Resztę składników posiekać i wymieszać z rozgniecionym twarogiem i serem, doprawić do smaku. Kremem polać selery.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	165
Tłuszcz	g	5
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	3
Cholesterol	mg	16

Tuńczyk na liściu sałaty

Skład:

- 50g tuńczyk
- 50g pomidor
- 30g rzodkiewka
- 20g sałata
- 10g majonez na białku jaja

porcja – 150g

Na liściach sałaty ułożyć kawałki tuńczyka oraz pokrojone warzywa. Przybrać majonezem.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	131
Tłuszcz	g	9
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	1
Cholesterol	mg	46

Twarożek z ogórkiem **i szczypiorkiem**

Skład:

- 30g mleko 0,5% tłuszczu
- 80g ser twarogowy chudy
- 100g ogórek
- 10g szczypiorek

porcja – 190g

Ser ugnieść z mlekiem, dodać ogórek starty na grubej tarce i posiekany szczypiorek. Przyprawić do smaku.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	103
Tłuszcz	g	1
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	0
Cholesterol	mg	2

Potrawy obiadowe

Befszytk wołowy bity

Skład:

- 560g polędwica wołowa
- 140g cebula
- 8g mąka pszenna
- sól, pieprz

porcja – 400g

Mięso dobrze rozbić i uformować befsztyk. Oprószyć solą, pieprzem, mąką i smażyć na na patelni do smażenia bez tłuszczu. Cebulę obrać, pokroić w plastry, usmażyć i położyć na befsztykach.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	664
Tłuszcz	g	12
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	6
Cholesterol	mg	313

Bitki wołowe w jarzynach

Skład:

- 300g wołowina bez kości
- 30g mąka pszenna
- 300g włoszczyzna
- 15g mąka pszenna
- 12g margaryna
- sól, pieprz

porcja – 400g

Wołowinę ubić, udusić na margarynie z poszatkowanymi warzywami. Przyprawić solą i pieprzem.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	546
Tłuszcz	g	27
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	10
Cholesterol	mg	148

Boeuf Strogonow

Skład:

- 480g rostbef wołowy
- 10g mąka pszenna
- 40g cebula
- 4g koncentrat pomidorowy 30%
- 40g śmietana 12%
- sól, pieprz

porcja – 400g

Mięso pokroić w słupki, obsmażyć na patelni do smażenia bez tłuszczu, przełożyć do rondla i podlać wodą, udusić do miękkości. Następnie dodać cebulę, pieprz i paprykę, mąkę, zagotować, dodać koncentrat pomidorowy i śmietanę, poddusić.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	692
Tłuszcz	g	34
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	16
Cholesterol	mg	260

Cielęcina w potrawce

Skład:

- 280g cielęcina bez kości
- 120g włoszczyzna
- 15g masło roślinne
- 15g mąka

porcja – 400g

Mięso ugotować w wywarze z drobno poszatkowanej włoszczyzny. Sos zagęścić zasmażką z masła roślinnego i mąki. Doprawić przyprawami.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	418
Tłuszcz	g	17
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	4
Cholesterol	mg	179

Dorsz w jarzynach

Skład:

- 400g dorsz świeży, filety
- 220g włoszczyzna z kapustą włoską
- 6g mąka pszenna
- 24g margaryna miękka

porcja – 400g

Włoszczyznę rozdrobnić, zalać niewielką ilością gorącej wody i ugotować. Warzywa oddzielić od wywaru. Filety włożyć do gorącego wywaru i bardzo powoli ugotować. Dodać warzywa. Margarynę rozetrzeć z mąką, dodać trochę gorącego wywaru, wymieszać, dodać do ryby i zagotować.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	482
Tłuszcz	g	21
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	4
Cholesterol	mg	180

Naleśniki - 2 sztuki

Skład:

- 20g jaja kurze całe
- 30g mąka pszenna
- 30g mleko 0,5% tłuszczu
- 5g olej rzepakowy
- 1 łyżka wody

porcja 2 sztuki – 74g

Z mąki, jajek wody i mleka przygotować ciasto naleśnikowe, usmażyć dwa naleśniki na patelni lekko posmarowanej olejem.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	185
Tłuszcz	g	8
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	1
Cholesterol	mg	107

Farsz grecki

Skład:

- 100g włoszczyzna
- 20g cebula
- 10g koncentrat pomidorowy 30%
- 3g cukier
- sól, pieprz, gałka muskatołowa

porcja – 100g

Warzywa udusić z cebulą, pastą pomidorową i przyprawami w małej ilości wody pod przykryciem. Posmarować naleśniki, zwinąć w ruloniki, obsmażyć na gorącej patelni nie dodając tłuszczu

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	52
Tłuszcz	g	1
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	0
Cholesterol	mg	0

Papryka nadziewana mięsem i ryżem

Skład:

- 240g papryka
- 80g mięso wołowe
- 50g ryż
- 50g cebula
- 25g włoszczyzna
- 4g mąka pszenna
- 30g margaryna
- 20g koncentrat pomidorowy 30%

porcja – 400g

Ugotować ryż na półsypko. Mięso zemleć, dodać do ryżu. Cebulę drobno pokrajać, sparzyć gorącą wodą, dodać do ryżu i mięsa, przyprawić. Paprykę oczyścić. Przygotowanym nadzieniem napelnić owoce papryki. Włożyć do garnka, zalać sosem pomidorowym, udusić do miękkości.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	377
Tłuszcz	g	8
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	3
Cholesterol	mg	46

Pierogi leniwe na chudym

serze

Skład:

- 200g ser twarogowy, chudy
- 30g białko jaja kurzego
- 30g mąka pszenna
- 5g margaryna miękka

porcja – 300g

Twaróg dobrze utrzeć, dodać ubite białko, mąkę, wyrobić, uformować wałek, kroić kluski, gotować w wodzie.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	335
Tłuszcz	g	4
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	1
Cholesterol	mg	4

Pulpety z dorsza

Skład:

- 340g dorsz świeży filety
- 120g włoszczyzna
- 25g jajko
- 25g bułka pszenna
- sól, pieprz

porcja – 400g

Filety zmielić, dodać namoczoną bułkę, jajko oraz przyprawy. Formować pulpety i ugotować w wywarze z jarzyn.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	332
Tłuszcz	g	5
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	1
Cholesterol	mg	263

Schab pieczony

Skład:

- 520g schab surowy
- olej do wysmarowania folii aluminiowej
- sól, pieprz, majeranek, czosnek

porcja – 400g

Mięso natrzeć przyprawami, upiec w folii aluminiowej lekko nasmarowanej olejem.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	614
Tłuszcz	g	35
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	12
Cholesterol	mg	244

Salatka z buraków i jabłek

Skład:

- 85g buraki
- 25g jabłko
- 5g chrzan
- 3g cukier
- 3g olej słonecznikowy
- 5g sok cytrynowy

porcja – 100g

Ugotować buraki, obrać, pokroić w słupki. Dodać cebulę pokrojoną w krążki, starte na grubej tarce jabłko oraz chrzan. Sok cytrynowy, olej, cukier i odrobinę soli wymieszać i polać sałatkę.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	75
Tłuszcz	g	3
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	0
Cholesterol	mg	0

Sosy

Majonez na białku jaja

Skład:

- 30g białko jaja kurzego
- 2g musztarda
- 30g olej słonecznikowy
- sok z cytryny, cukier

porcja – 70g (jedna łyżka około 20g)

Białko jaja ubić, dodać przyprawy, stopniowo po kropli dodawać olej, stale ubijając.

Zawartość składników :

Wartość energetyczna	kcal	283
Tłuszcz	g	30
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	3
Cholesterol	mg	0

Sos twarogowo- koperkowy

Skład:

- 10g koper ogrodowy
- 20g jogurt 0,5% tłuszczu
- 10g ser twarogowy, chudy

porcja – 40g

Ser rozdrobnić i zmiksować z dodatkiem jogurtu i koperku. Przyprawić do smaku solą.
Wykorzystywać do surówek z sałaty, cykorii, rzepy, rzodkiewek.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	20
Tłuszcz	g	0
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	0
Cholesterol	mg	1

Sos twarogowo- ziołowy

Skład:

- 1g czosnek
- 20g kefir 2% tłuszczu
- 10g ser twarogowy, chudy
- 10g natka

porcja – 40g

Ser twarogowy rozdrobnić. Wycisnąć czosnek. Zmiksować ser z kefirem, czosnkiem i zieleniną (zamiast pietruszki można wykorzystać szalwię, bazylię, estragon) Przyprawić solą i pieprzem. Wykorzystywać do surówek z sałaty, cykorii, rzepy, sałatek z fasolki szparagowej.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	25
Tłuszcz	g	1
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	0
Cholesterol	mg	2

Sos ziołowy na jogurcie

Skład:

- 1g czosnek
- 30g jogurt naturalny 2% tłuszczu
- 10g pietruszka, liście
- 5g soku z cytryny
- przyprawa curry

porcja – 40g

Jogurt wymieszać z zieleniną i rozdrobnionym czosnkiem. Przyprawić sokiem z cytryny, solą i curry. Wykorzystywać do sałatek i surówek.

Zawartość składników:

Wartość energetyczna	kcal	24
Tłuszcz	g	1
Nasycone kwasy tłuszczowe	g	0
Cholesterol	mg	2

Wartość energetyczna oraz zawartość tłuszczów, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu w 100g wybranych produktów

Produkty	Energia (kcal)	Tłuszcz (g)	Tłuszcze nasycone (g)	Cholesterol (mg)
Mleko i przetwory				
Mleko 3,2% tłuszczu	61	3,2	1,9	13
Mleko 1,5% tłuszczu	47	1,5	1,0	5
Mleko 0,5% tłuszczu	39	0,5	0,3	2
Śmietana 18% tłuszczu	184	18,0	10,8	56
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	60	2,0	1,2	8
Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu	60	1,5	0,9	6
Kefir 2% tłuszczu	51	2,0	1,2	8
Maślanka spożywcza 0,5% tłuszczu	37	0,5	0,3	3
Ser camembert pełnotłusty	291	23,0	13,7	73
Ser edamski tłusty	313	23,4	14,0	71
Twaróg chudy	99	0,5	0,3	2
Twaróg półtłusty	133	4,7	2,8	17
Twaróg tłusty	175	10,1	6,0	37
Ser typu "Feta"	215	16,0	10,3	89
Serek twarogowy homogenizowany pełnotłusty	161	11,0	6,5	37
Serek twarogowy ziarnisty	101	4,3	2,6	15
Jaja kurze całe	149	10,7	2,8	600
Pieczywo mieszane				
Chleb baltonowski	248	1,6	0,2	0
Chleb chrupki	353	2,4	0,3	0
Chleb mieszany ze słonecznikiem	246	4,5	0,5	0
Chleb mieszany z soją	231	2,7	0,4	0
Chleb zwykły	245	1,3	0,2	0
Pieczywo żytnie				
Chleb żytni pełnoziarnisty	237	1,8	0,2	1
Chleb żytni razowy	223	1,7	0,2	0
Chleb żytni staropolski	219	1,7	0,2	0
Pumpernikiel	252	2,0	0,3	0

Pieczywo pszenne				
Bułki grahamki	258	1,7	0,2	0
Bułki kajzerki	296	3,7	0,5	0
Produkty śniadaniowe				
Musli z owocami suszonymi	325	3,4	0,6	0
Musli z rodzynkami i orzechami	375	12,7	1,3	0
Płatki kukurydziane	363	2,5	0,5	0
Wędliny wieprzowe, wołowe i mieszane				
Polędwica luksusowa	177	10,0	3,5	64
Szynka wieprzowa gotowana	233	18,3	6,4	51
Szynka wołowa gotowana	107	2,0	0,9	54
Szynkówka wieprzowa	191	14,7	5,1	41
Szynkówka wołowa	85	1,5	0,7	40
Kiełbasa podwawelska	247	19,6	6,9	59
Parówki popularne	342	34,3	11,7	56
Wędliny podrobowe				
Kiszka pasztetowa	384	35,7	12,4	137
Pasztet pieczony	390	31,2	13,0	370
Salceson włoski	318	29,3	11,4	111
Wędliny z indyka				
Baton szynkowy z indyka	143	9,3	2,6	69
Kiełbasa szynkowa z indyka	88	2,0	0,6	61
Polędwica z indyka	105	4,6	1,3	52
Szynka z indyka	84	1,6	0,5	58
Wędliny z kurczaka				
Polędwica z piersi kurczaka	93	1,2	0,3	53
Szynka delikatesowa z kurczaka	123	5,6	1,6	73
Szynka z piersi kurczaka	98	1,2	0,3	54
Kiełbasa szynkowa z kurczaka	110	5,0	1,2	69
Kiełbasa kanapkowa z kurczaka	179	13,5	4,3	65
Ryby wędzone				
Dorsz wędzony	94	0,5	0,1	50
Łosoś wędzony	162	8,4	1,7	70

Makrela wędzona	221	15,5	3,9	70
Pikling	215	14,3	2,1	90
Przetwory rybne				
Sałátka z dorsza	187	13,9	1,0	27
Sardynka w pomidorach	162	9,9	2,8	76
Śledź marynowany	192	12,6	2,7	60
Tuńczyk w wodzie	96	1,2	0,3	70
Tłuszcze roślinne				
Olej kukurydziany	884	100,0	12,2	0
Olej rzepakowy uniwersalny	884	100,0	7,0	0
Olej słonecznikowy	884	100,0	11,1	0
Olej sojowy	884	100,0	14,9	0
Oliwa z oliwek	882	99,6	14,9	0
Margaryna kubkowa o zawartości 80% tłuszczu	710	80,0	16,6-20,2	0-1
Margaryna kubkowa o zawartości 60% tłuszczu	534	60,0	12,1-13,2	0-1
Margaryna kubkowa o zawartości 50% tłuszczu	442	50,0	10,0-15,9	0
Margaryna kubkowa o zawartości 45% tłuszczu	398	45,0	9,3	0
Tłuszcze zwierzęce				
Masło ekstra	735	82,5	49,3	248
Masło śmietankowe	659	73,5	43,9	220
Słonina	797	89,0	27,6	99
Smalec	880	99,5	43,6	95
Tłuszcze mieszane				
Masło z olejem	573	64,0	30,6-36,9	176-187