

# PRZYKŁADOWY DZIENNY JADŁOSPIS DLA DIETY PRZY BIEGUNCE

## ŚNIADANIE

### Oliwkowy twarożek | 1 porcja |

- Składniki:**
- ½ kostki sera twarogowego
  - 10 zielonych oliwek
  - pieprz
  - 2 ogórki kiszane
  - 2 kromki chleba orkiszowego
  - 2 liście sałaty
  - 1 łyżeczka świeżo mielonego siemienia lnianego

**Przygotowanie:**  
Miksujemy twaróg z oliwkami, siemieniem lnianym i doprawiamy według uznania. Kładziemy pastę na pieczywie z sałatą i ogórkami kiszonymi.

## DRUGIE ŚNIADANIE

### Koktajl kawowo-bananowy | 1 porcja |

- Składniki:**
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
  - 1 banan
  - plaster chudego sera twarogowego
  - 1 łyżeczka kakao

**Przygotowanie:**  
Wszystkie składniki miksujemy blenderem.

## OBIAD

### Sznycle z kremem marchewkowym i oliwkami | 2 porcje |

- Składniki:**
- 2 sztuki sznycła z kurczaka lub indyka
  - pieprz
  - 6 marchewek
  - 1 łyżka imbiru
  - ¾ szklanki wody
  - 25 czarnych oliwek
  - 1 średni dojrzały pomidor
  - 1 łyżka oliwy z oliwek
  - 2 średnie ziemniaki lub 10 łyżek kaszy lub ryżu

**Przygotowanie:**  
Sznycle ostrożnie rozklejamy i pieprzymy z obu stron. Marchewkę obieramy i kroimy na plasterki. Wodę zagotowujemy z dodatkiem imbiru, wrzucamy marchewkę i gotujemy do miękkości, na średnim ogniu przez 10 minut. Oliwki grubo siekamy, pomidor sparzamy, obieramy ze skórki, a miąższ kroimy w drobną kostkę. Na oleju smażymy sznycle z obu stron na złoty kolor, zawijamy w folię aluminiową i odstawiamy w ciepłe miejsce. Marchew miksujemy, dodajemy do niej oliwki i pomidora. Marchewkę rozkładamy na talerzyki, a na nią sznycle. Możemy posypać natką. Podajemy z ziemniakami, kaszą lub ryżem.

## PODWIECZOREK

### Kasza jaglana z avocado i pomidorem | 1 porcja |

- Składniki:**
- 3 łyżki kaszy jaglanej
  - ½ średniego awokado
  - 1 średni pomidor
  - 1 łyżeczka koperku
  - szczypta soli
  - szczypta pieprzu

**Przygotowanie:**  
Kaszę gotujemy na sypko według wskazań przepisu na opakowaniu, pomidora obieramy ze skóry i pestek i kroimy w kostkę, awokado obieramy, wyjmujemy pestkę i kroimy w kostkę. Wszystkie składniki mieszamy i doprawiamy według uznania.

## KOLACJA

### Krem z pieczonej papryki z grillowaną cukinią i orkiszowymi tostami | 1 porcja |

- Składniki:**
- 2 papryki
  - ¾ szklanki wywaru jarzynowego
  - słodka papryka
  - szczypta soli
  - pieprz
  - 1 średnia cukinia
  - 1 łyżeczka oliwy z oliwek
  - 1 łyżeczka gęstego jogurtu
  - 1 łyżeczka natki pietruszki
  - 2 kromki chleba orkiszowego

**Przygotowanie:**  
Usuwamy z papryki gniazda nasienne i pieczemy w piekarniku około 15 minut. Upieczoną i obraną ze skóry paprykę miksujemy z wywarem i doprawiamy. Cukinię kroimy w cienkie paseczki lub krążki, polewamy oliwą, posypujemy tymiankiem i grillujemy. Do gęstego kremu dokładamy na wierzch cukinię i kleksa z jogurtu. Posypujemy natką pietruszki i podajemy z orkiszowym pieczywem (może być w postaci grzanek).