

# PRZYKŁADOWY DZIENNY JADŁOSPIS DLA DIETY PRZY ZAPARCIACH

## ŚNIADANIE

### Owsianka z gruszką, orzechami i owocami goi | 1 porcja |

- Składniki:**
- 5 łyżek płatków owsianych
  - 1 łyżka siemienia lnianego
  - 1 średnia gruszka
  - 2 łyżki orzechów włoskich
  - 1 łyżka owoców goi

**Przygotowanie:**

Płatki owsiane zalewamy letnią wodą, pozostawiamy do naapecznienia i mieszamy z pokrojoną gruszką ze skórką, orzechami, siemieniem lnianym i owocami goi.

## DRUGIE ŚNIADANIE

### Surowe warzywa z pastą z salsą z pomidorów i papryki | 1 porcja |

- Składniki:**
- |                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| Salsa:              | • 1 szklanka wody                  |
| • 1 średni pomidor  | • 1-3 łyżki przecieru pomidorowego |
| • 1 duża cebula     | • dowolne przyprawy                |
| • 1 papryka         | • dowolne surowe warzywa           |
| • 1 papryczka chili | np. marchew, papryka,              |
| • 3 ząbki czosnku   | ogórek, seler naciowy              |

**Przygotowanie:**

Pomidora kroimy w kostkę. Cebulę i paprykę kroimy w kostkę. Papryczkę chili siekamy na drobno. Wszystkie składniki dusimy na patelni pod przykryciem. Dodajemy 200 ml wody. Połowę gotowego sosu miksujemy blenderem na gładką masę i łączymy z częścią niezmiśowaną. Sos zagęszczamy przecierem pomidorowym i przyprawiamy. Pokrojone w paski warzywa maczamy w dipie.

## OBIAD

### Kasza gryczana z ciecierzycą i pestkami dyni | 3 porcje |

- Składniki:**
- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| • ½ szklanki suchej kaszy gryczanej | • 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy |
| • 1 szklanka wody                   | • 1 łyżka natki pietruszki          |
| • 1 łyżka prażonych pestek dyni     | • 1 szklanka kapusty kiszzonej      |
| • 1 łyżka prażonego sezamu          | • ½ jabłka                          |
| • szczypta soli                     | • 1 łyżeczka oleju rzepakowego      |

**Przygotowanie:**

Kaszę gotujemy w lekko osolonej wodzie i mieszamy z prażonymi nasionami i ciecierzycą. Posypujemy natką pietruszki. Podajemy z surówką z kapusty kiszzonej, oleju rzepakowego i tartego jabłka.

## PODWIECZOREK

### Pudding chia na kefirze z truskawkami i orzechami włoskimi | 1 porcja |

- Składniki:**
- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| • 1 szklanka kefiru naturalnego | • garstka grubo posiekanych orzechów włoskich |
| • 2 łyżki nasion chia           |   |
| • 1 szklanka truskawek          |   |

**Przygotowanie:**

Nasiona chia mieszamy z kefirem i odstawiamy do lodówki na parę godzin, aż uzyskamy gęstą konsystencję. Następnie dodajemy zmiksowane lub pokrojone truskawki i posypujemy orzechami.

## KOLACJA

### Serek z bakłażanem z pieczywem i warzywami | 1 porcja |

- Składniki:**
- |   |                              |
|---|------------------------------|
| • 2 kromki chleba orkiszowego                       | • 1 łyżka zarodków pszennych |
| • ½ kostki sera twarogowego chudego lub półtłustego | • 2 liście sałaty            |
| • ½ bakłażana                                       | • 2 ogórki kiszzone          |
| • 1 łyżeczka siemienia lnianego                     |                              |

**Przygotowanie:**

Bakłażana pieczemy w piekarniku do miękkości i po ostygnięciu zdejmujemy z niego skórkę. Miksujemy ser z bakłażanem, zarodkami, siemieniem i ulubionymi przyprawami. Podajemy z pieczywem, sałatą i ogórkami.