

DIETA HASHIMOTO

21-Dniowy

Plan Posiłków



ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

PRZĘKAŚKI

PONIEDZIAŁEK

Omlet ze szpinakiem i awokado

- Ubij: 2 jajka + 2 białka jaj + 1 łyżka wody + szczypta soli. Gotuj: Rozgrzej 1 łyżeczkę oliwy z oliwek; Podsmaż 1 szklankę szpinaku przez 1 min; Dodaj jajka; Smaż 2-3 min; Złóż na pół.
- Dodatki: Dodaj ½ awokado (w plasterach) + 1 łyżkę posiekanej natki pietruszki; Podawaj na ciepło.

22g **B** 7g **W** 22g **T** 305 **KCAL**

Miska ryżu z kalafiora z grillowanym kurczakiem

- Grill: Usmaż ok. 140g piersi z kurczaka na oliwie z oregano i solą (do osiągnięcia ok. 75°C w środku); Pokrój. Smaż: Podsmaż "ryż" z kalafiora + cukinię + marchewkę na oliwie przez 5 min; Posól. Podawaj: Kurczak + warzywa; skrop oliwą i sokiem z cytryny; posyp natką pietruszki.

40g **B** 25g **W** 10g **T** 340 **KCAL**

Łosoś w panierce z orzechów włoskich i rozmarynu

- Panierka: Wciśnij 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich + 1 łyżeczkę rozmarynu + sól w ok. 150g filetu z łososia (posmarowanego 1 łyżeczką oliwy). Piec: W piekarniku w 200°C przez 10-12 min; Odstaw na 2 min.
- Podawaj: Z cząstką cytryny; opcjonalnie z zielonymi warzywami (np. salata).

31g **B** 2g **W** 29g **T** 394 **KCAL**

Plastry jabłka z masłem migdałowym

- Pokrój: Pokrój 1 jabłko; Wymieszaj z 1 łyżeczką soku z cytryny (opcjonalnie). Maczanie: Podawaj z ½ łyżki masła migdałowego + szczyptą cynamonu.



40g **B** 26g **W** 10g **T** 340 **KCAL**

WTOREK

Pudding z nasion chia z owocami

- Wymieszaj: ½ szklanki niesłodzonego mleka kokosowego + 3 łyżki nasion chia + ¼ łyżeczki ekstraktu z wanilii + szczyptę cynamonu; Zamieszaj; Odstaw na 5 min, zamieszaj ponownie.
- Schłodź: Wstaw do lodówki na 2-8 godz., aż zgęstnieje.
- Dodatki: Dodaj ½ szklanki owoców jagodowych + ½ pokrojonego jabłka (opcjonalnie).

6g **B** 22g **W** 13g **T** 216 **KCAL**

Łosoś z kaszą gryczaną i brokułami

- Kasza: Ugotuj ½ szklanki kaszy gryczanej w osolonej wodzie (ok. 15 min); odcedź.
- Przygotowanie: Wymieszaj różyczki brokuła z 1 łyżeczką oliwy z oliwek i solą. Ułóż na blasze z ok. 150g filetem z łososia skropionym 1 łyżką soku z cytryny. Piec w 200°C przez 12-15 min.
- Podawaj: Łosośa i brokuły podawaj na ugotowanej kaszy (ok. ½-¾ szklanki na porcję); posyp koperkiem lub natką pietruszki.

35g **B** 29g **W** 29g **T** 449 **KCAL**

Kieszonki z kurczakiem i szparagami

- Zawijanie: Na folii aluminiowej ułóż 1 cienką pierś z kurczaka (ok. 140g) i 8-10 pedów szparagów. Skrop 1 łyżeczką oliwy z oliwek + ½ łyżeczki oregano + solą.
- Piec: Szczelnie zawiń folię. Piec w 200°C przez 18-22 min; odstaw na 2 min.
- Wykończenie: Dodaj 1 łyżkę soku z cytryny i posyp natką pietruszki.

35g **B** 5g **W** 8g **T** 237 **KCAL**

Roladki z indykiem i awokado

- Pasta: Rozgnieć ½ awokado ze szczyptą soli i 1 łyżeczką soku z cytryny.
- Zwijanie: Rozsmaruj pastę na 4 plasterach wędliny z indyka; dodaj słupki ogórka lub liście młodego szpinaku; ciasno zwij.
- Podawaj: Schłodź przez 10 min, aby łatwiej było pokroić w plastry (opcjonalnie).

26g **B** 7g **W** 9g **T** 207 **KCAL**

ŚRODA

Salatka śniadaniowa z młodym jarmużem, wędzonym pstręgiem i awokado

- Miska: Wymieszaj 2 szklanki młodego jarmużu (baby kale) + ½ szklanki ogórka + natkę pietruszkę + sól.
- Dressing: Skrop 1 łyżką oliwy z oliwek + 1 łyżką soku z cytryny; wymieszaj.
- Dodatki: Na wierzch ułóż ok. 85g wędzonego pstręga + ½ awokado; dodaj koperkę (opcjonalnie).

18g **B** 11g **W** 34g **T** 403 **KCAL**

Pieczony dorsz z cytryną i jarmużem

- Piec: Ułóż ok. 150-170g filetu z dorsza na folii; dodaj 1 łyżeczkę oliwy z oliwek + 1 łyżkę soku z cytryny + sól. Piec w 200°C przez ok. 12 min (aż ryba będzie ścięta).
- Jarmuż: Podsmaż 2 szklanki jarmużu na 1 łyżeczce oliwy z oliwek przez 2-3 min; dodaj 2 łyżki wody i przykryj na 1 min.
- Podawaj: Podawaj jarmuż + dorsza; z dodatkową cytryną do smaku.

33g **B** 4g **W** 8g **T** 208 **KCAL**

Smażony ryż z kalafiora z krewetkami

- Krewetki: Smaż ok. 140g krewetek na 1 łyżeczce oliwy z oliwek przez 3 min na stronę, aż będą jędrne i różowe.
- Smażenie: Podsmaż 2 szklanki "ryżu" z kalafiora + ½ szklanki marchewki + ¼ szklanki cebuli przez 5 min.
- Dopraw: Wymieszaj z 1 łyżką aminas kokosowego (lub bezglutenowego sosu sojowego tamari) + 1 łyżeczką startego imbiru. Posyp natką pietruszki i połącz z krewetkami.

40g **B** 14g **W** 12g **T** 317 **KCAL**

Muffiny jajeczne ze szpinakiem

- Ubij: Ubij 2 jajka + 2 białka jaj + 1 łyżkę mleka kokosowego + szczyptę soli.
- Wymieszaj: Wmieszaj 1 szklankę posiekanego szpinaku + ½ szklanki pokrojonej w kostkę cebuli.
- Piec: Rozlej do 6 natłuszczonych foremek na muffiny. Piec w 175°C przez 14-18 min, aż środek się zetnie.

21g **B** 2g **W** 10g **T** 185 **KCAL**

CZWARTEK

Komosa ryżowa z borówkami

- Gotuj: Gotuj na wolnym ogniu ½ szklanki przepłukanej komosy ryżowej (quinoa) + ¾ szklanki wody pod przykryciem przez 12-15 min; Odstaw na 5 min; Spulchnij widelcem.
- Wymieszaj: Dodaj ¼ szklanki mleka kokosowego + ½ łyżeczki wanilii + ½ łyżeczki cynamonu.
- Dodatki: Na wierzch dodaj ¼ szklanki borówek + 1 łyżkę posiekanych orzechów włoskich (opcjonalnie).

8g **B** 43g **W** 6g **T** 250 **KCAL**

Grillowany kurczak z kaszą jaglaną

- Kasza: Gotuj ½ szklanki kaszy jaglanej w ok. 1 szklance wody z solą przez ok. 15 min; odcedź w razie potrzeby.
- Kurczak: Usmaż ok. 140g piersi z kurczaka na 1 łyżeczce oliwy z oliwek + ½ łyżeczki oregano + sól (aż środek nie będzie różowy); Pokrój w plastry.
- Podawaj: Upleć 2 szklanki ulubionych warzyw z 1 łyżeczką oliwy w 200°C przez ok. 18 min. Podawaj z kaszą i kurczakiem.

34g **B** 39g **W** 9g **T** 373 **KCAL**

Zupa z kurczakiem i kurkumą

- Smaż: Podsmaż na 1 łyżeczce oliwy pokrojoną cebulę + marchewkę + seler naciowy przez 4-5 min.
- Gotuj: Dodaj ok. 140g kurczaka + kurkumę + imbir + 4 szklanki bulionu; Gotuj 15-18 min; Poszarp kurczaka widelcem na mniejsze kawałki.
- Wykończenie: Wmieszaj szpinak; dodaj sok z cytryny (opcjonalnie).

37g **B** 12g **W** 5g **T** 244 **KCAL**

Guacamole z brokułów ze słupkami warzyw

- Na parze: Ugotuj na parze 1 szklankę brokułów (3-4 min); Ostudź.
- Zblenduj/Rozgnieć: Wymieszaj brokuły + ½ awokado + 1 łyżkę soku z limonki + sól + 1 łyżkę świeżej kolendry.
- Podawaj: Z 1 ½ szklanki pokrojonych w słupki warzyw (np. ogórek + marchewka + seler naciowy).

5g **B** 18g **W** 15g **T** 207 **KCAL**

PIĄTEK

Nocna owsianka z owocami jagodowymi i chia

- Wymieszaj: Połącz ½ szklanki bezglutenowych płatków owsianych + ½ szklanki mleka kokosowego + 1 łyżkę nasion chia + ½ łyżeczki cynamonu + szczyptę soli; Zamieszaj.
- Schłodź: Wstaw do lodówki na 6-12 godz.; Zamieszaj; W razie potrzeby dodaj więcej mleka.
- Dodatki: Na wierzch dodaj ½ szklanki owoców jagodowych + 1 łyżkę orzechów włoskich (opcjonalnie).

7g **B** 41g **W** 9g **T** 264 **KCAL**

Salatka z tuńczykiem, białą fasolą i koperkiem

- Miska: Dodaj 1 puszkę (ok. 140g po odsączeniu) tuńczyka + ½ szklanki białej fasoli (cannellini, opłukanej) + 2 łyżki pokrojonej w kostkę czerwonej cebuli (opcjonalnie).
- Dressing: Wymieszaj 1 łyżkę oliwy + 1 łyżkę soku z cytryny + 1 łyżkę koperku + sól.
- Podawaj: Wymieszaj składniki z dressingiem i podawaj na 1-2 szklankach młodego szpinaku lub salaty.

44g **B** 37g **W** 19g **T** 497 **KCAL**

Schab z pieczonym kalafiozem i cebulą

- Przypraw: Kawałek schabu (ok. 140g) przypraw 1 łyżeczką oliwy + ½ łyżeczki rozmarynu + solą.
- Piec: Kalafior i cebulę wymieszane z 1 łyżeczką oliwy i solą piec w piekarniku w 220°C przez 18-22 min.
- Smaż: Usmaż schab na patelni, po 2-3 min z każdej strony; odstaw na chwilę, a następnie pokrój w plastry.

45g **B** 17g **W** 23g **T** 452 **KCAL**

Chrupiąca ciecierzycza z Air Fryer

- Osusz: Opłucz 1 puszkę (ok. 400g) ciecierzycy; Bardzo dokładnie osusz ręcznikiem papierowym; Wymieszaj z 1 łyżeczką oliwy + ½ łyżeczki kurkumy + szczyptą soli.
- Air Fryer: Piec w 190°C przez ok. 14 min, potrząsając co 5 min, aż ciecierzycza będzie złocista i chrupiąca.
- Ostudź: Odstaw na 5 min, aby stała się bardziej chrupiąca; przechowuj bez przykrycia, aż całkowicie wystygnie.

7g **B** 22g **W** 6g **T** 175 **KCAL**

SOBOTA

Bataty i ciecierzycza z patelni

- Podsmaż: Gotuj 1 średniego batata + 2 łyżki wody na 1 łyżeczce oliwy z oliwek, pod przykryciem, 10-12 min.
- Wymieszaj: Dodaj ½ szklanki ciecierzycy + ½ szklanki cebuli; Smaż 2-3 min; Dodaj 1 szklankę szpinaku na 1 min.
- Wykończenie: Sól + ½ łyżeczki cynamonu; sok z cytryny (opcjonalnie).

10g **B** 49g **W** 7g **T** 294 **KCAL**

Miska komosy ryżowej z pieczonymi warzywami korzeniowymi

- Piec: Ułóż ulubione warzywa korzeniowe + cebulę wymieszanej z 2 łyżeczkami oliwy + solą. Piec w 230°C przez 18-22 min.
- Gotuj: ½ szklanki komosy ryżowej + ½ szklanki wody, gotuj 15 min; Spulchnij widelcem.
- Podawaj: Zielenina + komosa + pieczone warzywa; skrop 1 łyżką oliwy i sokiem z cytryny; posyp natką pietruszki.

10g **B** 46g **W** 8g **T** 286 **KCAL**

Smażony dorsz z puree z dyni

- Piec: Piec ½ malej dyni Hokkaido w 220°C przez 30-45 min (aż będzie miękka); Zgnieć na puree z odrobiną oliwy i solą.
- Smaż: Smaż ok. 150g połówki z dorsza na oliwie, 3-4 min na stronę (aż ryba będzie ścięta).
- Podawaj: Puree + dorsz; podawaj z cytryną i natką pietruszki.

26g **B** 35g **W** 6g **T** 280 **KCAL**

Koreczka z ogórka z tuńczykiem

- Wymieszaj: 1 puszkę (ok. 140g po odsączeniu) tuńczyka + 1 łyżka majonezu z olejem z awokado + 1 łyżka soku z cytryny + 1 łyżka koperku + szczypta soli.
- Złóż: Pokrój 1 ogórka w grubsze plastry; Nałóż pastę z tuńczyka na wierzch; Dodaj świeży koperkę lub startą skórkę z cytryny.

21g **B** 4g **W** 3g **T** 125 **KCAL**

NIEDZIELA

Jajecznicza ze szpinakiem i wędzonym pstręgiem

- Ubij: 2 jajka + 2 białka jaj + 1 łyżka wody + sól.
- Smaż: Rozgrzej 1 łyżeczkę oliwy; Podsmaż 1 szklankę szpinaku przez 1 min; Dodaj jajka; Mieszaj 2-3 min, aż się zetną.
- Wykończenie: Wmieszaj delikatnie ok. 85g wędzonego pstręga na ostatnie 30 sek; Podawaj ze skórką z cytryny i koperkiem.

24g **B** 2g **W** 13g **T** 224 **KCAL**

Zupa z indykiem i kaszą gryczaną

- Gotuj: Do garnka wlej 4 szklanki bulionu + ½ szklanki kaszy gryczanej + ½ szklanki marchewki + ½ szklanki selera naciowego. Gotuj przez ok. 15-20 min.
- Mięso: Dodaj ok. 140g ugotowanego lub upieczonego mięsa z indyka (pokrojonego lub poszarpanego); Gotuj kolejne 10 min.
- Wykończenie: Na koniec wymieszaj 2 szklanki szpinaku; dodaj sok z cytryny (opcjonalnie).

52g **B** 38g **W** 6g **T** 408 **KCAL**

Paleo zapiekanka pasterska

- Puree: Ugotuj 1 batata (12-15 min); Zgnieć na puree z 1 łyżką oliwy + solą.
- Farsz: Podsmaż cebulę + marchewkę; Dodaj chude mięso mielone z indyka (ok. 170g) + tymianek; Smaż, aż zbrązowieje; Dodaj ½ szklanki bulionu.
- Piec: Przełóż farsz do małego naczynia żaroodpornego, przykryj puree z batata. Piec w 200°C przez 15-20 min.

38g **B** 75g **W** 17g **T** 507 **KCAL**

Pieczona brukselka

- Przygotowanie: Przekrój na pół 2 szklanki brukselki; Wymieszaj z 1-2 łyżeczkami oliwy z oliwek + szczyptą soli.
- Piec: W 220°C przez 20-30 min, aż będą chrupiące na brzegach i miękkie w środku (układanie przeciwcieciem do dołu pomaga w karmelizacji).
- Wykończenie: Skrop 1 łyżką soku z cytryny lub octu balsamicznego (opcjonalnie).

8g **B** 22g **W** 6g **T** 152 **KCAL**

DIETA HASHIMOTO

21-Dniowy

Plan Posiłków



ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

PRZEKĄSKI

PONIEDZIAŁEK

Szakszuka ze szpinakiem i pomidorami

- Smaż: Na 1 łyżeczkę oliwy podsmaż ½ posiekanej cebuli i 1 ząbek czosnku. Dodaj 1 szklankę krojonych pomidorów i 1 szklankę świeżego szpinaku. Gotuj, aż woda odparuje.
- Jajka: Zrób dwa wgłębienia, wbij w nie 2 jajka. Przykryj patelnię i gotuj 3–5 min, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne.
- Wykończenie: Posyp świeżą bazylią lub natką pietruszki.

16g B 12g W 14g T 275 Kcal

Pulpety z indyka w sosie koperkowym z kaszą jaglaną

- Pulpety: Wymieszaj 150g mielonego indyka z solą i pieprzem. Uformuj kulki i ugotuj je w bulionie warzywnym (ok. 10–12 min).
- Sos: Do ½ szklanki bulionu dodaj 2 łyżki mleka kokosowego i mnóstwo posiekanego koperku (endro). Podgrzewaj, aż sos lekko zgęstnieje.
- Podawaj: Z ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej i ogórkiem kiszonym.

34g B 38g W 11g T 385 Kcal

Pieczony pstrąg tęczy z korzeniem pietruszki

- Piecz: Filet z pstrąga (ok. 150g) przypraw solą i cytryną. Obok ułóż słupki z 2 korzeni pietruszki (pietruszka korzeń) wymieszane z oliwą.
- Czas: Piecz w 200°C przez 15–18 minut.
- Podawaj: Z dodatkiem świeżego koperku.

30g B 14g W 15g T 315 Kcal

Garść migdałów i borówek

- Skład: 20g migdałów (ok. 15–18 sztuk) + ½ szklanki borówek amerykańskich.



5g B 12g W 10g T 160 Kcal

WTOREK

Placki bananowe bez glutenu

- Wymieszaj: Rozgnieć 1 dojrzałego banana i wymieszaj z 2 jajkami oraz szczyptą cynamonu na gładką masę.
- Smaż: Smaż małe placuszki na patelni z odrobiną oleju kokosowego (ok. 2 min z każdej strony).
- Dodatki: Podawaj z kilkoma malinami.

14g B 27g W 11g T 265 Kcal

Krem z cukinii z pestkami dyni i grillowanym kurczakiem

- Zupa: Ugotuj 2 pokrojone cukinie w bulionie z cebulą i czosnkiem. Zblenduj na gładki krem z 1 łyżką oliwy.
- Białko: Podawaj z 120g grillowanej piersi z kurczaka pokrojonej w kostkę.
- Posypka: Dodaj 1 łyżkę uprażonych pestek dyni.

32g B 15g W 13g T 305 Kcal

Dorsz duszony w pomidorach i oliwkach

- Gotuj: Na patelni podsmaż czosnek, dodaj krojone pomidory (½ puszkii) i 5–6 czarnych oliwek.
- Ryba: Włóż filet z dorsza (ok. 160g) w sos, przykryj i duś na małym ogniu przez 8–10 minut.
- Podawaj: Z dużą ilością świeżej natki pietruszki.

29g B 9g W 12g T 260 Kcal

Słupki kalarepy i marchewki

- Przygotuj: Obierz 1 kalarepę (kalarepa) i 1 marchewkę. Pokrój w słupki. To bardzo popularna i chrupiąca przekąska w Polsce.

13g B 14g W 1g T 65 Kcal

ŚRODA

Kasza jaglana z malinami i mlekiem kokosowym

- Gotuj: Przepłucz ½ szklanki kaszy jaglanej (millet). Gotuj w 1 szklance wody z dodatkiem ¼ szklanki mleka kokosowego przez ok. 15 min, aż wchłonnie płyn.
- Dodatki: Wmieszaj ½ łyżeczki wanilii. Na wierzch dodaj ½ szklanki świeżych lub mrożonych malin i 1 łyżkę płatków migdałowych.

9g B 42g W 8g T 285 Kcal

Pieczony indyk z dynią i rozmarynem

- Piecz: Pokrój 150g piersi z indyka i 2 szklanki dyni (np. hokkaido) w kostkę. Wymieszaj z 2 łyżeczkami oliwy, solą i świeżym rozmarynem.
- Czas: Piecz w 200°C przez 20–25 minut, aż indyk będzie upieczony, a dynia miękka.
- Podawaj: Z dużą porcją mieszanych sałat skropionych sokiem z cytryny.

36g B 22g W 12g T 340 Kcal

Dorsz duszony w porach

- Smaż: Na 1 łyżeczkę oliwy podsmaż białą część i dużego pora (pokrojonego w talarki), aż zmięknie.
- Ryba: Połóż filet z dorsza (ok. 160g) na porach, dodaj 3 łyżki wody lub bulionu, przykryj i duś 8–10 min.
- Wykończenie: Dopraw solą, pieprzem i dużą ilością świeżego koperku.

30g B 8g W 7g T 225 Kcal

Orzechy włoskie i kiwi

- Skład: 5 całych orzechów włoskich + 1 owoc kiwi.

3g B 12g W 10g T 155 Kcal

CZWARTEK

Pasta z wędzonej makreli na słupkach ogórka

- Pasta: Rozgnieć widelcem 80g wędzonej makreli (bez ości) z 1 łyżeczką musztardy (sprawdź czy bezglutenowa), sokiem z cytryny i posiekaną cebulką dymką.
- Podawaj: Nałóż pastę na grube plasterki lub słupki świeżego ogórka. To bardzo popularny polski smak, ale bez chleba.

18g B 5g W 16g T 240 Kcal

Polska zupa ogórkowa (wersja Hashimoto)

- Baza: Ugotuj bulion na porcji indyka (140g) z marchewką i pietruszką.
- Ogórki: Zetrzyj 2–3 ogórki kiszzone (pepino fermentado/conserva) na tarce i dodaj do zupy pod koniec gotowania.
- Zamiast śmietany: Zabieli zupę 2 łyżkami gęstego mleka kokosowego. Podawaj z koperkiem.

32g B 18g W 12g T 310 Kcal

Salatka z pieczonym burakiem i jajkiem

- Skład: Pokrój 1 dużego pieczonego buraka w kostkę. Połącz z garścią rukoli i 1 jajkiem ugotowanym na twardo.
- Dressing: Wymieszaj 1 łyżeczkę oliwy, 1 łyżeczkę soku z cytryny i szczyptę soli.
- Posypka: Dodaj 1 łyżeczkę nasion słonecznika.

12g B 16g W 14g T 245 Kcal

Pestki dyni

- Skład: 2 łyżki (ok. 20g) tuskanych pestek dyni. Są świetnym źródłem cynku, kluczowego przy Hashimoto.

6g B 3g W 10g T 125 Kcal

PIĄTEK

Tosty z batata z awokado i jajkiem

- Tosty: Odetnij 2 grube plasterki (ok. 1 cm) z surowego batata. Opiecz je w tosterze (2–3 razy) lub upiecz w piekarniku (200°C przez ok. 15 min), aż będą miękkie.
- Awokado: Rozgnieć ½ awokado z 1 łyżeczką soku z cytryny i szczyptą soli. Rozsmaruj na batatach.
- Jajko: Usmaż 1 jajko sadzone na ½ łyżeczki oliwy (lub ugotuj na twardo). Połóż na awokado.

11g B 25g W 18g T 306 Kcal

Pieczony łosoś z jesiennymi warzywami korzeniowymi

- Warzywa: Pokrój w kostkę 1 buraka i 1 pietruszkę (korzeń). Wymieszaj z 1 łyżeczką oliwy i solą. Piecz w 200°C przez 20 min.
- Ryba: Dodaj na blasze filet z łososia (ok. 150g) skropiony sokiem z cytryny. Piecz wszystko kolejne 12–15 min.
- Podawaj: Z posiekaną świeżą natką pietruszki.

32g B 20g W 22g T 406 Kcal

Lekki Bigos z drobiem (Wersja Hashimoto)

- Baza: Na 1 łyżeczkę oliwy podsmaż ½ cebuli. Dodaj 150g pokrojonej piersi z indyka. Smaż do zrumienienia.
- Kapusta: Dodaj 1 szklankę przepłukanej kapusty kiszzonej (chucrute) i ½ szklanki startej marchewki.
- Duś: Zalej ½ szklanki wody, dodaj liść laurowy, ziele angielskie i duś pod przykryciem przez 20 min. (Kapusta kiszona to naturalny probiotyk, idealny na jelita!).

35g B 12g W 8g T 360 Kcal

Pudding chia z malinami

- Wymieszaj: ¼ szklanki mleka kokosowego + ¼ szklanki wody + 2 łyżki nasion chia. Odstaw do lodówki na min. 2 godziny.
- Dodatki: Podawaj z ½ szklanki świeżych lub mrożonych malin.

4g B 15g W 12g T 184 Kcal

SOBOTA

Omlet z pieczarkami i szpinakiem

- Farsz: Na 1 łyżeczkę oliwy podsmaż 1 szklankę pokrojonych pieczarek (cogumelos de Paris) i 1 szklankę szpinaku.
- Jajka: Roztrzep 2 jajka + 1 białko z solą i pieprzem. Wylej na warzywa.
- Smaż: Smaż pod przykryciem przez 3–4 minuty, aż góra się zetnie. Złóż na pół.

16g B 5g W 14g T 210 Kcal

Miska kaszy gryczanej z pieczonym kurczakiem i brokułami

- Kasza: Ugotuj ½ szklanki kaszy gryczanej w osolonej wodzie.
- Kurczak i brokuły: Na blasze ułóż 150g piersi z kurczaka (przyprawionej oregano i solą) oraz 1 szklankę różyczek brokuła skropionych 1 łyżeczką oliwy. Piecz w 200°C przez 18–20 min.
- Podawaj: W misce połącz kaszę, kurczaka i brokuły. Skrop sokiem z cytryny.

38g B 35g W 9g T 373 Kcal

Faszerowana papryka z indykiem i komosą ryżową

- Farsz: Podsmaż 100g mielonego mięsa z indyka z ½ pokrojonej cebuli. Wymieszaj z ½ szklanki ugotowanej komosy ryżowej (quinoa) i 2 łyżkami przecieru pomidorowego.
- Papryka: Odetnij górę z 1 dużej papryki, usuń gniazdo nasienne. Napelnij farszem.
- Piecz: Piecz w naczyniu żaroodpornym w 200°C przez ok. 25–30 min.

28g B 30g W 9g T 313 Kcal

Jabłko z orzechami włoskimi

- Skład: 1 średnie jabłko (pokrojone w cząstki) + 15g (ok. mała garść) orzechów włoskich.

3g B 25g W 10g T 202 Kcal

NIEDZIELA

Bezglutenowa owsianka z jabłkiem i cynamonem

- Gotuj: W rondelku zagotuj ½ szklanki bezglutenowych płatków owsianych w 1 szklance wody (lub domowego mleka migdałowego).
- Dodatki: Zetrzyj na tarce ½ jabłka. Dodaj do owsianki pod koniec gotowania razem z 1 łyżeczką cynamonu.
- Wykończenie: Posyp 1 łyżką pestek słonecznika.

7g B 38g W 8g T 352 Kcal

Pieczony kurczak z puree z selera i mizerią (bez nabiału)

- Puree: Ugotuj ½ selera korzeniowego (diplo-rábano) do miękkości. Zblenduj na gładkie puree z 1 łyżką oliwy i solą. (To polski zamiennik ziemniaków w dietach low-carb/Hashimoto). Kurczak: Upiecz ok. 150g piersi z kurczaka w ziołach (np. majeranek).
- Mizeria: Tradycyjna polska mizeria to ogórki ze śmietaną. My robimy wersję Hashimoto: 1 pokrojony ogórek wymieszany z 1 łyżką soku z cytryny, 1 łyżeczką oliwy i dużą ilością koperku.

36g B 15g W 14g T 330 Kcal

Krem z białych warzyw z pestkami dyni

- Gotuj: W bulionie ugotuj do miękkości: 1 szklankę różyczek kalafiora, ½ pietruszki (korzeń) i ½ cebuli.
- Blenduj: Zblenduj na gładki krem z dodatkiem 1 łyżeczki oliwy. Dopraw solą i pieprzem.
- Posypka: Podawaj posypane 1 łyżką uprażonych pestek dyni.

8g B 20g W 12g T 220 Kcal

Marchewka z domowym hummusem

- Skład: Pokrój 2 średnie marchewki w słupki.
- Maczanie: Podawaj z 2 czubatymi łyżkami (ok. 40g) klasycznego humusu (pasta z ciecierzycy).

4g B 22g W 6g T 185 Kcal

DIETA HASHIMOTO

21-Dniowy

Plan Posiłków



ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

PRZEKĄSKI

PNIEDZIAŁEK

Jajecznica z wędzonym pstręgiem i szczypiorkiem

- Smaż: Na 1 łyżeczkę oliwy podsmaż 1 szklankę świeżego szpinaku, aż zwidnie.
- Jajka: Roztrzep 2 jajka + 2 łyżki jaj. Wylej na patelnię. Dodaj 60g posiekanego wędzonego pstręga (pstrąg wędzony).
- Wykończenie: Smaż do lekkiego ścięcia. Posyp obficie posiekanym świeżym szczypiorkiem.

24g B 3g W 15g T 243 Kcal

Pieczona pierś z indyka z warzywami korzeniowymi

- Piecz: Pokrój 150g piersi z indyka, 1 marchewkę i 1 korzeń pietruszki (pietruszkę korzeń) w grubszą kostkę. Wymieszaj z 2 łyżeczkami oliwy, solą i majerankiem (manjerona - tempero molto polaco).
- Czas: Piecz w 200°C przez ok. 20-25 minut.
- Podawaj: Z dużą porcją świeżej sałaty z sokiem z cytryny.

36g B 18g W 10g T 310 Kcal

Cukinia a'la spaghetti z indykami i pomidorami

- Cukinia: Przygotuj "makaron" z 1 dużej cukinii za pomocą obieraczki do warzyw.
- Sos: Na 1 łyżeczkę oliwy podsmaż 120g mielonego mięsa z indyka z czosnkiem. Dodaj ½ szklanki przecieru pomidorowego (passata) i ziola prowansalskie.
- Łączenie: Dodaj cukinię do sosu na 2-3 minuty, tylko do lekkiego zmięknięcia.

26g B 14g W 9g T 245 Kcal

Garść migdałów i gruszka

- Skład: 20g migdałów + 1 średnia gruszka (gruszka).



5g B 26g W 10g T 215 Kcal

WTOREK

Nocny pudding chia z borówkami

- Przygotuj: Wymieszaj 3 łyżki nasion chia z ½ szklanki mleka kokosowego i ¼ szklanki wody. Dodaj szczyptę wanilii.
- Odstaw: Zostaw w lodówce na całą noc (lub min. 4h).
- Dodatki: Przed podaniem dodaj ½ szklanki borówek amerykańskich (mirtlios) i 1 łyżkę posiekanych orzechów włoskich.

6g B 18g W 14g T 225 Kcal

Kasza gryczana z grillowanym kurczakiem i surówką z kapusty kiszzonej

- Kasza: Ugotuj ½ szklanki kaszy gryczanej (buckwheat) w osolonej wodzie.
- Kurczak: Grilluj 150g piersi z kurczaka z dodatkiem papryki słodkiej i soli.
- Surówka: 1 szklanka kapusty kiszzonej (chucrute) wymieszana z ½ startej marchewki i 1 łyżeczką oliwy.

38g B 36g W 11g T 395 Kcal

Pieczony dorsz w ziołach z pieczonymi frytkami z batata

- Ryba: Filet z dorsza (ok. 160g) oprósź solą, pieprzem i koperkiem.
- Bataty: Pokrój ½ dużego batata w słupki, wymieszaj z 1 łyżeczką oliwy.
- Piecz: Piecz wszystko razem w 200°C – bataty przez ok. 25 min, rybę dołóż na ostatnie 12-15 min.

30g B 22g W 8g T 280 Kcal

Słupki kalarepy

- Przygotuj: 1 średnia kalarepa (kalarepa) obrana i pokrojona w słupki. Chrupiąca, nasycana i jest bardzo tania na polskim rynku.

2g B 8g W 0g T 40 Kcal

ŚRODA

Jajka sadzone na pomidorach ze szpinakiem

- Smaż: Na 1 łyżeczkę oliwy podsmaż 1 ząbek czosnku i 1 szklankę pokrojonych pomidorów przez 3-4 minuty, aż zmiękną.
- Szpinak i Jajka: Dodaj 2 szklanki szpinaku. Gdy zwidnie, zrób dwa wgłębienia i wbij 2 jajka.
- Duś: Przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu przez 3-5 min, aż białka się zetną. Doprav solą i pieprzem.

15g B 10g W 16g T 235 Kcal

Pieczony łosoś z kaszą jaglaną i buraczkami na ciepło

- Ryba i Kasza: Ugotuj ½ szklanki kaszy jaglanej (millet). Upiecz ok. 150g filetu z łososia z solą i sokiem z cytryny (200°C przez 15 min).
- Buraczki: Ugotuj lub upiecz 1 średniego buraka, zetrzyj na tarce. Podgrzej w rondelku z 1 łyżeczką oliwy, kropłą soku z cytryny i szczyptą soli. (Klasyczny polski dodatek!).
- Podawaj: Połącz łososia, kaszę i ciepłe buraczki na talerzu.

35g B 40g W 22g T 498 Kcal

Krem z pieczonych pomidorów z pestkami dyni

- Piecz: Przekrój 4 średnie pomidory, ¼ cebuli i 1 ząbek czosnku. Skrop 1 łyżeczką oliwy. Piecz w 200°C przez 25 min.
- Zblenduj: Przełóż upieczone warzywa do blendera, dodaj ½ szklanki ciepłego bulionu, świeżą bazylę i zblenduj na gładki krem.
- Posypka: Podawaj posypaną 1 łyżką uprażonych pestek dyni.

8g B 25g W 12g T 220 Kcal

Słupki selera naciowego z masłem migdałowym

- Przygotuj: Pokrój 2 słupki selera naciowego (salsão) w słupki.
- Maczenie: Podawaj z 1 łyżką masła migdałowego (lub z orzechów nerkowca).

6g B 8g W 14g T 180 Kcal

CZWARTEK

Bezglutenowe placki z cukinii

- Masa: Zetrzyj 1 małą cukinię na tarce, mocno odciśnij z nadmiaru wody. Wymieszaj z 2 jajkami, 2 łyżkami mąki migdałowej (lub innej bezglutenowej), solą i pieprzem.
- Smaż: Rozgrzej 1 łyżeczkę oliwy na patelni. Nakładaj porcje ciasta łyżką i smaż po 2-3 minuty z każdej strony na złoty kolor.
- Podawaj: Z garścią świeżej rozspanki (canónigos) lub rukoli.

18g B 10g W 20g T 280 Kcal

Duszony indyk w sosie własnym z puree z kalafiora

- Indyk: Pokrój 150g piersi z indyka w kostkę. Podsmaż krótko z cebulą. Podlej ½ szklanki bulionu, dodaj ziele angielskie i liść laurowy. Duś pod przykryciem przez 15-20 min.
- Puree: Ugotuj ½ główki kalafiora do miękkości. Odcedź i zblenduj z 1 łyżeczką oliwy i solą na gładkie puree.
- Podawaj: Polej puree uduszonym mięsem i sosem. Posyp natką pietruszki.

36g B 14g W 9g T 275 Kcal

Salatka z tuńczykiem, jajkiem i rozspanką

- Baza: 2 szklanki rozspanki (bardzo popularna w Polsce) lub szpinaku.
- Dodatki: Dodaj 1 puszkę (ok. 140g) tuńczyka w sosie własnym, 1 jajko ugotowane na twardo i 5-6 czarnych oliwek.
- Dressing: 1 łyżeczka oliwy z oliwek + 1 łyżeczka soku z cytryny.

38g B 5g W 16g T 315 Kcal

Pieczone jabłko z cynamonem

- Piecz: Wydrąż środek z 1 średniego jabłka. Posyp cynamonem. Piecz w 190°C przez ok. 20-25 minut, aż będzie miękkie i aromatyczne. Świetny deser na polskie chłodniejsze dni!

1g B 25g W 1g T 95 Kcal

PIĄTEK

Pudding chia z mlekiem kokosowym i malinami

- Przygotuj: Wymieszaj 3 łyżki nasion chia, ½ szklanki mleka kokosowego, ½ szklanki wody i szczyptę wanilii. Odstaw na noc do lodówki.
- Dodatki: Rano dodaj ½ szklanki świeżych lub mrożonych malin i 1 łyżkę płatków migdałowych.

6g B 20g W 18g T 260 Kcal

Pieczony pstrąg z frytkami z selera korzeniowego

- Frytki: Obierz ½ selera korzeniowego (aiporabano), pokrój w słupki (jak frytki). Wymieszaj z 1 łyżeczką oliwy, solą i słodką papryką. Piecz w 200°C przez 25 min.
- Ryba: Po 10 minutach pieczenia frytek, dołóż na blaszę filet z pstrąga (ok. 150g) skropiony cytryną i koperkiem. Piecz do końca.

35g B 18g W 15g T 350 Kcal

Krem z pieczonych buraków z mlekiem kokosowym

- Baza: Ugotuj lub upiecz 2 średnie buraki i ½ cebuli.
- Zblenduj: Przełóż do blendera, dodaj 1 szklankę bulionu i 2 łyżki gęstego mleka kokosowego. Zblenduj na gładki krem. Doprav solą i pieprzem. (To pyszna, przeciwzapalna wariacja na temat polskiego barszczu!).

5g B 25g W 12g T 215 Kcal

Słupki ogórka z guacamole

- Przygotuj: Pokrój 1 dużego ogórka w słupki.
- Guacamole: Rozgnieć ½ awokado z 1 łyżeczką soku z cytryny, solą i odrobiną czosnku.

2g B 8g W 10g T 120 Kcal

SOBOTA

Bezglutenowe placki owsiane z jabłkiem

- Ciasto: Zblenduj ½ szklanki bezglutenowych płatków owsianych, 2 jajka, 2 łyżki wody (lub mleka roślinnego) i szczyptę cynamonu.
- Smaż: Smaż małe plackuszki na 1 łyżeczce oleju kokosowego.
- Dodatki: Zetrzyj ½ jabłka na tarce i podawaj na gotowych plackach.

15g B 35g W 12g T 305 Kcal

Indyk duszony w koperku z kaszą gryczaną

- Kasza: Ugotuj ½ szklanki kaszy gryczanej w osolonej wodzie.
- Indyk: Podsmaż 150g piersi z indyka (w kostce) z cebulą. Zalej ½ szklanki bulionu, dodaj 2 łyżki posiekanego świeżego koperku. Duś 15 min.
- Zabielanie: Na koniec dodaj 1 łyżkę mleka kokosowego, aby zagęścić sos.

38g B 18g W 10g T 398 Kcal

Salatka z rozspanką, pieczonym burakiem i orzechami włoskimi

- Baza: 2 szklanki rozspanki (canónigos) lub szpinaku.
- Dodatki: 1 średni, upieczony burak pokrojony w kostkę + 15g orzechów włoskich.
- Dressing: 1 łyżeczka oliwy z oliwek + 1 łyżeczka soku z cytryny.

6g B 15g W 16g T 225 Kcal

Orzechy laskowe

- Skład: Garść (ok. 20g) orzechów laskowych. Są bardzo popularne w Polsce, chrupiące i pełne dobrych tłuszczów.

4g B 5g W 18g T 190 Kcal

NIEDZIELA

Szakszuka z pomidorami i papryką

- Smaż: Na 1 łyżeczce oliwy podsmaż ¼ cebuli i ½ pokrojonej czerwonej papryki. Dodaj 1 szklankę krojonych pomidorów i duś, aż woda odparuje.
- Jajka: Wbij 2 jajka, przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu przez 3-5 min, aż białka się zetną.
- Wykończenie: Posyp świeżą natką pietruszki.

16g B 15g W 15g T 260 Kcal

Niedzielný rosół z makaronem z cukinii

- Rosół: Ugotuj aromatyczny bulion na udku z kurczaka (ok. 150g mięsa) z marchewką, korzeniem pietruszki, opiekaną cebulą i selerem korzeniowym. Gotuj na bardzo wolnym ogniu przez min. 1 godzinę.
- Makaron: Zamiast tradycyjnego makaronu (który ma gluten), użyj obieraczki, aby zrobić "makaron" z 1 surowej cukinii. Zalej go gorącym bulionem tuż przed podaniem.
- Podawaj: Z poszarpnym mięsem z kurczaka, ugotowaną marchewką i dużą ilością natki pietruszki.

32g B 12g W 10g T 265 Kcal

Pieczony dorsz z duszonym porem i marchewką

- Ryba: Upiecz ok. 150g dorsza skropionego cytryną i oliwą (200°C, 15 min).
- Warzywa: W rondelku podduś na 1 łyżeczce oliwy 1 pokrojonego pora (tylko białą część) i 1 startą marchewkę, dodając odrobinę wody.
- Podawaj: Rybę na ciepłych, duszonych warzywach.

32g B 14g W 8g T 250 Kcal

Mus z pieczonych jabłek z cynamonem

- Przygotuj: Upiecz 1 duże jabłko do miękkości. Zdejmij skórkę, roznieć widelcem na mus.
- Dodatki: Posyp cynamonem. Pyszny, ciepły i kojący deser na niedzielny wieczór.

1g B 25g W 1g T 100 Kcal