Kobieta karmiąca - dieta bezglutenowa

Jeżeli jesteś na diecie bezglutenowej musisz usunąć ze swojego jadłospisu zboża i ich przetwory. **Gluten zawieją: żyto, pszenica (w tym orkisz), jęczmień oraz najczęściej także owies**, gdyż jest zanieczyszczony glutenen (można kupić w sklepach ze zdrową żywnością produkty z owsa certyfikowanego, niezawierającego glutenu).

Ponieważ węglowodany powinny dostarczać 50-70% energii w miejsce ww. zbóż **wprowadź produkty zbożowe bezglutenowe. Należą do nich ryż, gryka, proso, kukurydza, amarantus, komosa ryżowa (quinoa)**. Cennym źródłem węglowodanów są też suche nasiona roślin strączkowych oraz ziemniaki. Możesz więc stosować mąki, kasze, płatki z ww. roślin.

Aby mieć pewność, że w Twojej diecie nie ma gluten koniecznie czytaj etykiety, gdyż składnik ten w postaci skrobi, mąk, słodów często dodawany jest do różnych przemysłowo przygotowanych produktów. Zdarza się, że gluten jest dodawany do przetworów mięsnych tj. wędliny, parówki, konserwy, pasztety, przetworów rybnych, niektórych przetworów zbożowych z produktów bezglutenowych tj. płatki kukurydziane, a także do przetworów mlecznych tj. jogurty i maślanki owocowe, serki, śmietana. Często jest też składnikiem majonezu, gotowych sosów,kotletów sojowych, słodyczy, lodów, mieszanek przypraw, proszku do pieczenia. **W sklepie szukaj opakowań ze znaczkiem przekreślonego kłosa** – tak oznaczone są produkty bezglutenowe.

Kaloryczność diety – ok. **2500 kcal**

1 PIERWSZE ŚNIADANIE

Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem

Składniki:

- ryż – 4 łyżki,
- mleko – 1 szklanka,
- jabłko – 1 sztuka,
- cynamon – wg gustu,
- masło – 1 łyżeczka

Przygotowanie:

Mleko zagotuj w rondelku, dodaj opłukany ryż. Gotuj na małym ogniu do miękkości. Jabłko umyj i pokrój w półplastry. Podpraż na patelni (możesz podlać odrobiną wody) przez kilka minut, mieszając od czasu do czasu. Wymieszaj ryż z jabłkami, posyp cynamonem. Dodaj łyżeczkę masła.

2 DRUGIE ŚNIADANIE

Twaróg ze szczypiorkiem, świeżym ogórkiem i rzodkiewką

Składniki:

- twaróg półtłusty – 100 g,
- jogurt naturalny – 2 łyżki,
- szczypiorek – 1 łyżka,
- ogórek świeży – ok. 5 cm kawałek,
- rzodkiewka – 2-3 sztuki,
- chleb bezglutenowy (przepis poniżej) – 2 kromki (80 g) cienko posmarowane masłem

Przygotowanie:

Pomidora pokrój w kostkę, ułóż na umytej i osuszonej rukoli. Polej sosem z oliwy i octu balsamicznego. Całość posyp uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.

Chleb bezglutenowy bez mąki

Składniki:

- płatki owsiane bezglutenowe - 1,5 szklanki,
- pestki słonecznika – 1 szklanka,
- siemię lniane – ¾ szklanki,
- orzechy laskowe – pół szklanki,
- zmielone siemię lniane – 10 czubatych łyżek,
- płynny miód – 1 łyżka,
- masło roztopione – 5 łyżek,
- sól – pół łyżeczki,
- ciepła woda – ok. 1,5 szklanki

Jeżeli lubisz możesz dodać kminek lub czarnuszkę.

Przygotowanie:

W dużej misce wymieszaj wszystkie suche składniki. W drugiej mniejszej misce wymieszaj płynne składniki: wodę z miodem i płynnym masłem. Przelej płynne składniki do suchych. Masę przełóż do blaszki keksówki wysmarowanej masłem, ciasto dobrze dociśnij dłonią. Przykryj folią i wstaw do lodówki na ok. 2 godziny. Rozgrzej piekarnik do temperatury ok. 180 C, wstaw blaszkę na ok. 1 godziny. Wyjmij z piekarnika i odstaw do ostygnięcia. Wyjmij z formy po ok. 1-2 godzinach. Odstaw na ok. 1 dzień, aby chleb się „odstał". Chleb dobrze kroi się dopiero drugiego dnia.

Sałatka z pomidora z rukolą

Składniki:

- średni pomidor,
- rukola – garść,
- pestki dyni – 1 łyżeczka,
- oliwa z oliwek – 1 łyżeczka,
- tocet balsamiczny – 1 łyżeczka

Przygotowanie:

Pomidora pokrój w kostkę, ułóż na umytej i osuszonej rukoli. Polej sosem z oliwy i octu balsamicznego. Całość posyp uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.

4 PODWIECZOREK

Sałatka owocowa z migdałami i jogurtem naturalnym

Składniki:

- owoce sezonowe np. maliny, brzoskwinie, borówki (zimną możesz użyć jabłka, gruszki, winogrona) – razem ok. 1 szklanki,
- banan – pół dojrzałej sztuki,
- migdały – 1 łyżka,
- jogurt naturalny –kubek ok. 180 g.

Przygotowanie:

Owoce umyj, jeżeli są duże obierz i pokrój, migdały zalej wrzątkiem i obierz. Wymieszaj owoce i migdały z jogurtem.

5 KOLACJA

Sałatka z kaszy gryczanej i kurczaka

Składniki:

- kasza gryczana – ok. 40 g,
- świeży ogórek – ok. 50 g,
- kiełki rzodkiewki – garść,
- suszone pomidory – 2 sztuki,
- pierś z kurczaka – 60 g,
- orzechy włoskie – 4 sztuki,
- oliwa z oliwek – 1 łyżka,
- sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

Kaszę ugotuj na sypko, wystudź. Kurczaka umyj i pokrój w kostkę. Oprósz przyprawami i podsmaż na oliwie. Wystudź. Ogórka obierz i pokrój w kostkę. Suszone pomidory pokrój w paseczki. Do kaszy dodaj pokrojone warzywa i kurczaka, a także posiekane orzechy. Dopraw do smaku, ewentualnie dodaj 1 łyżeczkę oliwy. Na wierzch połóż kiełki i wymieszaj.

3 OBIAD

Zupa ogórkowa

Składniki (na dwie porcje)**:**

- udko kurczaka bez skóry – 1 sztuka,
- ogórki kiszone – 4 sztuki (ok. 200 g),
- włoszczyzna – 80 g,
- bulion warzywny lub woda – 3 szklanki,
- ziemniaki – 2 sztuki,
- przyprawy: sól, pieprz,
- masło – 1 łyżka,
- śmietana 12% - 1 łyżka

Przygotowanie:

Do garnka wrzuć udko, zalej wodą. Gotuj ok. 15-20 minut. Dodaj pokrojoną w kostkę włoszczyznę oraz pokrojone w grubą kostkę ziemniaki. Doprowadź do wrzenia i gotuj ok. 10-15 minut. Ogórki zetrzyj na tarce na grubych oczkach i dodaj do zupy. Gotuj pod przykryciem ok. 20 minut. Dopraw do smaku. Wyjmij udko i pokrój w kostkę. Dodaj masło. Wymieszaj.
Zabiel zupę śmietaną.

Łosoś pieczony w sosie jogurtowo-koperkowym, komosa ryżowa, brokuły gotowane na parze

Składniki:

- łosoś świeży – ok. 140 g,
- jogurt naturalny – 3 łyżki,
- posiekany koperek – pół łyżeczki,
- komosa ryżowa – 50 g,
- masło – 1 łyżeczka,
- brokuły – 5 różyczek

Surówka z marchwi z jabłkiem

Składniki:

- marchew – 1 sztuka,
- jabłko – pół sztuki,
- sok z cytryny – 1 łyżeczka,
- oliwa – 1 łyżeczka

Przygotowanie:

Marchew i jabłko zetrzyj na tarce, skrop sokiem z cytryny i oliwą.