



Dieta
przy niedoczynności
tarczycy

Kaloryczność dzienna to 1600 kcal



DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Nocna owsianka z jogurtem

PODWIECZOREK

Jogurt z borówkami i orzechami

OBIAD

Krewetki z ryżem i szpinakiem

KOLACJA

Kanapki z hummusem

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

Szakszuka

PODWIECZOREK

Koktajl truskawkowy

OBIAD

Zupa krem z cieciorki i pomidorów

KOLACJA

Sałatka z łososiem i pietruszkowym pesto

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

Owsianka z musem malinowym

PODWIECZOREK

Banan i orzechy

OBIAD

Limonkowo-tymiankowy kurczak

KOLACJA

Sałatka z fasolki szparagowej i fety

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

Pasta z soczewicy i suszonych pomidorów

PODWIECZOREK

Smoothie ze szpinakiem

OBIAD

Curry z kurczakiem

KOLACJA

Tortilla z pastą z soczewicy i suszonych pomidorów

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

Owsianka z borówkami i czekoladą

PODWIECZOREK

Jabłko, orzechy i gorzka czekolada

OBIAD

Dorsz ze szpinakowym pesto

KOLACJA

Kanapki z twarożkiem

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

Omlet z pomidorami i fetą

PODWIECZOREK

Smoothie z jabłka, pomarańczy i marchewki

OBIAD

Makaron z cukinii z pomidorową soczewicą

KOLACJA

Grzanki z awokado i łososiem

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

Korzenna owsianka

PODWIECZOREK

Pomarańcza, kiwi i orzechy

OBIAD

Chili con carne

KOLACJA

Sałatka z awokado

Dzień 1



Nocna owsianka z jogurtem: Płatki owsiane wymieszać z mlekiem, chia i miodem, przełożyć do naczynia i odstawić na noc do lodówki. Rano na płatki ułożyć jogurt, dodać pokrojonego banana i posiekane orzechy.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
płatki owsiane	40	4 łyżki
mleko 2%/roślinne	120	0.5 szklanki
miód pszczeli	15	1 łyżeczka
nasiona chia	5	0.5 łyżki
jogurt grecki	50	5 łyżek
banan	60	0.5 średniej sztuki
orzechy włoskie łuskane	5	łyżeczka



Krewetki z ryżem i szpinakiem: Krewetki usmażyć na oliwie z dodatkiem czosnku, doprawić solą, sokiem z limonki, dodać szpinak i pomidorki koktajlowe, chwilę dusić, doprawić do smaku. Podawać z ugotowanym ryżem. Całość posypać podprażonym sezamem.



PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
krewetki, mieszane gatunki, świeże	200	porcja
czosnek	3	0.5 średniego ząbka
oliwa z oliwek	10	1 łyżka
ryż basmati	45	3 łyżki
pomidorki koktajlowe	100	1 garść
szpinak	75	2.5 dużej porcji
sok ze świeżej limonki	10	1 łyżeczka
sezam, nasiona	10	1 łyżka



Syr z borówkami i orzechami brazylijskimi

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
jogurt syry, typu islandzkiego, naturalny	150	1 kubek
borówka amerykańska	140	2 garście
orzechy brazylijskie	10	2 sztuki



Badania krwi wykonaj u siebie w domu!

Darmowy dojazd specjalisty przy zamówieniu za min. 180 zł z kodem: **DOJAZD**

Promocja trwa do 31.05.2024r. Liczba kodów ograniczona.

ZAMÓW JUŻ DZIŚ



Grzanki z hummusem i jajkiem: Pieczywo upiec, posmarować hummusem. Jajko ugotować na miękko lub w koszulce. Na pieczywie ułożyć rukolę, pomidora, ogórka i jajko, całość skropić oliwą i posypać dymką.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
chleb żytni razowy	70	2 kromki
hummus	30	2 łyżka
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)
rukola	25	1 garść
pomidory, czerwone	80	0.5 sztuki
ogórek kiszony	60	1 sztuka
oliwa z oliwek	10	1 łyżka
cebula młoda lub dymka pęczek (wraz ze szczypiorkiem)	10	0.5 sztuki



Dzień 2



Szakszuka: Na oliwie poddusić pokrojoną cebulę, paprykę, po chwili dodać pokrojonego pomidora. Chwilę razem dusić, doprawić do smaku. Wbić jajka i smażyć pod przykryciem aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne. Posypać pietruszką. Podawać z pieczywem z rukolą i twarogiem.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
papryka czerwona, słodka	110	0.5 sztuki
pomidory, czerwone	170	1 sztuka
cebula	25	0.25 sztuki
oliwa z oliwek	5	0.5 łyżki
jaja kurze całe	100	2 sztuka (kl. wagowa M)
pietruszka, natka	10	0.25 pęczek
chleb żytni razowy	35	1 kromka
rukola	25	1 garść
ser twarogowy półtłusty	50	1 plaster



Zupa krem z cieciorki i pomidorów: Na oliwie podsmażyć cebulę oraz czosnek, dodać kmin rzymski, kolendrę, wlać passatę pomidorową oraz bulion, doprawić solą, pieprzem, zagotować. Dodać cieciorkę z puszki (przed dodaniem optukać), suchą kaszę jaglaną, gotować ok. 20min. Zblendować zupeł. Można doprawić chili, kolendrą, limonką. Podawać z grzankami i pestkami dyni.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
oliwa z oliwek	5	0.5 łyżki
cebula	25	0.25 sztuki
czosnek	3	0.5 średniego ząbka
passata pomidorowa	100	0.5 szklanki
bulion jarzynowy	70	0.5 chochli
cieciorka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy	120	0.5 puszki
kasza jaglana	45	3 łyżki
chleb żytni razowy	35	1 kromka
dynia, pestki	5	0.5 łyżki



Koktajl truskawkowy: Zblendować mleko z jogurtem, truskawkami, miodem i chia.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
mleko 2%/roślinne	200	17 łyżek
jogurt grecki	50	5 łyżek
truskawki, mrożone	100	0.2 opakowania
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki
nasiona chia	5	0.5 łyżki



Salatka z łososiem i pietruszkowym pesto: Na sałacie ułożyć pomidorki, ogórka, łososa i oliwki. Zblendować pietruszkę z oliwą, pestkami dyni, oliwą, czosnkiem, sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem, skropić sałatkę. Podawać z kromką pieczywa z hummusem.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
sałata rzymska	50	2 garście
pomidorki koktajlowe	100	1 garść
ogórek	50	1 kawałek
oliwki czarne	20	1 łyżka
łosoś, wędzony, w plastrach	50	0.5 opakowania
pietruszką, natka	40	1 pęczek
dynia, pestki	5	0.5 łyżki
oliwa z oliwek	10	1 łyżka
czosnek	3	1 mały ząbek
sok ze świeżej cytryny	10	1 łyżka
chleb żytni razowy	35	1 kromka
hummus	15	1 łyżka



Dzień 3



Owsianka z musem malinowym: Płatki i chia zalać wrzątkiem (ok. 100-150ml) i odstawić na 10min do napęcznienia, przelać do naczynia. Dodać jogurt. Maliny zblendować z miodem, wyłożyć na jogurt. Całość posypać orzechami.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
płatki owsiane	40	4 łyżki
nasiona chia	5	łyżeczka
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	150	1 kubek
maliny, mrożone	100	0.3 opakowania
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki
orzechy włoskie łuskane	5	łyżeczka



Limonkowo-tymiankowy kurczak z ziemniakami i fasolką: Do miseczki włożyć skórkę z limonki i sok, miód, oliwę, przeciśnięty czosnek i 1/2 łyżeczki świeżego lub suszonego tymianku, wymieszać i polać po kurczaku, doprawić solą i pieprzem. Piec w rękawie do pieczenia w 190st przez 35-40min (można kurczaka 2x obrócić). Ziemniaki pokroić na kawałki, skropić olejem, doprawić rozmarynem i oregano i piec razem z mięsem na papierze do pieczenia. Fasolkę ugotować.

*ugotować dodatkową porcję fasolki na kolację

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200	2 porcje
limonka	17	0.25 sztuki
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki
oliwa z oliwek	10	1 łyżka
czosnek	3	0.5 średniego ząbka
tymianek suszony	2	
ziemniaki	200	2 sztuki
olej rzepakowy	5	0.5 łyżki
fasolka szparagowa	150	1.5 porcji



Banan i orzechy brazylijskie



PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
banan	120	1 średnia sztuka
orzechy brazylijskie	15	3 sztuki



Badania krwi wykonaj u siebie w domu!

Darmowy dojazd specjalisty przy zamówieniu za min. 180 zł z kodem: **DOJAZD**

Promocja trwa do 31.05.2024r. Liczba kodów ograniczona.

ZAMÓW JUŻ DZIŚ



Salatka z fasolką szparagową i fetą: Na oliwie poddusić czosnek, pomidorki, dodać ugotowaną fasolkę, wymieszać. Na miskę wyłożyć ugotowaną kaszę gryczaną, fasolkę, całość posypać fetą i podprażonym sezamem.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
fasolka szparagowa	150	1.5 porcji
pomidorki koktajlowe	100	1 garść
czosnek	3	0.5 średniego ząbka
oliwa z oliwek	10	1 łyżka
sezam, nasiona	10	1 łyżka
kasza gryczana prażona	30	2 łyżki
ser typu "feta"	30	15 kosteczek



Dzień 4



Pasta z soczewicy i suszonych pomidorów: Soczewicę ugotować, zblendować z pomidorami, podprażonym sonecznikiem, oliwkami i oliwą. Doprawić solą, pieprzem, papryką ostrą (opcjonalnie), wymieszać z posiekaną pietruszką. Podawać z pieczywem, sałatą i ogórkiem.

*przygotować dodatkową porcję pasty na kolację

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	30	2 łyżki
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	20	1 sztuka
sonecznik, nasiona	5	0.5 łyżki
oliwa z oliwek	5	0.5 łyżki
oliwki czarne	25	10 sztuk
pietruszka, natka	10	1 łyżka
chleb żytni razowy	70	2 kromki
sałata rzymska	25	1 garść
ogórek kiszony	60	1 sztuka



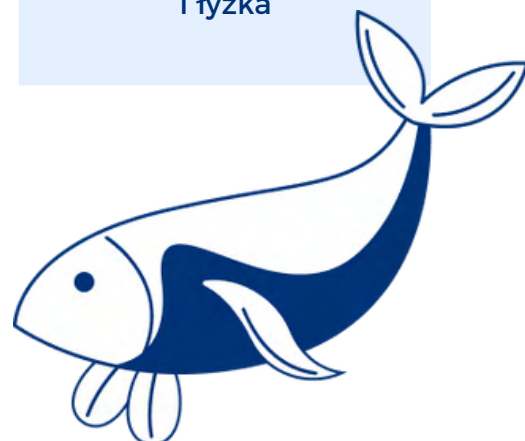
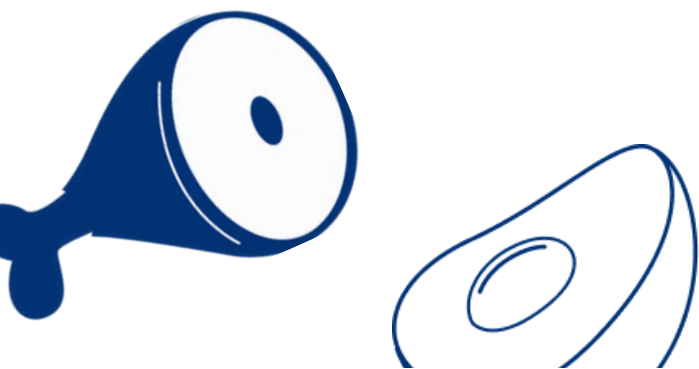
Curry z kurczakiem: Mięso pokroić na kawałki, doprawić solą, pieprzem, curry, papryką słodką i kurkumą (można odłożyć na godzinę do lodówki). Marchewkę i paprykę pokroić w paski, brokuł na różyczki. Imbir zetrzeć na drobnej tarce. Mięso podsmażyć na oleju, wyjąć. Włożyć warzywa, smażyć porcjami i odkładać. Włożyć wszystko na patelnię, wlać gorący bulion, zagotować, wlać śmietankę lub mleko roślinne, gotować przez 2min. Podawać z ugotowaną komosą, posypać pietruszką lub kolendrą.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
mięso z piersi indyka, bez skóry	200	1 porcja
curry w proszku	5	1 łyżeczka
olej rzepakowy	10	1 łyżka
marchew	45	1 sztuka
papryka czerwona, słodka	50	0.2 sztuki
brokuły	100	1 porcja
imbir korzeń	2	1 kawałek
bulion jarzynowy	50	0.5 chochli
mleko kokosowe, w puszcze	45	3 łyżki
komosa ryżowa	45	3 łyżki
pietruska, natka	10	0.25 pęczek



Smoothie ze szpinakiem: Zblendować szpinak z kiwi, bananem, chia, imbirem, bananem i sokiem z cytryny, dodać wodę do uzyskania odpowiedniej konsystencji.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
szpinak	50	2 garście
kiwi	75	1 sztuka
nasiona chia	5	0.5 łyżki
imbir korzeń	5	kawałek
banan	60	0.5 średniej sztuki
sok ze świeżej cytryny	10	1 łyżka



Tortilla z pastą z soczewicy i suszonych pomidorów: Tortillę posmarować pastą, dodać rukolę, paski papryki, dymkę, zawinąć i pokroić w krążki.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	30	2 łyżki
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	20	1 sztuka
stonecznik, nasiona	5	0.5 łyżki
oliwa z oliwek	5	0.5 łyżki
oliwki czarne	25	10 sztuk
pietruszka, natka	10	1 łyżka
tortilla pszenna, pełnoziarnista	60	1 sztuka
rukola	25	1 garść
papryka czerwona, słodka	110	0.5 sztuki
cebula młoda lub dymka pęczek (wraz ze szczypiorkiem)	10	0.5 sztuki



Dzień 5



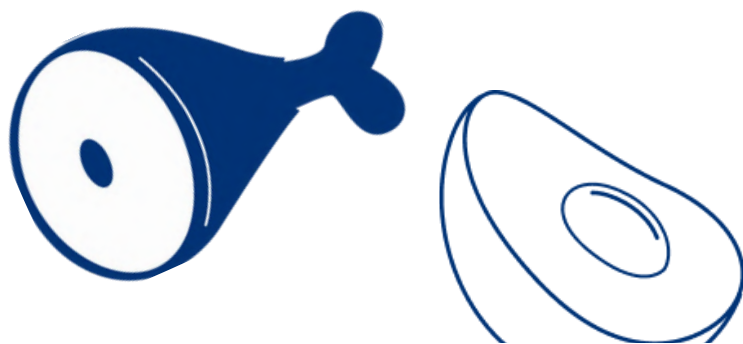
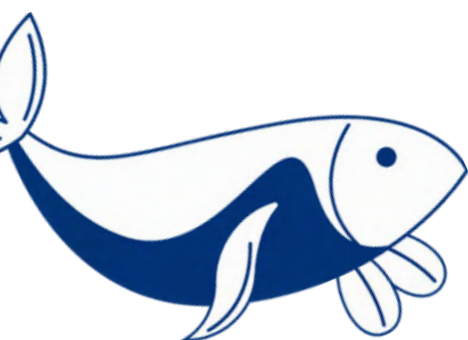
Owsianka z borówkami i czekoladą: Płatki i chia przygotować w mleku. Dodać borówki, pokruszoną czekoladę i migdały.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
płatki owsiane	40	4 łyżki
nasiona chia	5	0.5 łyżki
mleko 2%/roślinne	200	niecała szklanka
borówka amerykańska	70	1 garść
czekolada gorzka	10	2 kostka
migdały, tuskane	5	łyżeczka



Dorsz ze szpinakiem: Rybę doprawić do smaku, można posypać koperkiem i ugotować na parze. Szpinak zblendować z oliwą, podprażonymi orzechami piniowymi oraz czosnkiem (jeżeli jest dobrze tolerowany), doprawić do smaku. Kaszę ugotować, wyłożyć na talerz, na nim ułożyć rybę, na górze wyłożyć pesto.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
dorsz, świeży	200	1 porcja
sok ze świeżej cytryny	10	1 łyżka
szpinak	100	4 garście
czosnek	3	0.5 średniego ząbka
orzechy piniowe	30	3 łyżki
oliwa z oliwek	10	1 łyżka
kasza gryczana prażona	45	3 łyżki



Jabłko, orzechy włoskie i gorzka czekolada



PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
jabłko	180	1 średnia sztuka
orzechy włoskie tuskane	10	1 łyżka
czekolada gorzka	10	2 kostka



Badania krwi wykonaj u siebie w domu!

Darmowy dojazd specjalisty przy zamówieniu za min. 180 zł z kodem: **DOJAZD**

Promocja trwa do 31.05.2024r. Liczba kodów ograniczona.

ZAMÓW JUŻ DZIŚ



Kanapki z twarożkiem: Ogórka zetrzeć na tarce, odcisnąć z nadmiaru wody, wymieszać z twarogiem, jogurtem, koperkiem, doprawić do smaku. Podawać z pieczywem, kiełkami, pomidorem i dymką.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
chleb żytni razowy	70	2 kromki
ser twarogowy półtłusty	100	2 plastry
ogórek	50	1 kawałek
koperek	5	0.5 łyżki
jogurt grecki	20	2 łyżki
kiełki, dowolne np. rzodkiewki	25	0.5 opakowania
pomidory, czerwone	80	0.5 sztuki
cebula młoda lub dymka pęczek (wraz ze szczypiorkiem)	10	0.5 sztuki



Dzień 6



Omlet z pomidorami i fetą: Jajka roztrzepać z mlekiem, dodać pokrojoną fetę, pomidorki, oliwki, doprawić do smaku, smażyć na oliwie. Podawać z kromką pieczywa z hummusem i kiełkami.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
jaja kurze całe	100	2 sztuka (kl. wagowa M)
mleko 2%/roślinne	25	2 łyżki
ser typu "feta"	20	11 kosteczek
pomidorki koktajlowe	50	0.5 garści
oliwki czarne	20	1 łyżka
oliwa z oliwek	5	0.5 łyżki
chleb żytni razowy	35	1 kromka
hummus	15	1 łyżka
kiełki, dowolne np. rzodkiewki	25	0.5 opakowania

Makaron z cukinii z pomidorową soczewicą: Makaron z cukinii: jeżeli mamy temperówkę do warzyw można z niej skorzystać i zrobić makaron typu spaghetti lub użyć obieraczki do warzyw i powycinać płaty. Soczewicę zalać wodą i odstawić na noc. Przepłukać wodą i ugotować. Cebulę posiekać i zarumienić na oliwie i dodać cukinię, chwilę podsmażyć. Dodać soczewicę i pokrojoną marchewkę. Wlać passatę pomidorową oraz doprawić do smaku (papryka słodka, kurkuma, pieprz). Dusić do miękkości warzyw (nie powinny być za miękkie, bardziej al dente). Całość posypać pietruszką i podprażonymi pestkami dyni.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	75	5 łyżek
cebula	50	0.5 sztuki
marchew	45	1 sztuka
passata pomidorowa	150	0.5 szklanki
oliwa z oliwek	10	1 łyżka
pietruszka, natka	10	1 łyżka
cukinia	225	1 mała sztuka
dynia, pestki	10	1 łyżka



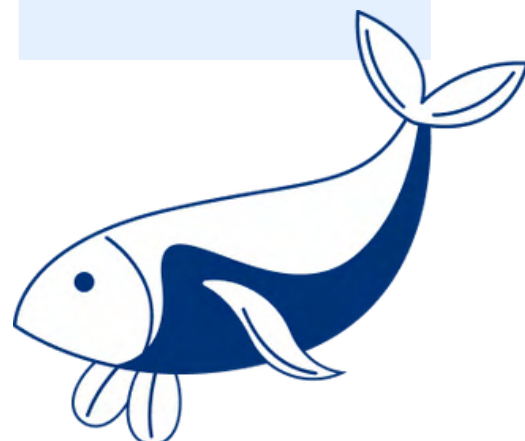
Smoothie z jabłka, pomarańczy i marchewki: Zblendować jabłko z marchewką, sokiem z połowy pomarańczy, miodem, imbirem, chia, sokiem z cytryny, doprawić kurkumą. Podawać z migdałami.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
jabłko	180	1 średnia sztuka
pomarańcza	120	0.5 średniej sztuki
marchew	45	1 sztuka
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki
sok ze świeżej cytryny	10	1 łyżka
imbir korzeń	5	kawałek
kurkuma mielona	1	szczypta
nasiona chia	5	0.5 łyżki
migdały, łuskane	10	0.5 łyżki



Grzanki z awokado i wędzonym łososiem: Pieczywo podpiec, ułożyć na nim plastry awokado, dodać łososa, sałatę, ogórka, paprykę.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
chleb żytni razowy	70	2 kromki
awokado	70	0.5 sztuki
łosoś, wędzony, w plastrach	50	0.5 opakowania
sałata rzymska	25	1 garść
ogórek	50	1 kawałek
papryka czerwona, słodka	110	0.5 sztuki



Dzień 7



Korzenna owsianka: Zagotować mleko w małym garnku (można dodać dodatkowo wodę, w zależności jaką chcemy uzyskać konsystencję). Następnie wsypać płatki owsiane i gotować owsiankę na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Pod sam koniec gotowania dodać cynamon, imbir, kardamon, kakao, miód. Całość wymieszać i gotować aż do momentu, gdy płyn zostanie wchłonięty przez płatki. Owsiankę podawać z pokrojonym w plastry jabłkiem i orzechami.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
płatki owsiane	40	4 łyżki
mleko 2%/roślinne	120	0.5 szklanki
cynamon mielony	1	1 szczypta
imbir mielony	1	1 szczypta
kardamon	1	1 szczypta
kakao, proszek	2	0.5 łyżeczki
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki
jabłko	100	1 mała sztuka
orzechy włoskie łuskane	10	1 łyżka



Chili con carne: Na patelni na oleju zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę, dodać starty czosnek, 1/4 łyżeczki chili (papryki ostrej), kminu rzymskiego, oregano i smażyć 1-2min cały czas mieszając. Dodać mielone mięso, obsmażyć. Dodać pomidory z puszki, doprawić szczyptą cukru, soli. Dodać 1/4 łyżeczki kurkumy, szczyptę pieprzu. Przykryć i dusić przez ok. 20min, co chwilę mieszając. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę, gotować kolejne 10min. Na koniec dodać fasolę i gotować 3min. Wlać gorący bulion, zagotować, doprawić w razie potrzeby. Podawać z ugotowanym ryżem, posypać pietruszką lub kolendrą.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
olej rzepakowy	10	1 łyżka
cebula czerwona	25	0.25 sztuki
czosnek	3	0.5 średniego ząbka
wołowina mielona	150	1.5 porcji
pomidory w puszcze	100	0.25 puszki
papryka czerwona, słodka	55	0.25 sztuki
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, bez zalewy	60	0.25 puszki
bulion jarzynowy	70	0.5 chochli
ryż brązowy	45	3 łyżki
pietruszką, natka	10	0.25 pęczek



Pomarańcza, kiwi i orzechy brazylijskie



PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
pomarańcza	120	0.5 średniej sztuki
kiwi	150	2 sztuki
orzechy brazylijskie	15	3 sztuki



Badania krwi wykonaj u siebie w domu!

Darmowy dojazd specjalisty przy zamówieniu za min. 180 zł z kodem: **DOJAZD**

Promocja trwa do 31.05.2024r. Liczba kodów ograniczona.

ZAMÓW JUŻ DZIŚ



Salatka z awokado: Wymieszać rukolę i sałatę rzymską, dodać kawałki awokado, pomidory, paprykę. Skropić oliwą wymieszaną z sokiem z cytryny i miodem. Pieczywo pokroić w kostkę i podpiec na patelni razem ze słonecznikiem, dodać do sałatki.

PRODUKT	WAGA [g]	MIARA DOMOWA
rukola	25	1 garść
sałata rzymska	25	1 garść
awokado	70	0.5 sztuki
pomidory, czerwone	80	0.5 sztuki
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	20	1 sztuka
papryka czerwona, słodka	110	0.5 sztuki
oliwa z oliwek	5	0.5 łyżki
sok ze świeżej cytryny	10	1 łyżka
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki
chleb żytni razowy	35	1 kromka
słonecznik, nasiona	5	0.5 łyżki



Smacznego!

