DIETA
SUPLEMENTACJA
JADŁOSPIS

DIETA NA RELAKS

Dieta **na relaks**

Zaobserwowano, że stres jako czynnik zaburzający homeostazę może nie tylko zaostrzyć objawy wielu chorób, ale być także ich [1]. W szczególności **stres może prowadzić do przedłużonego uwalniania kortyzolu (tzw. hormonu stresu)** i późniejszej aktywacji komórek odpornościowych, a następnie wytwarzania wolnych rodników.

Przewlekły stres przyczynia się do ogólnego obniżenia jakości życia i szerokiej gamy zaburzeń, w tym nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, chorób układu krążenia, schorzeń przewodu pokarmowego oraz trudności natury psychologicznej czy psychiatrycznej.

Z niniejszego e-booka dowiesz się:

01 w jaki sposób dieta wpływa na samopoczucie,

02 jakie składniki pokarmowe koniecznie powinny znaleźć się w diecie antystresowej,

03 czym są antyoksydanty i dlaczego należy regularnie włączać do diety produkty będące ich dobrym źródłem,

04 jakie są dostępne na rynku suplementy diety, które mogą wspomagać organizm w walce z przewlekłym stresem i zmęczeniem,

05 co oprócz samej wody warto regularnie pić, aby uzyskać efekt odprężenia i relaksu,

06 dlaczego regularność posiłków jest tak istotna w diecie antystresowej,

07 w jaki sposób komponować proste, zdrowe i smaczne posiłki w diecie, aby wspierać organizm w radzeniu sobie z bodźcami stresowymi w codziennym życiu.

Czy można **poprawić nastrój dietą?**

Ogromnym zainteresowaniem cieszy się obecnie wpływ sposobu odżywiania na zdrowie psychiczne. Z przeprowadzonych badań wynika, że przestrzeganie zdrowej diety śródziemnomorskiej wiąże się ze **zmniejszonym ryzykiem rozwoju depresji i łagodnych zaburzeń poznawczych**, odpowiednio o 19 i 31% [2,3]. Wykazano, że przestrzeganie diety śródziemnomorskiej może **zmniejszać stężenie markerów stanu zapalnego we krwi**, których podwyższony poziom obserwuje się w zaburzeniach nastroju [4].

Aby **poprawić nastrój** ważne jest opieranie swojej diety głównie na **niskoprzetworzonych produktach o wysokiej wartości odżywczej**, takich jak:

Różnokolorowe **warzywa oraz owoce** (zwłaszcza świeże)

Naturalne **przetwory mleczne** o niskiej zawartości tłuszczu (np. jogurt naturalny, ser twarogowy)

Niesolone i niesłodzone **orzechy, nasiona oraz pestki**

Chude **mięso drobiowe**

Ryby

Nasiona roślin strączkowych (m.in.: soczewica, ciecierzyca, fasola, groch)

Jaja (np. do 7 sztuk tygodniowo)

Pełnoziarniste produkty zbożowe

Oleje roślinne (np. oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej rzepakowy)

Warto również pamiętać o tym, że zdrowa i dobrze zbilansowana dieta powinna zawierać produkty oraz potrawy, które są atrakcyjne smakowo i jednocześnie zgodne z indywidualnymi preferencjami żywieniowymi danej osoby, gdyż pozwoli to czerpać przyjemność z jedzenia i wyraźnie zwiększać szanse na długotrwałe przestrzeganie zdrowego modelu żywieniowego.

Co powinna zawierać **dieta obniżająca poziom stresu**

Pod wpływem chronicznego stresu organizm **wykorzystuje zgromadzone zapasy** ustrojowe witamin z grupy B oraz znacząco **zwiększa zapotrzebowanie** na pełnowartościowe białko, nienasycone kwasy tłuszczowe (szczególnie kwas DHA), witaminy, składniki mineralne oraz bioaktywne związki o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym [5-8].

Oto produkty, które pozytywnie wpływają na samopoczucie i funkcje poznawcze:

DŁUGOŁAŃCUCHOWE WIELONIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3,

szczególnie kwas dokozaheksaenowy (DHA), znajdujący się w tłustych gatunkach ryb morskich

- łosoś
- makrela atlantycka
- pstrąg tęczowy

WITAMINA C

- owoce dzikiej róży
- czarne porzeczki
- natka pietruszki
- papryka czerwona
- jarmuż
- brukselka
- brokuły
- kalarepa
- szpinak
- truskawki
- kiwi
- pomarańcze
- grejpfruty

WITAMINA D

- tłuste ryby morskie
- olej z wątroby dorsza – tran
- żółtko jaj

FLAWONOIDY

- ziarna kakaowca i gorzka czekolada o wysokiej zawartości kakao
- zielona herbata
- owoce cytrusowe
- czerwone wino wytrawne

ŻELAZO

- wątroba
- kakao
- orzechy
- suche nasiona roślin strączkowych
- chude czerwone mięso
- zielone warzywa liściaste
- produkty zbożowe pełnoziarniste
- jaja kurze całe

SELEN

- łosoś
- jaja kurze całe
- kasza gryczana
- kakao
- chude mięso wieprzowe
- sery podpuszczkowe długo dojrzewające
- orzechy brazylijskie

WITAMINY Z GRUPY B

- jaja kurze całe
- mleko i jego przetwory
- mięso
- podroby
- ryby
- produkty zbożowe pełnoziarniste
- nasiona roślin strączkowych

MIEDŹ

- kakao
- nasiona słonecznika
- pestki dyni
- orzechy laskowe
- wątroba
- natka pietruszki
- migdały
- płatki owsiane
- kasza gryczana

WITAMINA E

- oleje roślinne
- margaryny miękkie
- orzechy laskowe
- pestki dyni
- migdały
- nasiona słonecznika
- kiełki pszenicy

Antyoksydanty

Antyoksydanty to grupa związków bioaktywnych, których zasadnicza funkcja polega na **ochronie komórek i tkanek organizmu przed szkodliwym działaniem reaktywnych form tlenu** [8]. Chronią one przed licznymi zmianami degeneracyjnymi tkanek wynikającymi z nadmiernej aktywności wolnych rodników tlenowych, zapobiegając tworzeniu się reaktywnych form tlenu, wymiatając je skutecznie lub przyspieszając ich rozkład.

Długotrwały stres i napięcie psychiczne, przewlekłe palenie tytoniu (zarówno czynne, jak i bierne), **regularna konsumpcja alkoholu, brak higieny snu, niedobory żywieniowe, częste spożycie kalorycznej żywności o wysokim stopniu przetworzenia** oraz **narażenie na smog w okresie grzewczym**, należą do źródeł wolnych rodników tlenowych związanych z obecnym stylem życia.

Organizm człowieka dysponuje licznymi mechanizmami obronnymi, których zadaniem jest neutralizacja niekorzystnego działania reaktywnych form tlenu. **Szczególnie ważną rolę w zmniejszaniu uszkodzeń oksydacyjnych odgrywają drobnocząsteczkowe antyoksydanty, które dostarczane są wraz z pożywieniem**. Zalicza się do nich m.in.: **witaminę A, C, E, cynk, selen, karotenoidy** (m.in.: beta-karoten, likopen, luteinę, zeaksantynę), **związki polifenolowe** (np. flawonoidy, lignany, resweratrol), **betalainy** (np. betanina, betacyjanina), **melatoninę oraz koenzym Q10**.

Przeprowadzone badania wykazały, że antyoksydanty mogą zmniejszyć ryzyko rozwoju depresji i prawdopodobnie zaburzeń lękowych oraz ograniczyć zachowania depresyjne [8-11].

W jakich pokarmach naturalnie występują antyoksydanty?

Warzywa

brokuły • szpinak • jarmuż • marchew
natka pietruszki • papryka • pomidory
buraki • cebula • czosnek • por • brukselka
kalafior • kapusta • sałata

Owoce

czarne jagody • borówki • jeżyny • porzeczki
czereśnie • truskawki • maliny • wiśnie
pomarańcze • grejpfruty • kiwi • liczi
mandarynki • śliwki • winogrona • dzika róża
aronia • żurawina • morele • jabłka • gruszki
mango • papaja • brzoskwinie • awokado

Suszone owoce

śliwki • morele • jagody goji • żurawina
rodzynki • daktyle • figi

100% soki

z czarnych porzeczek • aronii
czerwonych winogron • buraka

Nasiona roślin strączkowych

soja • bób • fasola • soczewica
groch • ciecierzyca

Pełnoziarniste produkty zbożowe

płatki owsiane • kasza gryczana
zarodki pszenne • otręby żytnie oraz pszenne

W jakich pokarmach naturalnie występują antyoksydanty?

Orzechy

laskowe • włoskie • nerkowca • arachidowe
brazylijskie • pistacjowe • migdały

Nasiona

siemię lniane • chia • sezam • mak niebieski
słonecznik

Pestki

np. dyni

Gorzkie kakao i jego przetwory

Oleje

np. oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

Zioła

bazylia • rozmaryn • szałwia • oregano
majeranek • tymianek

Przyprawy

cynamon • kurkuma • imbir • papryka chili
pieprz czarny • kminek

Jaja kurze całe

Ryby łososiowate i owoce morza

Napoje

zielona i czerwona herbata • czarna kawa
napar z liści mięty pieprzowej, melisy lekarskiej

Suplementy na stres i zmęczenie

Dbałość o zdrowie psychiczne sprowadza się do odpowiedniego stylu życia, który uwzględnia **systematyczną aktywność fizyczną, należytą higienę snu, znajdowanie czasu na odpoczynek i relaks, wsparcie społeczne, dobre relacje z bliskimi oraz właściwy sposób odżywiania**. Ważną rolę odgrywają również techniki relaksacyjne, takie jak **medytacja, joga, tai chi oraz uważna praca z oddechem**.

Wiele osób zmagających się z chronicznym stresem i zmęczeniem decyduje się także często na suplementy diety zawierające składniki, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz gospodarki hormonalnej.

Oto kilka z nich:

WITAMINY Z GRUPY B

Dobrze wiadomo, że **witaminy z grupy B mają istotny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego**, a ich niedobór może wiązać się z wystąpieniem objawów zaburzeń psychicznych oraz pogorszeniem funkcji poznawczych [12]. Przeprowadzone badania pokazały, że długotrwała suplementacja kwasem foliowym i witaminą B12 może **zmniejszać ryzyko nawrotów zaburzeń depresyjnych o blisko 67% oraz obniżać o 35% ryzyko pojawienia się objawów depresji** [13]. Ponadto osoby ze stwierdzoną depresją mają zazwyczaj niższe stężenie kwasu foliowego i witaminy B6 we krwi, w porównaniu do osób zdrowych [14]. Niedobory witaminy B6 i witaminy B12 mogą sprzyjać pogorszeniu funkcji poznawczych oraz rozwojowi depresji i choroby Alzheimera [15].

DŁUGOŁAŃCUCHOWE WIELONIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3

Kwas eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) zaliczane są do najcenniejszych dla zdrowia długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3. Mają one dobrze udokumentowane właściwości przeciwzapalne, przeciwbólowe, obniżające ciśnienie krwi oraz łagodzące objawy depresji [16]. Kwasy EPA i DHA zmniejszają ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych oraz powodują istotne **zmniejszenie nasilenia objawów depresyjnych oraz lękowych** [17]. Poza tym redukują poziom odczuwanego stresu i objawów wypalenia zawodowego oraz zapobiegają nadmiernemu wzrostowi stężenia kortyzolu we krwi.

MAGNEZ

Suplementacja magnezu może **łagodzić objawy depresji, poprawiać jakość snu oraz zmniejszać intensywność lub częstość występowania migrenowych bólów głowy** [18]. Magnez jest składnikiem niezbędnym w procesie przekształcania tryptofanu do serotoniny, czyli neuroprzekaźnika warunkującego zdrowie psychiczne i stabilny nastrój. Niedobór magnezu może objawiać się apatią, stanami lękowymi i pogorszeniem nastroju [19].

CYNK

Cynk jest pierwiastkiem śladowym, który może wykazywać **właściwości przeciwdepresyjne** zarówno poprzez modulowanie aktywności neurotransmiterów pobudzających, jak i **działanie antyoksydacyjne i antyzapalne**. Osoby ze stwierdzoną depresją mają istotnie niższe stężenie cynku we krwi niż osoby zdrowe [20]. Suplementacja diety cynkiem u pacjentów ze stwierdzoną depresją jest skuteczna w łagodzeniu objawów zaburzeń depresyjnych [21].

EKSTRAKT Z KORZENIA ASHWAGANDHY

Ekstrakt z korzenia ashwagandhy może wykazywać **właściwości przeciwstresowe, przeciwlękowe, uspokajające, nasenne oraz neuroprotekcyjne** [24]. Wykazano, iż suplementacja diety ekstraktem z korzenia ashwagandhy może powodować znaczące zmniejszenie objawów lękowych i depresyjnych, poziomu odczuwanego stresu oraz stężenia kortyzolu o poranku [25]. **Ekstrakt z korzenia ashwagandhy może łagodzić objawy stresu, zaburzeń lękowych, depresji i bezsenności.**

KURKUMINA

Kurkumina wykazuje nie tylko właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, lecz także przeciwdepresyjne, przeciwlękowe i neuroprotekcyjne. Przeprowadzone badania wykazały, że **suplementacja diety kurkuminą przyczynia się do znaczącego złagodzenia objawów depresyjnych i lękowych u pacjentów ze stwierdzoną depresją** [26].

SELEN

Przeprowadzone badania obserwacyjne pokazały ciekawą prawidłowość. Otóż osoby dorosłe, które miały wyższe stężenie selenu we krwi cechowały się znacznie **niższym ryzykiem wystąpienia objawów depresyjnych** [22]. Wykazano również, że osoby dostarczające niewielkich ilości selenu wraz z dietą mają wyższe ryzyko pojawienia się ciężkich zaburzeń depresyjnych. Wyniki niedawnej metaanalizy potwierdziły, że suplementacja selenem może znacząco zmniejszać objawy depresyjne oraz odgrywać ważną **rolę ochronną przed depresją poporodową** [23].

PROBIOTYKI

Wykazano, że niektóre probiotyki mogą mieć zastosowanie w łagodzeniu objawów zaburzeń lękowych oraz depresji. W jednym z niedawno przeprowadzonych badań udowodniono, że po 4 tygodniach stosowania szczepów probiotycznych *Lactobacillus helveticus* R0052 i *Bifidobacterium longum* R0175 nastąpiło istotne zmniejszenie objawów lękowych i depresyjnych u badanych pacjentów ze zdiagnozowaną depresją nieleczonych dotychczas lekami antydepresyjnymi, zaś **znacząca poprawa jakości snu wystąpiła dopiero po 8 tygodniach przyjmowania probiotyku** [27].

DZIURAWIEC ZWYCZAJNY

Dziurawiec zwyczajny wykazuje **właściwości przeciwdepresyjne oraz neuroprotekcyjne**. Wyniki badań klinicznych wykazały, iż ziele dziurawca ma podobną skuteczność w łagodzeniu objawów depresji, jak stosowanie leków z grupy selektywnych inhibitorów wychwytu serotoniny (SSRI) **u pacjentów z łagodną lub umiarkowaną depresją** [28].

Co pić na stres i zmęczenie

Dbałość o odpowiednie nawodnienie organizmu jest ważna dla zdrowia i dobrostanu psychofizycznego. **Zaleca się wypijać 1 ml płynów na każdą spożytą 1 kcal**. Oznacza to, że osoba dostarczająca wraz z dietą przeciętnie 2000 kcal **w ciągu doby powinna również spożywać 2 litry płynów** każdego dnia. Oprócz samej wody można wyszczególnić kilka gorących napojów, których regularne picie może wspomagać organizm w radzeniu sobie ze stresem i nadmiernym zmęczeniem.
Oto kilka z nich:

MELISA LEKARSKA

Napar z liści melisy lekarskiej ma działanie uspokajające, przeciwstresowe oraz wspomagające pamięć i dobry sen [29]. **Melisę lekarską zaleca się spożywać 1-3 razy dziennie w okresie silnego stresu i napięcia psychicznego.**

RUMIANEK

Napar z rumianku może wykazywać działanie uspokajające, przeciwlękowe i przeciwdepresyjne, dzięki czemu może pomóc w walce z przewlekłym stresem oraz zaburzeniami lękowymi [30]. **Rumianku wypity w godzinach wieczornych pomaga się uspokoić i odprężyć oraz łatwiej zasnąć.**

CHMIEL ZWYCZAJNY

Chmiel zwyczajny jest rośliną wieloletnią, która jest stosowana w celu zmniejszenia objawów bezsenności i stresu psychicznego o łagodnym nasileniu. Napar z szyszek chmielu może znacząco złagodzić objawy depresji, lęku i stresu u zdrowych młodych dorosłych zgłaszających łagodną depresję, zaburzenia lękowe i stres [31]. **Chmiel zwyczajny ma działanie uspokajające oraz ułatwiające zasypianie i prawidłowy przebieg snu.**

DZIURAWIEC ZWYCZAJNY

Napar z dziurawca najczęściej poleca się w stanach zmęczenia psychicznego oraz w okresie intensywnej pracy umysłowej. **Dziurawiec warto spożywać w godzinach wieczornych, aby wykorzystać jego działanie uspokajające, wyciszające, odprężające oraz poprawiające nastrój i przebieg snu** [28].

ZIELONA HERBATA

Codzienne spożywanie zielonej herbaty o wysokiej zawartości teaniny i argininy korzystnie wpływa na poprawę obniżonego nastroju [32]. **Teanina zawarta w zielonej herbacie ma pozytywny wpływ na sprawność poznawczą, stan emocjonalny** (zmniejsza poziom napięcia i lęku), jakość snu oraz relaksację organizmu [33]. Regularne picie zielonej herbaty bogatej w teaninę może zmniejszyć odczuwany stres i niepokój u osób narażonych na stresujące warunki życia.

Regularność spożywania posiłków wpływa na relaks

Liczne badania przeprowadzone w ostatnich latach wskazują, że **stres może zwiększać spożycie żywności wysokoenergetycznej, obfitującej w sól, cukry proste, nasycone kwasy tłuszczowe oraz izomery trans kwasów tłuszczowych**, a jednocześnie ubogiej w ważne składniki pokarmowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka [4]. Ludzie narażeni na długotrwały stres zwykle decydują się na komfortowe pokarmy o niskiej wartości odżywczej, dające jednak szybkie uczucie przyjemności i pozwalające na zyskanie chwili wytchnienia w okresach wzmożonego napięcia. Życie w chronicznym stresie skutkuje nieregularnym jedzeniem, częstym podjadaniem między posiłkami, konsumpcją niepełnowartościowych pokarmów, co w konsekwencji **negatywnie odbija się na zdrowiu psychicznym i fizycznym**.

Regularne spożywanie 4-5 sycących i odżywczych posiłków o względnie stałych porach, na przykład co 3-4 godziny oraz niepomijanie żadnego z nich, jest dobrze znanym sposobem na unikanie podjadania pomiędzy posiłkami oraz utrzymanie dobrego samopoczucia psychofizycznego w ciągu dnia [34] .

Regularne jedzenie w ciągu dnia pozwala zwiększyć uczucie sytości poposiłkowej, a także **wyeliminować napady niekontrolowanego głodu** oraz **zapobiec sięganiu po wysokokaloryczne przekąski**. Ponadto regularność posiłków zapewnia stały **dopływ energii przez cały dzień**, którą organizm wydatkuje na różnorodną aktywność fizyczną i umysłową. Odpowiednie rozłożenie spożywanych posiłków w ciągu dnia sprzyja także utrzymaniu **stabilnego poziomu glukozy we krwi**.

DIETA
NA RELAKS

Przykładowy jadłospis na 7 dni

Zastanawiasz się, jak może prezentować się dobrze skomponowana i właściwie zbilansowana dieta wspierająca organizm w walce ze stresem? Oto przykładowy jadłospis na cały tydzień, który możesz wykorzystać po to, aby **wzmocnić organizm i lepiej radzić sobie w codziennym życiu z napięciem i stresorami**.

Uwaga! W przykładowym jadłospisie celowo nie zostały zawarte szczegółowo określone ilości składników użytych w potrawach ani wielkości porcji (rozmiar dania). Należy je **indywidualnie dostosować do swojego całodobowego zapotrzebowania kalorycznego**, które jest zależne od wielu różnych czynników, takich jak wiek, płeć, masa ciała, specyfika pracy, sposób spędzania wolnego czasu oraz stan zdrowia.

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

- Cynamonowa **owsianka** z jabłkiem, orzechami włoskimi, świeżo mielonym siemieniem lnianym i jogurtem naturalnym Skyr
- **Herbata** zielona

DRUGIE ŚNIADANIE:

- **Pieczywo żytnie razowe** z chudym twarożkiem, papryką, rzodkiewką, pomidorem i szczypiorkiem
- **Woda** niegazowana

OBIAD:

- **Pełnoziarnisty makaron spaghetti** w pomidorowo-czosnkowym sosie z soczewicą czerwoną
- **100% sok** pomarańczowy

PODWIECZOREK:

- **Koktajl** z niskotłuszczowym kefirem naturalnym, nasionami chia, bananem i borówkami amerykańskimi

KOLACJA:

- **Kremowa zupa** z brokułów z płatkami migdałów i pieczywem żytnim na zakwasie
- **Napar** z liści melisy lekarskiej

WTOREK

ŚNIADANIE:

- **Owsianka** z pomarańczą, orzechami laskowymi, świeżo mielonym siemieniem lnianym, gorzkim kakao i rozdrobnionym chudym serem twarogowym
- Biała **herbata**

DRUGIE ŚNIADANIE:

- **Pieczywo orkiszowe** na zakwasie z pastą z cukinii, papryki, orzechów laskowych i tofu
- **Woda** niegazowana

OBIAD:

- Pieczona **pierś z kurczaka** z warzywami i kaszą gryczaną
- **100% sok** marchwiowy

PODWIECZOREK:

- **Serek wiejski** lekki, duże jabłko i orzechy włoskie
- **Woda** niegazowana

KOLACJA:

- **Pieczywo żytnie razowe** z warzywnym twarożkiem
- **Napar** z rumianku

ŚRODA

ŚNIADANIE:

- Cynamonowa **jaglanka** z ciemnym winogronem, migdałami, nasionami chia oraz niesłodzonym napojem sojowym
- **Napar** z japońskiej zielonej herbaty matchy

DRUGIE ŚNIADANIE:

- **Sałatka wielowarzywna** z makaronem razowym, awokado i tuńczykiem
- **Woda** niegazowana

OBIAD:

- Gotowany na parze **filet z mintaja** w ziołach z ziemniakami i różnokolorowymi warzywami
- **100% sok** pomarańczowy

PODWIECZOREK:

- **Jogurt naturalny** wysokobiałkowy pitny, pomarańcza, migdały

KOLACJA:

- **Krem z pomidorów** z pestkami dyni i pieczywem orkiszowym na zakwasie
- **Napar** z dziurawca

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

- **Kuskus razowy** z serkiem wiejskim lekkim, mandarynką, granatem, orzechami włoskimi, płatkami migdałowymi i cynamonem
- Zielona **herbata**

DRUGIE ŚNIADANIE:

- **Pieczywo żytnie razowe** na zakwasie z hummusem, mozzarellą light, rukolą, pomidorem i natką pietruszki
- **Woda** niegazowana

OBIAD:

- **Kaszotto z kaszy gryczanej**, piersi z indyka bez skóry, świeżych warzyw i passaty pomidorowej
- **100% sok** pomidorowy

PODWIECZOREK:

- Kakaowy **mus** z jogurtu naturalnego Skyr, gorzkiego kakao, banana i awokado
- **Woda** niegazowana

KOLACJA:

- **Jajka na miękko** z pieczywem żytnim na zakwasie i świeżymi warzywami
- **Napar** z szyszek chmielu

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

- **Płatki orkiszowe** z wysokobiałkowym jogurtem naturalnym, kiwi, malinami, orzechami pekan, pestkami dyni, mielonym cynamonem i imbirem
- **Napar** z japońskiej zielonej herbaty matchy

DRUGIE ŚNIADANIE:

- **Pieczywo żytnie razowe** na zakwasie z łososiem wędzonym, ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem
- **Woda** niegazowana

OBIAD:

- **Pełnoziarnisty makaron spaghetti** z zielonym pesto i serem mozzarella light
- **100% sok** marchwiowy

PODWIECZOREK:

- Zielony **koktajl** z wysokobiałkowym jogurtem naturalnym pitnym, bananem, kiwi, szpinakiem i nasionami chia

KOLACJA:

- **Sałatka wielowarzywna** z jajkiem i ryżem brązowym w sosie winegret
- **Napar** z rumianku

SOBOTA

ŚNIADANIE:

- **Płatki żytnie** z gruszką i mandarynką, serkiem wiejskim lekkim, świeżo mielonym siemieniem lnianym, orzechami pistacjowymi i cynamonem
- Zielona **herbata**

DRUGIE ŚNIADANIE:

- **Pieczywo orkiszowe** na zakwasie z margaryną miękką, rukolą, serem mozzarella light, ogórkiem, szczypiorkiem, bazylią i pieprzem ziołowym
- **Woda** niegazowana

OBIAD:

- Pieczony **pstrąg łososiowy** z różnokolorowymi warzywami i ryżem brązowym
- **100% sok** pomidorowy

PODWIECZOREK:

- **Serek typu skandynawskiego** naturalny, kiwi, granat, orzechy pekan
- **Woda** niegazowana

KOLACJA:

- **Zupa krem** z soczewicy i różnokolorowych warzyw
- **Napar** z dziurawca

NIEDZIELA

ŚNIADANIE:

- Cynamonowo-imbirowa **owsianka** z bananem, kiwi, migdałami, świeżo mielonym siemieniem lnianym, nasionami słonecznika i wysokobiałkowym jogurtem naturalnym
- **Napar** z japońskiej zielonej herbaty matchy

DRUGIE ŚNIADANIE:

- **Wielowarzywna sałatka** z krewetkami, makaronem razowym i ziołową oliwą z oliwek
- Biała **herbata**

OBIAD:

- **Warzywne leczo** z indykiem, ziołową passatą pomidorową i kaszą jaglaną
- **100% sok** pomarańczowy

PODWIECZOREK:

- **Sernik** z sera twarogowego chudego, jogurtu naturalnego 1,5% tłuszczu, banana, malin i pasty migdałowej
- **Woda** niegazowana

KOLACJA:

- **Jajecznica** z cebulą, pieczarkami, pomidorem, szczypiorkiem i pieczywem żytnim na zakwasie
- **Napar** z szyszek chmielu

DOZ.PL

Pełny asortyment produktów dostępny na stronie: www.doz.pl

DOZ.pl Sp. z o.o.

ul. Gillette 11
94-406 Łódź
tel.: 800 110 110
NIP 537-249-29-24
KRS 0000301254

Bibliografia:

[1] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28900385/
[2] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36928725/
[3] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30030684/
[4] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32601102/
[5] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25455067/
[6] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32823562/
[7] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32989449/
[8] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31491962/
[9] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35215400/
[10] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36978923/
[11] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36768580/
[12] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27655070/
[13] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25644193/
[14] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15479988/
[15] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10784463/
[16] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31383846/
[17] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37028202/
[18] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30684032/
[19] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28654669/
[20] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23806573/
[21] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28189077/
[22] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29232566/
[23] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35058530/
[24] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37111543/
[25 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32282308/
[26] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31423805/
[27] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33658952/
[28] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28064110/
[29] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29908682/
[30] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31808709/
[31] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28742505/
[32] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35889906/
[33] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31758301/
[34] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36632273/