



Dieta przeciwnowotworowa

Dieta jakościowa
w celu profilaktyki
chorób nowotworowych

POSIŁKI:

I ŚNIADANIE

Kanapka z łososiem, serkiem chrzanowym,
awokado, ogórkiem i koperkiem

II ŚNIADANIE*

(lub kolacja)

Zupa z pieczonej papryki, czosnku
i pomidorków, z czerwoną soczewicą
i ziemniakami

OBIAD

Dorsz pieczony pod cytrynką z domowymi
frytkami, surówka z kiszonej kapusty

PODWIECZOREK

(lub II śniadanie/kolacja)

opcjonalny
posiłek na
słodko



Pieczone jabłko z orzechami i płatkami
owsianymi z serkiem homogenizowanym

KOLACJA

(lub II śniadanie*)

Salatka z ciecierzycą, papryką, natką
pietruszki, z jogurtowym sosem curry
i grzankami

*II śniadanie

Wybór zależy od tego czy masz możliwość zabrania ze sobą zupy i odgrzania jej
lub od Twoich indywidualnych preferencji.



Lista zakupów

Warzywa i owoce

- ☐ cytryna
- ☐ jabłko
- ☐ awokado
- ☐ ogórek zielony
- ☐ papryka
- ☐ pomidorki koktajlowe
- ☐ czosnek
- ☐ ziemniaki
- ☐ koperek
- ☐ natka pietruszki
- ☐ mieszanka sałat
- ☐ kiszona kapusta
(+ulubione do niej dodatki, np.: marchew, cebula, jabłko)

Pieczycwo

- ☐ pieczywo pełnoziarniste
- ☐ płatki owsiane

Oleje

- ☐ oliwa z oliwek
- ☐ olej rzepakowy

Nabiał

- ☐ serek kanapkowy
(śmietankowy/chrzanowy)
- ☐ serek homogenizowany/
twaróg chudy
- ☐ jogurt

Ryby

- ☐ łosoś w plastrach
- ☐ dorsz

Przyprawy

- ☐ mieszanka
suszonych warzyw
- ☐ curry
- ☐ cynamon
- ☐ (pieprz cayenne)
- ☐ sól, pieprz
- ☐ kardamon
- ☐ papryka słodka
- ☐ kurkuma

Inne

- ☐ czerwona soczewica
- ☐ orzechy włoskie
- ☐ ciecierzyc



Ogólne zalecenia:

Napoje

W ciągu dnia popijaj wodę.
Jeśli masz ochotę, możesz wypić kawę lub herbatę, ale postaraj się, żeby nie była ona gorąca.
Unikaj słodzonych oraz gazowanych napojów.

Składy produktów

W trakcie zakupów poświęć chwilę i przeczytaj składy produktów, które kupujesz. Staraj się wybierać takie z prostym składem.

Owoce i warzywa

Jeśli masz możliwość postaraj się, aby były świeże.
Nie spożywaj produktów, na których wystąpiła pleśń, nawet po odkrojeniu części spleśniałej!

Używki

Ogranicz/zrezygnuj z używek.
Nie pij alkoholu i nie pal papierosów.

Aktywność

Wybierz lub poszukaj swojej aktywności fizycznej, takiej z której będziesz czerpać radość.
Jeśli masz siedzący tryb pracy/życia, wstań raz na jakiś czas i postaraj się wykonać drobną aktywność, np.: spacer.

Profilaktyka

Badaj się regularnie. Przynajmniej raz w roku postaraj się wykonać badania profilaktyczne. Zerknij na kolejną stronę, żeby zobaczyć jakie.



Badania profilaktyczne:

Raz do roku

morfologia

glukoza

AST

ALT

kreatynina

badanie ogólne moczu

lipidogram (cholesterol ogólny,
LDL, HDL, trójglicerydy)

TSH

CRP

żelazo i ferrytyna

PSA (dla mężczyzn)

Kalendarz
badań:



I ŚNIADANIE

omega-3



Kanapka z łososiem, serkiem chrzanowym, awokado, ogórkiem i koperkiem

Składniki:

pieczywo pełnoziarniste
łosoś wędzony w plastrach
serek kanapkowy śmietankowy lub chrzanowy
awokado
ogórek zielony długi
koperek

możesz zrobić serek chrzanowy
dodając do śmietankowego świeżo
starty chrzan



Sposób przygotowania:

Posmaruj pieczywo serkiem, na to połów cienkie plasterki awokado, łososia i ogórka. Posyp posiekanym koperkiem.



II ŚNIADANIE (lub kolacja)

SUGEROWANE PROPORCJE
SKŁADNIKÓW:
2 duże papryki
2 garści pomidorków
10 ząbków czosnku
2 duże ziemniaki
8 łyżek suchych nasion
soczewicy

Zupa z pieczonej papryki, czosnku i pomidorków, z czerwoną soczewicą i ziemniakami

porcja
strączków

Składniki:

papryka
pomidorki koktajlowe
czosnek
ziemniaki
sucha czerwona soczewica
oliwa z oliwek

Przyprawy:
mieszanka suszonych
warzyw
papryka słodka
kardamon
kurkuma
sól do osolenia wody

Sposób przygotowania:

Pokrój paprykę i włóż do żaroodpornego naczynia, dołóż pomidorki koktajlowe oraz obrane ząbki czosnku. Polej oliwą i włóż do rozgrzanego do 200 stopni piekarnika. Piecz, aż papryka będzie miękka.

Ziemniaki obierz i pokrój, wrzuć do gotującej się, osolonej wody, dodaj opłukane nasiona soczewicy oraz suszone warzywa (lub bulion). Gotuj do miękkości ziemniaków. Do garnka dołóż upieczone warzywa obrane ze skórki i pozostałe przyprawy. Całość zblenduj.



OBIAD

omega-3



Dorsz pieczony pod cytrynką z domowymi frytkami, surówka z kiszzonej kapusty

antyoksydanty



Składniki:

świeży filet z dorsza

cytryna

ziemniaki

olej rzepakowy/oliwa z oliwek

kiszona kapusta (+ulubione do niej dodatki)

Sposób przygotowania:

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni.

Frytki:

Ziemniaki pokrój w słupki i włóż do miski z zimną wodą. Płucz do momentu, aż woda przestanie mętnieć. Osusz ziemniaki i ułóż na blaszce do pieczenia, polej olejem rzepakowym. Wstaw do piekarnika.

Dorsz:

Dorsz umyj, wysusz, posól i popieprz, delikatnie polej oliwą. Połóż w naczyniu żaroodpornym i ułóż na nim plasterki cytryny, tak aby pokrywały górną jego powierzchnię. Wstaw do piekarnika.

Zjedz z surówką z kiszzonej kapusty z ulubionymi dodatkami.



PODWIECZOREK

(lub II śniadanie/kolacja)

porcja
orzechów

Pieczone jabłko z orzechami i płatkami owsianymi z serkiem homogenizowanym

Składniki:

jabłko
płatki owsiane
orzechy włoskie
cynamon
sok z cytryny
serek homogenizowany

DOMOWY SEREK HOMOGENIZOWANY:
Twaróg zblenduj do preferowanej
konsystencji. Wymieszaj z wanilią i jeśli
chcesz, to z odrobiną cukru*.

Sposób przygotowania:

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni.

Jeśli wolisz bardziej słodkie desery,
możesz dodać odrobinę miodu do
jabłek lub użyć go do polania
gotowego deseru.

Pokrój jabłka w kostkę, wymieszaj z cynamonem i włóż do
kokilki. Posiekaj drobno orzechy i płatki owsiane, posyp nimi
jabłka.

Piecz około 30 minut, zjedz z serkiem homogenizowanym.

*oczywiście cukier (oraz miód) nie jest zalecany, jednak uważamy, że
lepiej zjeść domowy deser z odrobiną cukru, niż kupny deser ze złym
składem.



KOLACJA

(lub II śniadanie)

porcja
strączków



Sałatka z ciecierzycą, papryką, natką pietruszki, z jogurtowym sosem curry i grzankami

Składniki:

ciecierzyca ugotowana
albo z puszki (przeplukana)
papryka
posiekana natka pietruszki
sok z cytryny
przyprawa curry

jogurt
pieczywo pełnoziarniste
ulubiona mieszanka sałat
oliwa z oliwek
(pieprz cayenne)

Sposób przygotowania:

Sos:

Do jogurtu dodaj sok z jednej cytryny, posiekaną natkę pietruszki, sól, pieprz i przyprawę curry do smaku.

Grzanki:

Pokrój pieczywo w drobne kwadraty. Polej delikatnie oliwą i wrzuć na rozgrzaną patelnię. Zdejmij, gdy będą złociste (możesz je tu posypać pieprzem cayenne, jeśli lubisz ostre).

Sałatka:

Paprykę umyj i pokrój na cienkie paski. Sałatę wymieszaj w misce z sosem, dołóż pozostałe składniki i wymieszaj jeszcze raz.



Po więcej wiedzy
zapraszamy na naszego
instagrama i facebooka:



@rozsadniejemy



RozsądnieJemy