

CHOLESTEROL POD KONTROLĄ

Proste przepisy, wielkie efekty

10-dniowy
przeciwzapalny jadłospis **fleksytariański**
1800 kcal

WERSJA
TESTOWA

SPOT

Centrum Terapii Dietetycznej

Spis treści

Dlaczego warto zmienić swoją dietę i obniżyć cholesterol?	02
Poznaj historię Agaty...	03
Jak korzystać z jadłospisu?	04
Jak korzystać z zestawów posiłków?	05
Jadłospis fleksytariański	08
Lista zakupów	28
Wymienianie posiłków	30
Dodatkowe wskazówki	31
10 zasad, które warto wprowadzić, jeśli chcesz obniżyć swój cholesterol	32
10 top produktów na mniejszy cholesterol	36
Zachowaj równowagę	38
Nasza misja	39
O nas	40

Dlaczego warto zmienić swoją dietę i obniżyć cholesterol?

Jest przynajmniej kilka powodów!

To problem, który dotyczy większości z nas

Problem ten dotyczyć może nie tylko Ciebie, ale również kogoś z Twoich bliskich. O podwyższonym cholesterolu zazwyczaj nie wiemy, dopóki nie wykonamy badań krwi, ponieważ zaburzenia lipidowe przebiegają zazwyczaj bezobjawowo.

60-80% Polaków może mieć podwyższony poziom cholesterolu.

 Wysoki poziom cholesterolu stanowi zagrożenie dla naszego życia i zdrowia.

Warto więc regularnie sprawdzać poziom cholesterolu i innych czynników ryzyka chorób serca i naczyń. Dzięki temu możemy uniknąć poważnych problemów zdrowotnych.

 Zmiana stylu życia ma znaczenie!

Warto więc regularnie sprawdzać poziom cholesterolu i innych czynników ryzyka chorób serca i naczyń. Dzięki temu możemy uniknąć poważnych problemów zdrowotnych.

Warto więc regularnie sprawdzać poziom cholesterolu i innych czynników ryzyka chorób serca i naczyń. Dzięki temu możemy uniknąć poważnych problemów zdrowotnych.

 Dieta ma ogromny wpływ!

Warto więc regularnie sprawdzać poziom cholesterolu i innych czynników ryzyka chorób serca i naczyń. Dzięki temu możemy uniknąć poważnych problemów zdrowotnych.

Warto więc regularnie sprawdzać poziom cholesterolu i innych czynników ryzyka chorób serca i naczyń. Dzięki temu możemy uniknąć poważnych problemów zdrowotnych.

Warto więc regularnie sprawdzać poziom cholesterolu i innych czynników ryzyka chorób serca i naczyń. Dzięki temu możemy uniknąć poważnych problemów zdrowotnych.



Jak korzystać z jadłospisu?

Odpowiednia dieta powinna być nie tylko dobrze zbilansowana, ale również smaczna, urozmaicona i szybka w przygotowaniu!

Połączenie tych wszystkich elementów sprawi, że dieta stanie się skutecznym narzędziem pozwalającym na obniżenie cholesterolu i przyjemną zmianę nawyków żywieniowych!

Najważniejsze założenia diety

Zestawy posiłków, które znajdziesz w tym jadłospisie, będą doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, probiotyków i prebiotyków, wielu witamin, w tym witaminy C i E, składników mineralnych i substancji bioaktywnych, takich jak flawonoidy oraz fitosterole. Niektóre posiłki dostarczają również kwasów tłuszczowych omega-3, inne są doskonałym źródłem białka roślinnego. Ograniczenia dotyczą przede wszystkim zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych i cukrów prostych.

Przed Tobą 10 różnych zestawów posiłków – inny na każdy dzień tygodnia.

Poszczególne zestawy realizują założenia diety fleksytariańskiej — modelu żywieniowego, który doskonale sprawdza się w prewencji i leczeniu hipercholesterolemii. Oznacza to, że w diecie oprócz posiłków typowo roślinnych znajdziesz również posiłki zawierające mięso i ryby.

W każdym zestawie znajdują się 4 posiłki. Są to propozycje, które mogą być spożywane na śniadania, drugie śniadania, obiady i kolacje. Wszystkie posiłki mają podobną wartość energetyczną – ok. 450 kcal, więc możesz je swobodnie między sobą zamieniać. Więcej o wymianie posiłków przeczytasz na stronie 30.

Poniżej znajdziesz założenia jadłospisu:



15-20 %

wartości energetycznej diety



35-37 %

wartości energetycznej diety



43-50 %

wartości energetycznej diety



>30 g

dziennie



<7 %

wartości energetycznej diety



<10 %

wartości energetycznej diety



Wymienianie posiłków

To Ty decydujesz, jak będzie wyglądała Twoja dieta!

Zdajemy sobie sprawę, że życie bywa nieprzewidywalne. Czasem zabraknie składników w lodówce, innym razem najdzie Cię ochota na coś zupełnie innego. I to jest w porządku!

Zależy nam, aby zdrowe ożywienie, było dla Ciebie łatwe i przyjemne. Przygotowałyśmy plan w taki sposób, aby można było realizować go na dwa sposoby — tak jak jest on rozpisany dzień po dniu albo wybierając danego dnia posiłki, na które masz ochotę.

Poniżej przedstawiamy kilka sposobów, które pozwolą Ci swobodnie dopasowywać swoją dietę do codziennych sytuacji – wystarczy, że będziesz kierować się kilkoma kluczowymi zasadami!



Danie za danie

Możesz swobodnie zamienić sobie np. obiady, ale ta sama zasada dotyczy każdego innego posiłku. Pamiętaj, tylko jeśli zamieniasz danie na coś odpowiednio smaczniejszego to smaczniejsza jest ta dieta!

Podobnie z tym, jeśli z czegoś posiłku nie masz ochoty, a tylko do tego posiłku dołączasz, to również jest w porządku. Ważne, aby nie było to jedynym sposobem na dodanie czegoś do diety.



W gotowaniu nie ma nic złego

Jeśli masz ochotę gotować, to jest to w porządku. Pamiętaj, że gotowanie nie jest złe, a gotowanie jest w porządku. Pamiętaj, że gotowanie jest w porządku, a gotowanie jest w porządku.

Gotowanie jest w porządku, a gotowanie jest w porządku. Pamiętaj, że gotowanie jest w porządku, a gotowanie jest w porządku.



Dowolna kolejność

Możesz dowolnie zamienić kolejność posiłków w ciągu dnia. Nie ma nic złego w tym, jeśli chcesz coś zmienić. Żadnego problemu.

Ważne, aby nie było to jedynym sposobem na dodanie czegoś do diety.

Podsumowanie jadłospisu

	<i>Śniadanie</i>	<i>2 Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>
Dzień 1	Omlet z kimchi	Crumble z owocami i skyrem	Pieczony łosoś z fasolką szparagową i kaszą gryczaną	Salatka na ciepło z kuskusem perłowym i cieciorką
Dzień 2	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwkami	Sezamowo-jogurtowa owsianka z kiwi	Stir-fry z kurczakiem, warzywami i sezamem	Chrupiąca tortilla z fasolą, pieczarkami i awokado
Dzień 3	Owsianka z borówkami, pomarańczą i orzechami pekan	Smoothie z bananem, owocami leśnymi i tahini	Spaghetti pełnoziarniste z soczewicą	Tosty ze szpinakiem, pieczarkami i mozzarellą
Dzień 4	Gryczanka z jabłkiem i orzechami włoskimi	Kanapki z hummusem, mozzarellą i warzywami	Potrawka warzywna z fasolą i wędzonym tofu	Grzanki z rukolą, pomidorem i burratą
Dzień 5	Szakszuka z mozzarella i pieczywem	Fioletowy koktajl antyoksydacyjny	Makaron z cukinią, fasolką i mozzarellą	Salatka z ciecierzycą, szpinakiem i tahini



Podsumowanie jadłospisu

	<i>Śniadanie</i>	<i>2 Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>
Dzień 6	Owsianka tiramisu z malinami	Wrap z burakiem, rukolą i wędzonym tofu	Pieczony łosoś z warzywnym leczo i kaszą gryczaną	Szybka zupa krem z brokułów z fetą
Dzień 7	Kanapki z pastą tuńczykowo-jajeczną z rukolą i pomidorem	Nocna owsianka z truskawkami, jogurtem i orzechami pekan	Pęczak z rukolą, tofu w sosie sojowym i burakami	Briam - greckie pieczone warzywa
Dzień 8	Jajecznica z suszonymi pomidorami i chlebem żytnim	Zielony koktajl ze szpinakiem i kiwi	Tortilla z kurczakiem, warzywami i sosem czosnkowym	Burrata z pieczonymi pomidorkami i bazylią
Dzień 9	Kanapki z pastą z czerwonej fasoli	Czekoladowa granola z patelni z jogurtem	Makaron ryżowy z tofu w słodko pikantnym sosie	Salatka z pomidorem, łososiem i sosem tzatziki
Dzień 10	Racuchy jabłkowe na jogurcie	Serek wiejski z borówkami i pomarańczą	Boczniki z sosie warzywnym z ryżem	Salatka śródziemnomorska z ryżem i fetą

Średnia wartość odżywcza jadłospisu:

1800 kcal | B: 87 g T: 74 g W: 215 g
Błonnik pokarmowy: 42 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 17 g
Cholesterol: 218 mg Cukry proste: 46 g

Dzień 1

Śniadanie: Omlet z kimchi

467 kcal B: 20 g T: 23 g W: 45 g

Produkty:

- Jajo kurze - 140 g (2 sztuki)
- Kapusta kimchi - 50 g (2 łyżki)
- Napój owsiany wzbogacony w wapń - 50 ml (2 łyżki)
- Sezam - 5 g (1 łyżeczka)
- Szczypiorek - 10 g (łyżka)
- Liście kolendry - kilka sztuk
- Olej rzepakowy - 5 g (1 łyżeczka)
- Majonez wegański - 15 g (1 łyżeczka)
- Chleb żytni razowy na zakwasie - 80 g (2 kromki)

Sposób przygotowania:

1. Jajka wymieszaj z mlekiem.
2. Kimchi odsącz z zalewy. Wymieszaj z jajkami.
3. Patelnię posmaruj małą ilością oleju rzepakowego.
4. Wlej masę i podsmażaj pod przykryciem z obu stron.
5. Gdy omlet będzie gotowy, posmaruj go majonezem wegańskim, posyp sezamem i ziołami.
6. Podawaj z pieczywem.

Komentarz od dietetyka:

Wykazano, że regularne spożywanie kimchi może korzystnie wpływać na profil lipidowy poprzez obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego i LDL oraz modulację mikroflory jelitowej. Za korzystne działanie odpowiedzialny jest przede wszystkim *Lactobacillus plantarum* wyizolowany z kimchi.



Sprawdź przepis na Instagramie!

Drugie śniadanie: Crumble z owocami i skyrem (½ porcji)

434 kcal B: 25 g T: 15 g W: 55 g

Produkty:

- Płatki owsiane - 40 g (4 łyżki)
- Jabłko - 140 g (1 sztuka)
- Gruszka - 180 g (1 sztuka)
- Patki migdałów - 20 g (2 łyżki)
- Masło orzechowe - 30 g (1 łyżka)
- Miód - 15 g (1½ łyżeczki)
- Skyr naturalny - 300 g (2 opakowania)

Komentarz od dietetyka:

Nie musisz używać miksera — składniki kruszonki możesz wymieszać ręcznie.

Sposób przygotowania:

1. Owoce pokrój w kostkę, wyłóż na dno kokilki lub innego naczynia żaroodpornego. Wymieszaj.
2. Do miksera wrzuć wszystkie składniki kruszonki, czyli płatki owsiane i migdałowe, masło i miód, po czym zmiksuj.
3. Owoce równomiernie posyp kruszonką i wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200° C na około 20 minut.
4. Po wyjęciu z pieca delikatnie ostudź i podawaj z jogurtem.

Obiad: Pieczony łosoś z fasolką szparagową i kaszą gryczaną

491 kcal B: 34 g T: 20 g W: 47 g

Produkty:

- Łosoś świeży - 125 g (1 sztuka)
- Kasza gryczana - 50 g (5 łyżek)
- Fasolka szparagowa - 100 g (1 porcja)
- Olej lniany - 10 g (1 łyżka)
- Sok z cytryny
- Koperek
- Przyprawy: pieprz, sól

Sposób przygotowania:

1. Rybę skrop sokiem z cytryny oraz oprósz solą i pieprzem.
2. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 °C przez około 30 minut. Posyp koperkiem.
3. Fasolkę szparagową ugotuj około 8 minut. Odcedź, polej olejem.
4. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną.

Komentarz od dietetyka:

Badania naukowe potwierdzają, że regularne spożywanie tłustych ryb morskich, będących bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, w tym DHA (kwasu dokozaheksaenowego), może korzystnie wpływać na profil lipidowy i zdrowie serca. Jedz 1-2 porcje tygodniowo.

Kolacja: Sałatka na ciepło z kuskusem perłowym i cieciorką

441 kcal B: 14 g T: 17 g W: 59 g

Produkty:

- Kuskus perłowy - 50 g (1 łyżka)
- Pomidory koktajlowe - 200 g (2 garść)
- Cebula - 35 g (½ sztuki)
- Szpinak - 25 g (1 garść)
- Ciecierzycza w słoiku - 60 g (3 łyżki)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka)
- Sezam - 10 g (2 łyżeczki)
- Mięta świeża
- Przyprawy: pieprz, sól, kurkuma, cynamon

Sposób przygotowania:

1. Kaszę kuskus ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulkę pokrój w kostkę. Pomidorki przekrój na pół.
3. Na patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć cebulkę. Gdy będzie złocista dodaj cieciorkę. Po chwili dodaj pomidorki i szpinak. Chwilę podduś i przełóż do miseczki. Doprav.
4. Całość posyp sezamem i udekoruj listkami mięty.

Podsumowanie dnia:

1834 kcal | B: 93 g T: 75 g W: 207 g

Błonnik pokarmowy: 35.9 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 11.7 g

10 zasad, które warto wprowadzić, jeśli chcesz obniżyć swój cholesterol

Problem ten dotyczyć może nie tylko Ciebie, ale również kogoś z Twoich bliskich. O podwyższonym cholesterolu zazwyczaj nie wiemy, dopóki nie wykonamy badań krwi, ponieważ zaburzenia lipidowe przebiegają zazwyczaj bezobjawowo.

Wyniki badań psychologicznych wykazały, że średnio potrzeba ponad 2 miesięcy, zanim nowe zachowanie stanie się automatyczne – a dokładniej 66 dni. Czas potrzebny na ukształtowanie się nowego nawyku może się znacznie różnić w zależności od zachowania, osoby i okoliczności. Dlatego nie zniechęcaj się — możesz wybrać na początek 3-4 najważniejsze zasady, stopniowo dołączając kolejne do swojej listy.

01

Przejdź na dietę śródziemnomorską

Wprowadź do swojej diety więcej warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, orzechów i oliwy z oliwek. Unikaj przetworzonej żywności, mięs czerwonych i słodzonych napojów.

04

Unikaj alkoholu

Alkohol podnosi poziom cholesterolu i ciśnienia krwi. Jeśli pijesz alkohol, ogranicz go do umiarkowanych ilości.

02

Wprowadź regularną aktywność fizyczną

Wykonuj co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo. To może być spacer, jazda na rowerze lub pływanie.



03

Wprowadź regularne badania krwi

Skonsultuj się z lekarzem i wykonaj badania krwi, aby sprawdzić poziom cholesterolu. Regularne badania pomogą Ci monitorować swoje zdrowie.



10 top produktów na mniejszy cholesterol



KIMCHI

Regularne spożywanie kimchi może korzystnie wpływać na profil lipidowy poprzez obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego i LDL oraz modulację mikroflory jelitowej. Za korzystne działanie odpowiedzialny jest przede wszystkim *Lactobacillus plantarum* wyizolowany z kimchi.

Heo et al., Biosci Biotechnol Biochem, 2018; Korus i wsp. Int J Food Sci., 2021; Park et al., J Med Food, 2014

BOCZNIAKI

Spożycie boczniaków może korzystnie wpływać na profil lipidowy poprzez obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego i LDL oraz modulację mikroflory jelitowej. Za korzystne działanie odpowiedzialny jest przede wszystkim *Lactobacillus plantarum* wyizolowany z kimchi.



Żółte soczewice

Regularne spożywanie żółtych soczewic może korzystnie wpływać na profil lipidowy poprzez obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego i LDL oraz modulację mikroflory jelitowej. Za korzystne działanie odpowiedzialny jest przede wszystkim *Lactobacillus plantarum* wyizolowany z kimchi.

Spożycie soczewic może korzystnie wpływać na profil lipidowy poprzez obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego i LDL oraz modulację mikroflory jelitowej. Za korzystne działanie odpowiedzialny jest przede wszystkim *Lactobacillus plantarum* wyizolowany z kimchi.



Czerwone soczewice

Regularne spożywanie czerwonych soczewic może korzystnie wpływać na profil lipidowy poprzez obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego i LDL oraz modulację mikroflory jelitowej. Za korzystne działanie odpowiedzialny jest przede wszystkim *Lactobacillus plantarum* wyizolowany z kimchi.

Nasza misja



Kompleksowe wspieranie pacjentów w osiągnięciu lepszego zdrowia i formy sportowej poprzez indywidualnie dopasowane, smaczne diety oraz profesjonalne wsparcie to nasza specjalność!

- ▶ Łączymy naukowo potwierdzone strategie żywieniowe z praktycznymi rozwiązaniami, które pomagają **skutecznie obniżyć poziom cholesterolu**, poprawić parametry metaboliczne i zmniejszyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Stawiamy na pełnowartościową, smaczną dietę, bogatą w składniki wspierające zdrowie serca, eliminując jednocześnie nawyki żywieniowe sprzyjające rozwojowi miażdżycy.
- ▶ **Wierzmy, że odpowiednie odżywianie może być skutecznym narzędziem w prewencji i leczeniu chorób sercowo-naczyniowych, a zdrowe serce zaczyna się od talerza!**

Potrzebujesz dłuższego wsparcia?

Dołącz do grona naszych pacjentów i skorzystaj ze wsparcia Centrum SPOT! Pomożemy Ci wdrożyć trwałe zmiany w sposobie odżywiania, tak aby stały się one naturalną częścią Twojego życia. Dzięki naszym indywidualnym planom dietetycznym, dopasowanym do Twoich potrzeb, zyskasz więcej energii, lepsze samopoczucie i realne korzyści zdrowotne.

Zadbaj o swoje serce i zdrowie z nami – razem osiągniemy długotrwałe efekty!

WSPÓŁPRACA DIETETYCZNA

O nas



*Klaudia
Wisniewska*

Dietetyczka kliniczna, założycielka Centrum
Terapii Dietetycznej SPOT

Obecnie pracuje z pacjentami, naukowo,
wykłada na uczelniach. Bada skuteczność diet
roślinnych w aspekcie otyłości i zaburzeń
lipidowych. Chętnie dzieli się swoją wiedzą z
innymi – usłyszeć ją możecie m.in. w Dzień
dobry TVN, Pytaniu na Śniadanie oraz w
Polskim Radio.

Uwielbia pierogi z jagodami i zasmażanymi
ziemniakami oraz świeże letnie pomidory z
ziołami i oliwą z oliwek

 [klaudiawisniewska_dietetyk](#)



*Malgorzata
Goc*

Dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka

Jej podejście opiera się na stopniowym
budowaniu dobrych nawyków i praktycznym
podejściu do diety, co pozwala osiągnąć
pacjentom trwale rezultaty. W swojej pracy
bierze pod uwagę to, że na nasze zdrowie i
sylwetkę wpływa więcej czynników niż samo
nieprawidłowe odżywianie.

Uwielbia kuchnię tajską, jej comfort food to
żółte curry z tofu lub krewetkami.

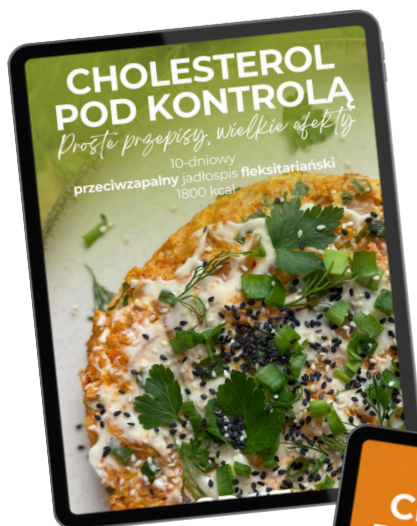
 [dietetykgosia](#)

Centrum dietetyczne SPOT to miejsce, w którym łączymy drogi różnych
specjalistów, aby pomóc Ci skutecznie zmienić nawyki żywieniowe i
odmienić Twoje zdrowie.

 [centrumspot](#)

www.centrumspot.pl

Spodobał Ci się ten jadłospis?



- **Dwie wersje**
Jadłospis fleksytariański i wegetariański
- **4 kaloryczności do wyboru**
1800 kcal
2000 kcal
2200 kcal
2400 kcal
- **Lista 10. zasad**
które warto wprowadzić, jeśli chcesz obniżyć swój cholesterol!
- **Lista 10. top produktów**
na mniejszy cholesterol
- **Praktyczne wskazówki**
jak korzystać z jadłospisu
- **Wiedza prosto z najnowszych badań naukowych**



KUP PEŁNĄ WERSJĘ

KUPUJĘ