

CHOLESTEROL POD KONTROLĄ

Proste przepisy, wielkie efekty

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



WERSJA
TESTOWA

SPOT

Centrum Terapii Dietetycznej

Spis treści

Dlaczego warto zmienić swoją dietę i obniżyć cholesterol?	02
Poznaj historię Basi...	03
Jak korzystać z jadłospisu?	04
Jak korzystać z zestawów posiłków?	05
Jadłospis wegetariański	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.

Pirillo et al, Nat Rev Cardiol, 2021

Wynikł problem cholesterolu stanowi zagrożenie dla naszego życia i zdrowia

Cholesterol jest ważnym składnikiem błon komórkowych i jest niezbędny do produkcji hormonów i witamin. Jednak nadmiar cholesterolu w krwi może prowadzić do powstania miażdżycy i zwiększenia ryzyka chorób serca.

Wzrost poziomu cholesterolu w krwi może prowadzić do powstania miażdżycy i zwiększenia ryzyka chorób serca. Dlatego ważne jest, aby regularnie kontrolować poziom cholesterolu w krwi.

Zmiana stylu życia może znacząco wpłynąć na poziom cholesterolu

Styl życia ma ogromny wpływ na poziom cholesterolu. Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta i unikanie palenia tytoniu mogą znacząco obniżyć poziom cholesterolu w krwi.

Ważnym elementem diety jest zwiększenie spożycia błonnikowych produktów, takich jak owoce, warzywa i pełnoziarniste zboża. Błonnik pomaga obniżyć poziom cholesterolu w krwi.

Źródło: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dietary-factors-and-cardiovascular-diseases

Dieta ma ogromny wpływ

Dieta ma ogromny wpływ na poziom cholesterolu. Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta i unikanie palenia tytoniu mogą znacząco obniżyć poziom cholesterolu w krwi.

Twoja dieta ma ogromny wpływ na poziom cholesterolu. Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta i unikanie palenia tytoniu mogą znacząco obniżyć poziom cholesterolu w krwi.

Źródło: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dietary-factors-and-cardiovascular-diseases



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 **wegetariańskiej** — modelu żywieniowego, który doskonale sprawdza się w prewencji i leczeniu **hipercholesterolemii**. Oznacza to, że w diecie znajdziesz posiłki typowo roślinne, ale zawierające również nabiał czy jaja.

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



Podsumowanie jadłospisu

	<i>Śniadanie</i>	<i>2 Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>
Dzień 1	Złota owsianka z kurkumą	Kanapki z hummusem, mozzarellą i pestkami dyni	Cytrynowa komosa z cukinią i pomidorami suszonymi	Pizza tortillowa z patelni
Dzień 2	Czerwona szakszuka z cieciorą i pieczywem	Koktajl czekoladowo-orzechowy	Rozgrzewający dahl z soczewicą	Salatka z cukinią, granatem i burratą
Dzień 3	Nocna owsianka z nektarynką i siemieniem lnianym	Wrap z burakiem, rukolą i wędzonym tofu	Gnocchi z pomidorami i burratą	Zielona салатка z ziemniakami i ciecierzycą
Dzień 4	Bananowe placuszki z siemieniem i borówkami	Czekoladowa granola z patelni z jogurtem	Makaron z soczewicy z cukinią, suszonymi pomidorami i fetą	Kanapki z twarogiem i pieczoną papryką
Dzień 5	Zielona owsianka z matcha	Jogurt z chia i nektarynką	Warzywne curry z tofu	Bruschetta z papryką i mozzarellą



Podsumowanie jadłospisu

	<i>Śniadanie</i>	<i>2 Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>
Dzień 6	Grahamka z hummusem, rzodkiewką i jajkiem	Fioletowy budyń owsiany	Aromatyczna zupa curry z boczniakami	Kanapki z awokado i grillowanym tofu
Dzień 7	Kanapki z pastą z twarogu i rzodkiewki z sezamem	Owsianka z pestkami dyni, siemieniem lnianym i jabłkiem	Świeży bowl z awokado, fetą i czerwoną fasolą	Delikatny omelet z warzywami i parmezanem
Dzień 8	Jajka po turecku	Jaglanka z brzoskwinia i gorzką czekoladą	Bowl z tofu, ryżem i kimchi	Orzeźwiająca ubijana feta
Dzień 9	Kanapki z pastą jajeczną z awokado i kiełkami	Jogurtowy twarożek z domowym musli i borówkami	Tofu po azjatycku z kaszą bulgur	Pomidorowy chłodnik z ciecierzycą
Dzień 10	Czekoladowy omelet bananowy z malinami	Gruszkowy koktajl ze szpinakiem i skyrem	Tortilla z mozzarellą, fasolą i szpinakiem	Bułka z pastą z tofu i suszonych pomidorów

Średnia wartość odżywcza jadłospisu:

1810 kcal | B: 83 g T: 79 g W: 210 g

Błonnik pokarmowy: 41 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Cholesterol: 287 mg Cukry proste: 43 g

Dzień 1

Śniadanie: Złota owsianka z kurkumą

452 kcal B: 13 g T: 14 g W: 74 g

Produkty:

- Płatki owsiane - 50 g (5 łyżek)
- Napój owsiany wzbogacony w wapń - 125 ml (½ szklanki)
- Jogurt naturalny - 50 g (⅓ opakowania)
- Kiwi - 75 g (1 sztuka)
- Miód - 12 g (1 łyżeczka)
- Pistacje - 15 g (1 łyżeczka)
- Skórka z cytryny
- Przyprawy: kurkuma, kardamon

Sposób przygotowania:

1. Do miseczki dodaj płatki owsiane, kurkumę i odrobinę kardamonu oraz skórkę z cytryny.
2. Następnie zalej napojem owsianym i wymieszaj.
3. Gotuj na wolnym ogniu przez kilka minut, dodaj miód i zamieszaj.
4. Przełóż do miseczki, dodaj gęsty jogurt naturalny, kiwi gold oraz posyp pistacjami.

Komentarz od dietetyka:

Regularne spożywanie płatków owsianych, bogatych w beta-glukany poprawia profil lipidowy.
Kiwi gold możesz wymienić na kiwi tradycyjne.



Sprawdź przepis na Instagramie!

Drugie śniadanie: Kanapki z hummusem, mozzarellą i pestkami dyni

457 kcal B: 28 g T: 19 g W: 49 g

Produkty:

- Chleb żytni razowy na zakwasie - 80 g (2 kromki)
- Hummus - 40 g (2 łyżki)
- Ser mozzarella light - 60 g (½ sztuki)
- Pomidor - 120 g (1 sztuka)
- Rukola - 20 g (garść)
- Pestki dyni - 10 g (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

1. Kromki chleba posmaruj hummusem.
2. Wyłóż plasterki mozzarelli, rukolę i plastry pomidora.
3. Kanapki posyp pestkami dyni.

Komentarz od dietetyka:

Jeśli warzywa nie mieszczą się na kanapkach - zjedz je obok jako dodatek.

Obiad: Cytrynowa komosa ryżowa z cukinią, pomidorami suszonymi i pekanami

446 kcal B: 14 g T: 24 g W: 44 g

Produkty:

- Komosa ryżowa - 45 g (3 łyżki)
- Cukinia - 125 g (½ sztuki)
- Pomidory suszone w zalewie - 40 g (2 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka)
- Czosnek - 4 g (1 ząbek)
- Orzechy pekan - 15 g (½ garści)
- Natka pietruszki - 6 g (1 łyżeczka)
- Mięta - kilka listków
- Skórka z cytryny
- Przyprawy: pieprz, sól

Sposób przygotowania:

1. Cukinię zetrzyj na tarce o większych oczkach wraz ze skórą.
2. Odsącz ją z nadmiaru soku.
3. Na patelni rozgrzej oliwę.
4. Wrzuć na nią drobno pokrojony czosnek.
5. Po chwili dodaj cukinię, pomidory i całość podsmażaj ok. 5 min, aż cukinia zmięknie i się przysmaży.
6. Całość posyp skórką z cytryny, dopraw solą i pieprzem i chwilę jeszcze podsmażaj.
7. Komosę ugotuj do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem soku z cytryny.
8. Do ugotowanej komosy dodaj cukinię, mięte i świeże liście pietruszki.
9. Gotową komosę posyp posiekanymi orzechami.

Kolacja: Pizza tortillowa z patelni

440 kcal B: 28 g T: 17 g W: 46 g

Produkty:

- Tortilla pełnoziarnista - 60 g (1 sztuka)
- Pomidory z puszki - 50 g (2 łyżki)
- Pieczarki - 50 g (5 małych sztuk)
- Cebula - 35 g (½ sztuki)
- Fasola biała konserwowa - 60 g (3 łyżki)
- Ser mozzarella light - 60 g (½ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5 g (1 łyżeczka)
- Rukola - 20 g (1 garść)
- Przyprawy: pieprz, sól, bazylia, oregano

Sposób przygotowania:

1. Podsmaż pokrojone pieczarki i cebulę na oliwie, aż się zarumienią.
2. Na czystą patelnię dodaj tortillę i nałóż na nią pomidory wymieszane z przyprawami.
3. Dodaj pieczarki z cebulą, fasolę i rozdrobniony ser.
4. Przykryj patelnię pokrywką i podgrzewaj kilka minut, aż do rozpuszczenia sera.

Podsumowanie dnia:

1791 kcal | B: 83 g T: 75 g W: 217 g

Błonnik pokarmowy: 43.7 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

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 żywienie, było dla Ciebie łatwe i przyjemne. Przygotowaliśmy 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!



Wymienianie warzyw

W tym posiłku możesz wymienić warzywa na dowolne, które masz w lodówce. Możesz też dodać inne warzywa, które masz w lodówce. Możesz też dodać inne warzywa, które masz w lodówce.

W tym posiłku możesz wymienić warzywa na dowolne, które masz w lodówce. Możesz też dodać inne warzywa, które masz w lodówce. Możesz też dodać inne warzywa, które masz w lodówce.



Wymienianie warzyw na inne warzywa

W tym posiłku możesz wymienić warzywa na dowolne, które masz w lodówce. Możesz też dodać inne warzywa, które masz w lodówce. Możesz też dodać inne warzywa, które masz w lodówce.

W tym posiłku możesz wymienić warzywa na dowolne, które masz w lodówce. Możesz też dodać inne warzywa, które masz w lodówce. Możesz też dodać inne warzywa, które masz w lodówce.



Wymienianie warzyw

W tym posiłku możesz wymienić warzywa na dowolne, które masz w lodówce. Możesz też dodać inne warzywa, które masz w lodówce. Możesz też dodać inne warzywa, które masz w lodówce.

W tym posiłku możesz wymienić warzywa na dowolne, które masz w lodówce. Możesz też dodać inne warzywa, które masz w lodówce. Możesz też dodać inne warzywa, które masz w lodówce.

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 dokładnie 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

Wprowadź do diety więcej błonnik i mniej tłuszczu nasyconego

Wprowadź do diety więcej błonnik i mniej tłuszczu nasyconego. Błonnik pomaga obniżyć poziom cholesterolu, a tłuszcz nasycony go podnosi. Wprowadź do diety więcej błonnik i mniej tłuszczu nasyconego.

04

Wprowadź do diety więcej błonnik i mniej tłuszczu nasyconego

Wprowadź do diety więcej błonnik i mniej tłuszczu nasyconego. Błonnik pomaga obniżyć poziom cholesterolu, a tłuszcz nasycony go podnosi. Wprowadź do diety więcej błonnik i mniej tłuszczu nasyconego.

02

Wprowadź do diety więcej błonnik i mniej tłuszczu nasyconego

Wprowadź do diety więcej błonnik i mniej tłuszczu nasyconego. Błonnik pomaga obniżyć poziom cholesterolu, a tłuszcz nasycony go podnosi. Wprowadź do diety więcej błonnik i mniej tłuszczu nasyconego.



03

Wprowadź do diety więcej błonnik i mniej tłuszczu nasyconego

Wprowadź do diety więcej błonnik i mniej tłuszczu nasyconego. Błonnik pomaga obniżyć poziom cholesterolu, a tłuszcz nasycony go podnosi. Wprowadź do diety więcej błonnik i mniej tłuszczu nasyconego.



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 stężenia cholesterolu LDL i triglicerydów. Istotną rolę w tym procesie odegrała komórka *Shiitake* *Lentinula edodes*. To, co jest niesamowicie ciekawe, komórka *Shiitake* *Lentinula edodes* to komórka, która jest obecna w naszym organizmie.

Shiitake *Lentinula edodes* to grzyb, który jest obecny w naszym organizmie.



OLEJ OLIWNY

Wartość oleju oliwnego jest bardzo wysoka. Olej oliwny jest bardzo zdrowy i zawiera wiele wartościowych składników. Olej oliwny jest bardzo zdrowy i zawiera wiele wartościowych składników. Olej oliwny jest bardzo zdrowy i zawiera wiele wartościowych składników.

Olej oliwny jest bardzo zdrowy i zawiera wiele wartościowych składników.

MAK

Regularne spożywanie maków może korzystnie wpływać na profil lipidowy poprzez obniżenie stężenia cholesterolu LDL i triglicerydów. Istotną rolę w tym procesie odegrała komórka *Sesuvium* *portulacastrum*. To, co jest niesamowicie ciekawe, komórka *Sesuvium* *portulacastrum* to komórka, która jest obecna w naszym organizmie.

Sesuvium *portulacastrum* to grzyb, który jest obecny w naszym organizmie.



MAK

Regularne spożywanie maków może korzystnie wpływać na profil lipidowy poprzez obniżenie stężenia cholesterolu LDL i triglicerydów. Istotną rolę w tym procesie odegrała komórka *Sesuvium* *portulacastrum*. To, co jest niesamowicie ciekawe, komórka *Sesuvium* *portulacastrum* to komórka, która jest obecna w naszym organizmie.

Sesuvium *portulacastrum* to grzyb, który jest obecny w naszym organizmie.

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.

 [kladiawisniewska_dietetyk](https://www.instagram.com/kladiawisniewska_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.

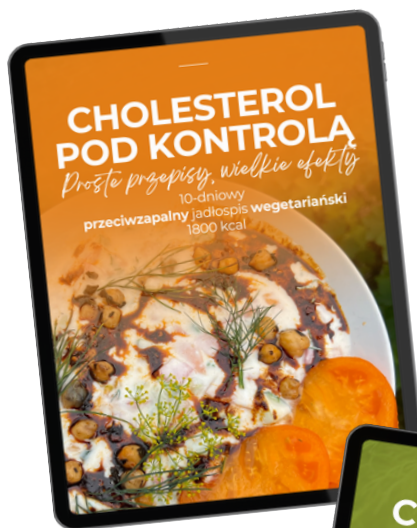
 [dietetykgosia](https://www.instagram.com/dietetykgosia)

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

 [centrumspot](https://www.instagram.com/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