Dieta kobiety ciężarnej, gdy występuje nietolerancja glutenu

Jeżeli jesteś na diecie bezglutenowej musisz przede wszystkim wyeliminować zboża, które zawierają gluten. Są to: **pszenica (również orkisz), żyto, jęczmień, zwykły owies***. Gluten zawierają oczywiście również wszystkie przetwory z ww. zbóż: mąki, płatki, kasze (manna, kuskus, bulgur z pszenicy), makarony, pieczywo.

Do produktów naturalnie bezglutenowych należy ryż, proso (kasza i mąka jaglana), gryka, kukurydza, trochę mniej znany amarantus i komosa ryżowa, a także warzywa strączkowe (fasola, groch, soczewica, ciecierzyca, soja), **mięso, ryby, mleko, orzechy i pestki, owoce i warzywa**, w tym ziemniaki.

Aby zupełnie wyeliminować gluten musisz bardzo dokładnie czytać etykiety, gdyż często produkty gotowe zawierają dodatki ze zbóż np. mąkę, słód, skrobię. Gluten mogą zawierać m.in.: płatki kukurydziane, wędliny, konserwy rybne i mięsne, parówki, pasztety, jogurty i maślanki owocowe, serki, śmietana, majonez, gotowe sosy, kotlety sojowe, nadziewane cukierki, batony, lody, mieszanki przypraw, proszek do pieczenia. Produkty wolne od glutenu na opakowaniu mają znaczek przekreślonego kłosa.

*w sklepie ze zdrową żywnością możesz kupić mąkę i płatki owsiane bezglutenowe - z owsa certyfikowanego

1 PIERWSZE ŚNIADANIE

Kasza jaglana z amarantusem na mleku z suszonymi owocami i bananem

Składniki:

- kasza jaglana – 3 łyżki,
- ziarno amarantusa* – 2 łyżki,
- woda – 1 szklanka,
- mleko – niepełna szklanka,
- rodzynki** – pół łyżki,
- morela suszona** – 1 sztuka,
- zmielone siemię lniane – 1 łyżka,
- sok z cytryny – 1 łyżeczka,
- banan – 1 mała sztuka.

*jeżeli nie masz amarantusa ugotuj podwójną porcję kaszy

**wybieraj bez dodanego cukru i bez konserwantów

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną przelej wrzątkiem na sitku, wrzuć do garnka. Dodaj ziarna amarantusa. Wlej wodę. Zagotuj, zmniejsz ogień i gotuj na niewielkim ogniu ok. pół godziny, aż cała woda zostanie wchłonięta (sprawdzaj raz na jakiś czas i ew. dolej odrobinę wody). Dodaj mleko, posiekane morele i rodzynki. Gotuj na wolnym ogniu jeszcze kilka minut. Następnie dodaj siemię lniane. Wymieszaj i zagotuj. Dopraw do smaku sokiem z cytryny. Przełóż do miseczki i dodaj pokrojonego banana.

2 DRUGIE ŚNIADANIE

Sałatka z komosy ryżowej (quinoa), z awokado, kurczakiem i sałatą rzymską. Szklanka kefiru

Składniki (na dwie porcje)**:**

- komosa ryżowa (quinnoa) – ½ szklanki,
- ugotowane mięso z piersi kurczaka – 100 g,
- czerwona cebula – ½ małej sztuki,
- pomidorki koktajlowe – 8-10 sztuk,
- żółta papryka – pół dużej sztuki,
- dojrzałe awokado – pół średniej sztuki,
- pokrojona sałata rzymska – 2 szklanki,
- posiekana natka pietruszki – 2 łyżki,
- sos: oliwa z oliwek – 1 łyżka, sok z limonki (lub cytryny) – 2 łyżki, sól.

Przygotowanie:

Ugotuj komosę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po ostudzeniu posól ją do smaku. Do miski wrzuć pokrojone liście sałaty. Dodaj komosę, świeżo posiekaną natkę pietruszki, posiekaną czerwoną cebulę, pokrojoną w kostkę żółtą paprykę i pokrojone na połówki pomidorki. Lekko wszystko wymieszaj. Na wierzch połóż pokrojone awokado. Polej sosem przygotowanym z oliwy, soku z limonki, odrobiny soli. Dobrze wymieszaj.

3 OBIAD

Zupa minestrone z parmezanem

Składniki (na dwie porcje)**:**

- oliwa – 1 łyżka,
- por – kawałek ok. 5 cm,
- czosnek – 2 ząbki,
- 2 pomidory – 2 sztuki (lub poza sezonem pomidory krojone – pół szklanki),
- czerwona papryka – 1 średnia sztuka,
- cukinia – pół niedużej sztuki,
- seler naciowy – 1 łodyga,
- marchew – pół sztuki,
- ziemniaki – 2 nieduże sztuki,
- grubo poszatkowana kapusta włoska – 1 szklanka,
- groszek zielony (może być mrożony) – pół szklanki (50 g),
- pokrojona fasolka szparagowa (może być mrożona) – pół szklanki,
- przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki, bazylia

Przygotowanie:

Pokrój warzywa: marchew, pora i selera naciowego w plasterki, ziemniaki, cukinię i paprykę – w kostkę. Pomidory obierz ze skórki, pokrój na małe kawałki. W dużym garnku rozgrzej oliwę i wrzuć na nią pokrojony seler. Po 2-3 minutach dodaj 3 szklanki wody i pokrojone pomidory. Dodaj część posiekanej bazylii i natki pietruszki (resztę zostaw do dekoracji). Zagotuj. Dodaj pokrojone ziemniaki, marchewkę i poszatkowaną kapustę. Gotuj pod przykryciem na wolnym ogniu około 20 minut. Dodaj cukinię, paprykę, groszek i pokrojoną fasolkę szparagową. Gotuj jeszcze ok. 7-10 minut. Zdejmij z ognia. Wlej gorącą zupę do miseczki, dodaj starty parmezan (2 łyżki), posyp posiekanymi ziołami.

5 KOLACJA

Naleśniki gryczane ze szpinakiem i czerwoną soczewicą

Ciasto

Składniki (na cztery porcje)**:**

- mąka gryczana* – pół szklanki (70 g),
- mąka kukurydziana (lub ziemniaczana) – ¼ szklanki (35 g),
- mąka jaglana* – ¼ szklanki (35 g),
- jajko – 1 sztuka,
- mleko – 1 szklanka,
- olej – 1 łyżka,
- woda – dodana dla uzyskania odpowiedniej konsystencji

Przygotowanie:

W misce roztrzep jajko, dodaj otręby, wymieszaj, dodaj pokrojonego w kostkę pomidora, ser i liście szpinaku (jeżeli używasz mrożonego to wcześniej rozmroź i odciśnij). Wszystko delikatnie wymieszaj, dopraw odrobiną soli i pieprzu. Rozgrzej oliwę i wylej masę jajeczną. Przykryj i po 2-3 minutach odwróć na drugą stronę.

Farsz ze szpinaku i czerwonej soczewicy

Składniki (na cztery porcje)**:**

- rozmrożony i odciśnięty szpinak w liściach – 400 g,
- cebula – pół sztuki,
- oliwa – 1 łyżka,
- czosnek – 2-3 ząbki,
- krojone pomidory – pół szklanki,
- czerwona soczewica –120 g (ok. 2/3 szklanki),
- przyprawy: odrobina soli, zioła prowansalskie, rozmaryn

Przygotowanie:

Posiekaj cebulę, czosnek przeciśnij przez praskę. Podsmaż na oliwie najpierw cebulę, a potem dodaj czosnek (1-2 ząbki). Następnie dodaj odciśnięty szpinak (jeżeli liście są długie możesz je trochę pociąć). Dopraw odrobiną soli. Soczewicę przepłucz i gotuj w drugim garnku przez ok. 15 minut. Gdy soczewica zacznie się rozpadać dodaj pokrojone pomidory. Gotuj ok. 5-7 minut. Dodaj zioła i przeciśnięty przez praskę czosnek (1 ząbek). Zagotuj. Możesz w garnku wymieszać soczewicę ze szpinakiem lub nakładać na naleśnik warstwę szpinaku, a następnie warstwę soczewicy.

Cielęcina z warzywami i ryżem po chińsku, surówka z cykorii z warzywami i kiełkami

Składniki:

- chuda cielęcina – 100 g,
- cebula – 1 nieduża sztuka,
- mieszanka warzyw chińskich (mrożonka) - 150 g (1/3 opakowania),
- sos sojowy – 1-2 łyżki,
- oliwa – 2 łyżeczki,
- ryż brązowy - 50 g (waga suchego ryżu)

Przygotowanie:

Mięso umyj, pokrój w paski. Cebulę pokrój w piórka. Podsmaż mięso i cebulę na oliwie. Dodaj warzywa, dobrze wymieszaj duś do miękkości. Na koniec dodaj sos sojowy. Ryż ugotuj osobno. Na ryż wyłóż mięso z warzywami. Zjedz z sałatką z cykorii.

Sałatka z cykorii

Składniki:

- cykoria - 1 sztuka,
- świeży ogórek – kawałek ok. 5-7 cm,
- pomidor – pół średniej sztuki,
- papryka – ¼ średniej sztuki,
- kiełki np. brokuła – garść (zamiennie może być koperek – ok. 1 łyżka posiekanego),
- sos: jogurt naturalny – 3 łyżki, czosnek – 1-2 ząbki, sok z cytryny, sól i pieprz – do smaku

Przygotowanie:

warzywa pokrój, przygotuj sos mieszając jogurt z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z cytryny i odrobiną soli i pieprzu (i ewentualnie z koperkiem). Warzywa wymieszaj z sosem. Posyp kiełkami.

4 PODWIECZOREK

Serek wiejski z pomarańczą, migdałami i cynamonem

Składniki:

- serek wiejski lekki – 200g,
- pomarańcza – 1 średnia sztuka,
- migdały – 1 łyżka, c
- cynamon

Przygotowanie:

Pomarańczę umyj, obierz ze skórki i pokrój na małe cząstki, migdały posiekaj. Wymieszaj serek z migdałami i pomarańczą. Posyp cynamonem.