

PRODUKTY I
POSIŁKI BOGATE W
ŻELAZO



DIETETYK MAJA GRYGO



PRODUKTY

Produkt	Fe / 100 g (mg)	Przykładowa porcja	Fe / porcja (mg)
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH			
Kotlety sojowe	9,20	5 szt. (30 g)	2,80
Soczewica czerwona (sucha)	7,40	⅓ szklanki (64 g)	4,70
Fasola biała (sucha)	6,90	½ szklanki (85 g)	5,90
Fasola czerwona (sucha)	6,70	½ szklanki (85 g)	5,70
Soczewica zielona (sucha)	6,50	⅓ szklanki (64 g)	4,10
Tofu naturalne	5,40	1 kostka (180 g)	9,60
Mąka z ciecierzycy	4,90	1 szklanka (92 g)	4,50
Soczewica zielona (gotowana)	3,30	¾ szklanki (143 g)	4,70
Soczewica czerwona (gotowana)	3,30	¾ szklanki (143 g)	4,70
Fasola biała (konserwowa)	3,00	¾ szklanki (152 g)	4,50
Ciecierzycza (konserwowa)	2,90	½ szklanki (90 g)	2,60
Ciecierzycza (sucha)	2,90	½ szklanki (90 g)	2,60
Groszek zielony (mrożony)	1,60	⅓ szklanki (48 g)	0,80
Bób (mrożony)	1,60	¾ szklanki (110 g)	1,80
Groszek zielony (surowy, w strączkach)	1,50	⅓ szklanki (48 g)	0,70
Fasola czerwona (konserwowa)	1,30	¾ szklanki (150 g)	1,90

PRODUKTY ZBOŻOWE			
Amarantus (suchy)	7,60	⅓ szklanki (64 g)	4,90
Mąka żytnia razowa	5,00	1 szklanka (120 g)	6,00
Płatki owsiane	4,70	⅓ szklanki (52 g)	2,40
Komosa ryżowa (sucha)	4,60	⅓ szklanki (56 g)	2,60
Kasza orkiszowa (sucha)	4,40	⅓ szklanki (58 g)	2,50
Makaron pełnoziarnisty (suchy)	3,60	1 szklanka (91 g)	3,30
Mąka pszenna pełnoziarnista	3,60	1 szklanka (120 g)	4,30
Kasza jaglana (sucha)	3,00	⅓ szklanki (67 g)	2,00
Chleb żytni	2,90	1 kromka (49 g)	1,40
Kasza gryczana (sucha)	2,20	⅓ szklanki (57 g)	1,20

PRZETWORY			
Suszone pomidory (bez zalewy)	9,10	3 szt. (20 g)	1,80
Oliwki czarne	6,30	2 łyżki (30 g)	1,90
Mleczko kokosowe	3,30	⅓ szklanki (75 g)	2,50
Koncentrat pomidorowy	3,20	3 łyżki (45 g)	1,40
Suszone pomidory (w oleju)	2,70	3 szt. (45 g)	1,20
Hummus	2,40	3 łyżki (45 g)	1,10
Oliwki zielone	0,49	2 łyżki (30 g)	0,10

Produkt	Fe / 100 g (mg)	Przykładowa porcja	Fe / porcja (mg)
ORZECHY I PESTKI			
Sezam (niełuskany)	14,60	2 łyżki (20 g)	2,90
Pestki dyni (łuskane)	8,10	2 łyżki (20 g)	1,60
Nasiona chia	7,70	2 łyżki (20 g)	1,50
Pistacje	6,70	2 łyżki (18 g)	1,20
Orzechy nerkowca	6,70	2 łyżki (30 g)	2,00
Sezam (łuskany)	5,90	2 łyżki (20 g)	1,20
Siemię lniane	5,70	2 łyżki (20 g)	1,10
Pestki słonecznika	5,30	2 łyżki (20 g)	1,10
Orzechy arachidowe	4,60	2 łyżki (30 g)	1,40
Migdały	3,70	2 łyżki (30 g)	1,10
Orzechy włoskie	2,90	2 łyżki (30 g)	0,90
WARZYWA I OWOCE			
Mięta (świeża)	11,90	10 listków (5 g)	0,60
Natka pietruszki	6,20	1 łyżka (12 g)	0,74
Szpinak	2,70	1 garść (25 g)	0,70
Morele suszone	2,70	4 szt. (32 g)	0,90
Figi suszone	2,00	3 szt. (24 g)	0,50
Rodzynki	1,80	1 łyżka (15 g)	0,30
Buraki	1,70	1 szt. (100 g)	1,70
Jarmuż	1,60	1 garść (20 g)	0,30
Daktyle suszone	1,00	3 szt. (15 g)	0,20
Brokuł	0,73	1 szklanka (91 g)	0,70
Bataty	0,61	1 szt. (200 g)	1,20
DODATKI I INNE			
Tymianek (suszony)	123,60	1 łyżeczka (5 g)	6,20
Bazylija (suszona)	89,80	1 łyżeczka (5 g)	4,50
Majeranek (suszony)	82,70	1 łyżeczka (5 g)	4,10
Kumin	66,40	1 łyżeczka (5 g)	3,30
Algi nori	51,40	1 płat (3 g)	1,50
Oregano (suszone)	36,80	1 łyżeczka (5 g)	1,80
Papryka słodka (mielona)	21,10	1 łyżeczka (5 g)	1,10
Curry (mielone)	19,10	1 łyżeczka (5 g)	0,90
Kakao (sposzkwane)	13,90	1 łyżeczka (5 g)	0,70
Czekolada gorzka 70–85%	11,90	1 kostka (6 g)	0,70
Drożdże nieaktywne	6,00	1 łyżka (10 g)	0,60
Kawa zbożowa (sposzkwana)	4,60	1 łyżeczka (3 g)	0,10

PRZYPRAWY

- Kumin
- Curry
- Suszona papryka
- Tymianek
- Suszona bazylia
- Majeranek

POSIŁKI

PESTO

- natka pietruszki - 1 pęczek
- pestki dyni - 25 g
- czosnek - 1 ząbek
- oliwa z oliwek - 60 ml
- sok z cytryny - 1 łyżka
- sól, pieprz do smaku

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować.



Do kanapek, makaronu, jako dodatek do sosów.

Przechowuj do 5 dni w lodówce.

POMARAŃCZOWY TWAROŻEK Z TOFU I PRAŻONYMI MIGDAŁAMI

- tofu naturalne - 180g
- jogurt naturalny lub sojowy - 60g
- ksylitol/erytrol - 40g
- pomarańcze - 1 sztuka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- pasta waniliowa/esencja waniliowa - ½ łyżeczki

Wszystkie składniki (poza migdałami) dokładnie zmiksować. Pół pomarańczy zmiksować z resztą składników, a drugie pół zostawić do dekoracji.

Migdały podprażyć na suchej patelni i posypać twarożek.



ok. 5,5 mg
żelaza



Z podanych składników otrzymasz 2 porcje twarożku.

SALATKA GRYCZANA

- Kasza gryczana 4 łyżki - 52g
- Suszone pomidory 3 sztuki - 45g
- Pestki dyni 1 łyżka - 10g
- Pomidorki koktajlowe duża garść - 200g
- Brokuł - 100g
- Tofu wędzone ½ kostki - 90g
- Oregano ½ łyżeczki
- Czosnek granulowany ½ łyżeczki

1. Ugotuj kasze gryczaną, na ostatnie 5 min dołóż do wody brokuł w różyczkach.
2. Odcedź razem (możesz ugotować brokuł osobno jeśli wolisz).
3. Dodaj pokrojone pomidorki, pomidory suszone, pokrojone w kostkę tofu, przyprawy i pestki dyni.



ok. 5,5 mg żelaza



CIASTEczKA NA WYŻSZĄ FERRYTYNĘ

- płatki owsiane błyskawiczne - 80g
- jajka - 2 sztuki
- erytrol - 60g
- mąka orkiszowa - 50g
- oliwa z oliwek - 40g
- ekspandowany amarantus - 15g
- masło orzechowe/z narkowców - 20g
- soda oczyszczona - $\frac{1}{4}$ łyżeczki
- proszek do pieczenia - $\frac{1}{2}$ łyżeczki
- cukier wanilinowy - 1 łyżeczka
- sól - szczypta

1. Zmiksuj jajka, oliwę, masło, słodzik i cukier waniliowy.
2. Połącz z suchymi składnikami i wyłóż na blaszkę.
3. Piecz ok. 15 min. w 185 stopniach.



Z podanej ilości wyjdzie ok. 8 ciastek.
Każde z nich to ok. 220 kcal, 6g białka,
14g tłuszczu, 16g węglowodanów i 3g
błonnika.

ok. 16 mg żelaza

DAL Z SOCZEWICY Z AMARANTUSEM

- soczewica czerwona - $\frac{3}{4}$ szklanki
- amarantus - 64g
- mleczko kokosowe - $\frac{1}{3}$ szklanki
- kumin - 1 łyżeczka
- natka pietruszki - 1 łyżka

1. Ugotuj soczewicę w wodzie (ok. 15 min) oraz amarantus osobno (ok. 20 min) według instrukcji na opakowaniu.
2. Na patelni podsmaż kumin przez 1 minutę na odrobinie oleju, aż zacznie pachnieć.
3. Dodaj ugotowaną soczewicę i mleczko kokosowe, wymieszaj i gotuj razem 5 minut na małym ogniu.
4. Podawaj dal na amarantusie, posyp świeżą natką pietruszki.



Natka pietruszki zawiera wit. C, która nawet 3× zwiększa wchłanianie żelaza roślinnego.

ok. 16 mg żelaza

TOFU Z KASZĄ JAGLANĄ I SZPINAKIEM



- tofu naturalne - 1 kostka
- kasza jaglana - $\frac{1}{3}$ szklanki
- szpinak - 1 garść
- pesti dyni - 2 łyżki
- sezam - 1 łyżeczka

1. Ugotuj kaszę jaglaną (ok. 20 min). Tofu osusz papierowym ręcznikiem i pokrój w kostkę lub plastry.
2. Smaż tofu na oleju ok. 4–5 minut z każdej strony, aż będzie złociste. Pod koniec skrop sokiem z cytryny.
3. Na tej samej patelni podsmaż szpinak przez 1–2 minuty, aż zwiędnie. Dopraw do smaku.
4. Ułóż na talerzu kaszę, szpinak i tofu. Posyp pestkami dyni i sezamem.



Aby uatrakcyjnić posiłek dodaj pokrojone pomidorki koktajlowe.

DO SAŁATEK

CO DODAC?

- oliwki czarne
- cicerzyca
- biała fasola
- suszone pomidory
- brokuły
- szpinak
- natka pietruszki



DO OWSIANEK

CO DODAC?

- płatki owsiane
- pestki dyni
- sezam
- nasiona chia
- pistacje
- nerkowce
- pestki słonecznika
- ekspandowany amarantus i komosa ryżowa
- morele suszone



DANIA JEDNOGARNKOWE

CO DODAC?

- suszony majeranek
- ciecierzycza
- biała fasola
- groszek zielony mrożony
- tofu naturalne
- suszone pomidory
- soczewica czerwona/zielona
- kotlety sojowe
- amarantus





CO POPRAWIA WCHŁANIANIE ŻELAZA?

1. Czynniki mięsne - dodatek produktu z mięsa zwierzęcego min. 50-75g
2. Witamin C (owoce i warzywa)
3. Kiszonki - kapusta kiszona, ogórki kiszane, kimchi.
4. Probiotyk ze szczepem bakterii *Lactobacillus Plantarum* 299v
5. Suszona cebula i czosnek.



DIETETYK MAJA GRYGO