



Dieta: DASH Depresja

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Dieta DASH Depresja wzmacnia układ nerwowy i jest wsparciem w leczeniu psychoterapeutycznym i farmakologicznym depresji. Bazuje na produktach, które zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, kwas foliowy, witaminę B12, cynk, selen i żelazo. Składniki te pomagają redukować napięcie i stres.

Spróbuj!



Dzień 1

Łącznie kcal: 2000

Śniadanie 555 kcal

białko 15,2 g tłuszcze 18,4 g węglowodany 86,4 g

20 min



Malinowo-kokosowa gryczanka

Składniki:

maliny świeże lub mrożone 2 garście (140 g)
jagody świeże lub mrożone 2 garście (100 g)
borówki amerykańskie 1 garść (50 g)
wiórki kokosowe 1 łyżka (6 g)
orzechy włoskie 4 sztuki (16 g)
płatki gryczane 5 łyżek (50 g)
napój migdałowy $\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
nasiona chia $\frac{1}{2}$ łyżki (5 g).

Przepis

Płatki, wiórki, posiekane orzechy ugotuj na napoju migdałowym. Dodaj jagody, maliny i wymieszaj. Posyp nasionami chia i borówkami.

Drugie śniadanie 214 kcal

białko 13,9 g tłuszcz 5,2 g węglowodany 29,5 g

30 min



Składniki:

jaja kurze 1 sztuka (50 g)
marchew 1 sztuka (45 g)
szczypiorek 1 łyżka (5 g)
kasza jaglana, sucha 2 łyżki (24 g)
bazylija suszona do smaku (1 g)
papryka słodka, w proszku do smaku (1 g)
jogurt naturalny 0% tłuszczu 4 łyżki (100 g)
koperek, świeży lub suszony 1 łyżeczka (4 g)
czosnek 1 ząbek (5 g).

Przepis

Przełucz dokładnie kaszę pod bieżącą wodą, ugotuj według przepisu na opakowaniu. Marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Posiekaj szczypiorek. W naczyniu połącz kaszę, marchew, przyprawy, jajko i szczypiorek. Tak przygotowaną masę przełóż do silikonowych foremek (jak na muffiny/babeczki), piecz ok. 20 minut w temperaturze 180 stopni. Przygotuj sos – posiekaj koperek i czosnek, wymieszaj je z jogurtem. Zjedz babeczkę z sosem.

Obiad 673 kcal

białko 43,4 g tłuszcz 27 g węglowodany 69,5 g

55 min



Indyka pieczony z ryżem

Składniki:

filet piersi z indyka 1 porcja (150 g)
sok z cytryny 2 łyżki (20 ml)
oliwa z oliwek 1 łyżka (10 ml)
zioła prowansalskie do smaku (1 g)
ryż biały, suchy 4 łyżki (60 g)
soczewica zielona nasiona suche 2 łyżki (24 g)
pietruska, natka 1 łyżeczka (6 g)
siemię lniane 1 łyżka (10 g)
rukola 2 garście (50 g)
roszponka 2 garście (50 g)
olej lniany 1 łyżka (10 ml).

Przepis

Pierś z indyka skrop sokiem z cytryny, natrzyj oliwą z oliwek i ziołami prowansalskimi. Odstaw mięso na 20-30 minut. Następnie upiecz mięso w piekarniku ok. 20-25 minut w 200 stopniach. W tym czasie ugotuj ryż i soczewicę według instrukcji na opakowaniu. Do ugotowanego ryżu dodaj ugotowaną soczewicę, posiekaną natkę pietruszki, siemię lniane i wymieszaj. Rukolę i roszponkę umyj. Połącz je w osobnym naczyniu z olejem lnianym. Dodatkowo skrop je sokiem z cytryny.

Podwieczorek 348 kcal

białko 13,3 g tłuszcz 21,9 g węglowodany 33,3 g

10 min



Koktajl migdałowy

Składniki:

szpinak świeży 4 garście (100 g)
awokado ½ sztuki (45 g)
masło migdałowe 1 łyżka (20 g)
otręby owsiane 1 ½ łyżki (14 g)
napój migdałowy 1 ½ szklanki (300 ml).

Przepis

Obierz awokado. Wszystkie składniki zmiksuj na jednolity koktajl. Jeśli będzie zbyt gęsty możesz rozcieńczyć go wodą.

Kolacja 210 kcal

białko 17,3 g tłuszcz 4,1 g węglowodany 29,8 g

10 min



Kanapka z twarogiem

Składniki:

chleb żytni 1 kromka (35 g)
pomidory suszone w oliwie 2 sztuki (14 g)
twaróg chudy 2 plastry (60 g)
kefir naturalny 1,5% tłuszczu ¼ szklanki (50 ml)
papryka zielona 1 mała sztuka (90 g).

Przepis

Posiekaj pomidory. Wymieszaj ser, kefir, pomidory na pastę. Posmaruj pieczywo twarogiem. Zjedz kanapkę z papryką.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2002

Śniadanie 560 kcal

białko 23,2 g tłuszcz 27,8 g węglowodany 58 g

15 min



Omlet z owocami

Składniki:

jaja kurze 2 sztuki (100 g)
mąka gryczana 1 łyżka (15 g)
jogurt naturalny 2 łyżki (50 g)
maliny świeże lub mrożone 2 garście (140 g)
jagody świeże lub mrożone 2 garście (100 g)
olej rzepakowy 1 łyżka (10 ml)
kakao naturalne bez cukru 1 ½ łyżki (15 g)
napój migdałowy ¾ szklanki (200 ml).

Przepis

Przygotuj ciasto na omlet - wymieszaj jajka, mąkę i jogurt. Owoce umyj. Rozgrzej tłuszcz na patelni i wlej masę. Dodaj owoce do omletu w momencie, kiedy zacznie się ścinać. Przygotuj kakao - napój migdałowy podgrzej. Dodaj kakao w proszku. Wymieszaj.

Drugie śniadanie 430 kcal

białko 20,1 g tłuszcz 18,8 g węglowodany 42,1 g

35 min



Kasza jaglana z warzywami i mozzarellą

Składniki:

kasza jaglana, sucha 3 łyżki (36 g)
bulion warzywny 1 szklanka (250 ml)
liść laurowy 1 sztuka (1 g)
ziele angielskie kilka ziaren (1 g)
pomidor 1 duża sztuka (200 g)
ser mozzarella 2 plastry (40 g)
oliwa z oliwek ½ łyżki (5 ml)
szczypiorek 1 łyżka (5 g)
oliwki marynowane 5 sztuk (15 g)
migdały ½ łyżki (7 g)
marchew 1 sztuka (45 g).

Przepis

Przeplucz dokładnie kaszę pod bieżącą wodą, ugotuj w bulionie z przyprawami. Zetrzyj marchewkę i mozzarellę na tarce o dużych oczkach. W naczyniu wymieszaj ser, marchewkę, drobno pokrojonego pomidora, oliwki, oliwę z oliwek, posiekany szczypiorek, kaszę. Posyp posiekanymi migdałami.

Obiad 635 kcal

białko 39,3 g tłuszcz 27,1 g węglowodany 65 g

40 min



Łosoś w pietruszkowym sosie

Składniki:

filet z łososia świeży 1 porcja (120 g)
czosnek 1 ząbek (5 g)
ryż biały, suchy 4 łyżki (60 g)
rukola 2 garście (50 g)
orzechy włoskie 4 sztuki (16 g)
jogurt naturalny 0% tłuszczu 6 łyżek (125 g)
pietruszka, natka 3 łyżeczki (18 g)
pieprz czarny do smaku (1 g)
skórka cytryny do smaku (1 g)
sok z cytryny 2 łyżki (20 ml).

Przepis

Natryj łososia posiekanym czosnkiem, ułóż w naczyniu żaroodpornym, upiecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni (około 20-25 minut). Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Ugotowany ryż wymieszaj z posiekaną rukolą i posiekanymi orzechami. Zmiksuj jogurt z natką, pieprzem, skórką i sokiem z cytryny. Upieczoną rybę polej sosem.

Podwieczorek 180 kcal

białko 7,3 g tłuszcz 6,3 g węglowodany 25,2 g

40 min



Zupa krem z pomidorów

Składniki:

passata pomidorowa $\frac{3}{4}$ szklanki (200 g)
marchew 1 sztuka (45 g)
pietruszka, korzeń 1 sztuka (45 g)
seler korzeniowy 1 plaster (60 g)
czosnek 1 ząbek (5 g)
ogórek zielony $\frac{1}{3}$ sztuki (60 g)
bazyliia suszona do smaku (1 g)
oliwa z oliwek $\frac{1}{2}$ łyżki (5 ml).

Przepis

Marchew, pietruszkę, selera obierz i pokrój w krążki. Włóż do garnka. Dodaj obrany czosnek, warzywa zalej passatą. Gotuj zupę do miękkości warzyw. Ugotowane warzywa zmiksuj na krem. Dodaj do nich drobno posiekaną bazylię i ogórka. Zupę na talerzu polej oliwą z oliwek.

Kolacja 195 kcal

białko 17,4 g tłuszcz 3 g węglowodany 26,5 g

10 min



Paprykowy serek z oliwkami

Składniki:

twaróg chudy 2 plastry (60 g)
jogurt naturalny 0% tłuszczu 2 łyżki (50 g)
papryka słodka, w proszku do smaku (1 g)
oliwki marynowane 5 sztuk (15 g)
szczypiorek 1 łyżka (5 g)
ogórek zielony $\frac{1}{3}$ sztuki (60 g)
kiełki słonecznika 1 łyżka (8 g)
chleb żytni 1 kromka (35 g).

Przepis

Wymieszaj ser, jogurt i paprykę w proszku na jednolitą pastę. Posiekaj oliwki i szczypiorek, zetrzyj ogórka na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj warzywa z serkiem. Całość posyp kiełkami słonecznika. Zjedz z pieczywem.

Śniadanie 592 kcal

białko 31,5 g tłuszcz 24,7 g węglowodany 69,2 g

30 min



Malinowy twarożek z ciastkami gryczanymi

Składniki:

maliny świeże lub mrożone 2 garście (140 g)
 suszone śliwki 3 sztuki (21 g)
 twaróg chudy 3 plastry (90 g)
 kefir naturalny 1,5% tłuszczu ½ szklanki (100 ml)
 siemię lniane 1 łyżka (10 g)
 orzechy włoskie 3 sztuki (12 g)
 płatki gryczane 4 płaskie łyżki (35 g)
 olej rzepakowy 1 łyżka (10 ml).

Przepis

Wymieszaj ser z kefirem na gładką pastę. Maliny połącz z twarogiem, ponownie wymieszaj (jeśli zamierzasz użyć mrożonych owoców, wcześniej musisz je rozmrozić). Przygotuj ciastka – wymieszaj płatki, orzechy, siemię lniane. Dodaj do masy posiekane suszone śliwki, odrobinę wody do uzyskania gęstej, plastycznej konsystencji. Z masy formuj krążki, skrop je olejem, układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piecz w piekarniku w 200 stopniach przez ok. 20 minut. Zjedz ciasteczka z malinowym twarożkiem.

Drugie śniadanie 394 kcal

białko 18,1 g tłuszcz 21,4 g węglowodany 33 g

25 min



Makaron z domowym pesto

Składniki:

bazylija świeża 1 pęczek (150 g)
 ser mozzarella 1 plaster (20 g)
 nasiona słonecznika 3 łyżeczki (15 g)
 czosnek 1 ząbek (5 g)
 oliwa z oliwek 1 łyżka (10 ml)
 rukola 2 garście (50 g)
 rozspanka 2 garście (50 g)
 makaron pszenny świderki, suchy ½ szklanki (30 g).

Przepis

Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu. Przygotuj pesto – zblenduj bazylię, mozzarellę, nasiona słonecznika, oliwę i czosnek. Makaron wymieszaj z pesto, posyp rukolą i rozspanką.

Obiad 607 kcal

białko 17,4 g tłuszcz 26,6 g węglowodany 75,6 g

10 min



Sesamowe grzanki z warzywną salsą

Składniki:

bułka grahamka 1 sztuka (100 g)
 pasta tahini 1 łyżka (20 g)
 cebula ½ sztuki (50 g)
 pomidor 1 duża sztuka (200 g)
 ogórek zielony 1 mała sztuka (90 g)
 awokado ½ sztuki (70 g)
 olej lniany ½ łyżki (5 ml).

Przepis

Pieczyno podpiecz w piekarniku lub w tosterze. Posmaruj pieczywo pastą tahini. Warzywa i awokado pokrój w drobną kostkę. Ułóż salsę na pieczywie i skrop olejem lnianym.

Podwieczerek 197 kcal

białko 11,3 g tłuszcz 5,5 g węglowodany 32,9 g

30 min



Kakaowy muffin z fasoli

Składniki:

fasola czerwona ugotowana lub z puszki 3 łyżki (60 g)
jagody świeże lub mrożone 1 garść (50 g)
kakao naturalne bez cukru 1 łyżka (10 g)
proszek do pieczenia ½ łyżeczki (2 g)
kefir naturalny 0% tłuszczu ¼ szklanki (50 ml)
siemię lniane 1 łyżeczka (6 g).

Przepis

Fasolę odsącz z zalewy i dokładnie optucz. Zmiksuj na gładką pastę. Dodaj siemię, jagody, kakao, proszek do pieczenia i dodaj kefir. Ponownie zmiksuj. Przelej masę do dowolnych foremek i piecz w 180 stopniach przez około 20 minut (do suchego patyczka).

Kolacja 218,8 kcal

białko 8,5 g tłuszcz 7,6 g węglowodany 31,6 g

15 min



Grzanka z masłem orzechowo-jagodowym

Składniki:

chleb żytni 1 kromka (35 g)
masło orzechowe 1 płaska łyżeczka (8 g)
jagody świeże lub mrożone 1 garść (50 g)
kefir naturalny 1,5% tłuszczu - ½ szklanki (100 ml)
kakao naturalne bez cukru 1 płaska łyżeczka (3 g).

Przepis

W naczyniu wymieszaj masło orzechowe i jagody. Pieczywo podpiecz w piekarniku lub tosterze. Rozsmaruj pastę na pieczywie. Wymieszaj kefir z kakao i wypij.