



Dieta: DASH Osteoporoza

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Dieta DASH Osteoporoza wspiera profilaktykę oraz leczenie osteoporozy. Głównym założeniem tej diety jest dostarczenie do organizmu niezbędnych składników odżywczych. W szczególności wapnia oraz witaminy D, które zapobiegają utracie masy kostnej, zmniejszając ryzyko urazów i złamań.

Spróbuj!



Dzień 1

Łącznie kcal: 1998

Śniadanie 501 kcal

białko 22,4 g tłuszcz 17,7 g węglowodany 67,5 g

5 min



Kanapki z serem kozim i figą

Składniki:

chleb graham – 3 małe kromki (90 g)
ser kozí, miękki – 3 plastry (75 g)
figi świeże – 1 sztuka (70 g)
miód pszczełi – ½ łyżki (12 g)
rukola – 1 garść (20 g).

Przepis

Na chleb połóż ser kozí, dodaj plastry figi, skrop miodem i posyp rukolą.

Drugie śniadanie 210 kcal

białko 8,9 g tłuszcz 4 g węglowodany 37,8 g

5 min



Jogurt z borówkami i malinami

Składniki:

jogurt naturalny – 1 opakowanie (150 g)
borówki amerykańskie – 1 garść (50 g)
maliny, świeże lub mrożone – 1 garść (70 g)
płatki jaglane – 1 ½ łyżki (15 g).

Przepis

Do jogurtu naturalnego dodaj maliny i borówki, posyp płatkami jaglanymi.

Obiad 795 kcal

białko 44,9 g tłuszcz 28,0 g węglowodany 97,2 g

25 min



Makaron penne z czerwoną fasolą i pieczarkami

Składniki:

makaron pełnoziarnisty penne, suchy
– ¾ szklanki (70 g)
fasola czerwona, ugotowana lub z puszki
– ½ szklanki (100 g)
pieczarki – 6 sztuk (120 g)
papryka czerwona – ½ sztuki (150 g)
pomidory krojone w puszcze – ¾ szklanki (170 g)
ser mozzarella light – 5 plasterów (100 g)
cebula – ½ sztuki (50 g)
sól – szczypta (1 g)
oliwa z oliwek – 1 ½ łyżki (15 ml).

Przepis

Makaron ugotuj al dente w lekko osolonej wodzie. Na oliwie z oliwek podsmaż pokrojoną cebulę. Dodaj pokrojone w plastry pieczarki, pokrojoną w kostkę paprykę. Dopraw według uznania i duś pod przykryciem przez chwilę. Dodaj odsączoną z zalewy fasolę, pomidory krojone z puszki. Na koniec dodaj pokrojoną drobno mozzarellę i wymieszaj całość z makaronem.

Podwieczorek 185 kcal

białko 8,0 g tłuszcz 6,4 g węglowodany 24,9 g

10 min



Koktajl truskawkowo-gruszkowy

Składniki:

mleko 2% tłuszczu – ½ szklanki (100 ml)
jogurt naturalny – 2 łyżki (50 g)
płatki owsiane – 1 łyżeczka (5 g)
migdały w płatkach – 1 łyżeczka (5 g)
truskawki świeże lub mrożone – 1 garść (70 g)
gruszka – ½ sztuki (50 g).

Przepis

Gruszkę obierz i pokrój. Zblenduj z mlekiem, jogurtem naturalnym, truskawkami, płatkami owsianymi i płatkami migdałów.

Kolacja 307 kcal

białko 11,3 g tłuszcz 8,7 g węglowodany 51,1g

25 min



Krem z warzyw z nasionami słonecznika

Składniki:

pietruska, korzeń – ½ sztuki (50 g)
kalefior – ¼ sztuki (130 g)
ziemniaki – ¾ sztuki (70 g)
cebula – ¼ sztuki (30 g)
marchew – 1 sztuka (70 g)
por – ½ sztuki (50 g)
oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 g)
nasiona słonecznika – 1 łyżeczka (5 g)
kasza jaglana, sucha – ½ szklanki (20 g).

Przepis

Kaszę jaglaną przepłucz pod bieżącą wodą i ugotuj. Pietruszkę, ziemniaka i marchew obierz i pokrój. Do garnka z około 250 ml wody dodaj pokrojone warzywa i kawałki kalefiora. Gotuj. Cebulę pokrój w kostkę, pora w plastry i podsmaż na patelni, na oliwie z oliwek. Dodaj cebulę i pora do zupy. Gotuj, aż warzywa zmiękną. Zupę zblenduj na krem. Przelej do miseczki, dodaj kaszę jaglaną i posyp nasionami słonecznika.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1997

Śniadanie 501 kcal

białko 25,7 g tłuszcz 32,5 g węglowodany 28,6 g

25 min



Omlet ziołowy z pomidorami i fetą

Składniki:

jaja kurze – 2 sztuki (100 g)
mleko 2% tłuszczu – ½ szklanki (50 ml)
mąka gryczana – 1 czubata łyżka (20 g)
oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 ml)
oregano, suszone – 2 szczypty (2 g)
bazylia, suszona – szczypta (1 g)
rozmaryn, suszony – szczypta (1 g)
pomidor – ¾ sztuki (150 g)
ser feta – ¼ kostki (50 g).

Przepis

Jaja roztrzep widelcem. Wymieszaj z mąką, oregano, bazylią, rozmarynem i mlekiem. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, wlej masę jajeczną i usmaż omlet. Przełóż omlet na talerz, ułóż na nim pokrojonego pomidora i fetę. Złóż omlet na pół.

Drugie śniadanie 210 kcal

białko 7,4 g tłuszcz 5,8 g węglowodany 33,4 g

10 min



Jogurt z bananem i orzechami

Składniki:

jogurt naturalny – ½ szklanki (120 g)
banan – ¾ sztuki (90 g)
orzechy włoskie – 1 łyżeczka (5 g)
płatki gryczane – 1 łyżeczka (5 g).

Przepis

Do jogurtu dodaj pokrojonego w plastry banana. Posyp orzechami i płatkami.

Obiad 796 kcal

białko 65,1 g tłuszcz 30,3 g węglowodany 70,9 g

25 min



Schab zapiekany z pieczarkami i mozzarellą

Składniki:

brokuły – ½ sztuki (200 g)
ser mozzarella light – 3 plastry (60 g)
schab wieprzowy bez kości, surowy
– 2 małe kawałki (160 g)
pieczarki – 5 sztuk (100 g)
kasza jaglana, sucha – ½ szklanki (80 g)
sól – szczypta (1 g)
olej rzepakowy – 1 ½ łyżki (15 ml).

Przepis

Kawałki schabu przypraw ziołami (według uznania), włóż do naczynia żaroodpornego. Na wierzchu mięsa połóż kawałki pieczarek oraz plastry mozzarelli. Całość skrop olejem rzepakowym i piecz 25 minut w piekarniku nagrzanym do 180-200 stopni. Kaszę ugotuj na sypko w lekko osolonej wodzie. Brokuły ugotuj na parze lub w wodzie.

Podwieczorek 175 kcal

białko 6,3 g tłuszcz 3,5 g węglowodany 30,9 g

5 min



Koktajl na kefirze z banana i kiwi

Składniki:

kefir naturalny – ⅔ szklanki (150 ml)
kiwi – 1 sztuka (70 g)
banan – ½ sztuki (60 g).

Przepis

Zblenduj kawałki banana i kiwi razem z kefirem na koktajl.

Kolacja 315 kcal

białko 13,7 g tłuszcz 10,3 g węglowodany 44,8 g

25 min



Sałatka z kaszy gryczanej z fasolą i fetą

Składniki:

kasza gryczana, sucha – ¼ szklanki (40 g)
fasola czerwona, ugotowana lub z puszki
– ¼ szklanki (40 g)
papryka czerwona – ½ sztuki (70 g)
ogórek zielony – ⅓ sztuki (120 g)
pietruska, natka – 1 łyżeczka (5 g)
oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 ml)
ser feta – 1 plaster (20 g).

Przepis

Kaszę gryczaną ugotuj na sypko. Paprykę i ogórka pokrój w kostkę. Wymieszaj z kaszą, dodaj pokrojoną fetę, odsączoną z zalewy fasolę, oliwę z oliwek i drobno posiekaną pietruszkę. Wymieszaj.

Śniadanie 499 kcal

białko 17,4 g tłuszcz 16,5 g węglowodany 73,3 g

10 min



Owsianka na mleku z jabłkiem i suszonymi morelami

Składniki:

płatki owsiane – 5 ½ łyżki (55 g)
mleko 2% tłuszczu – ¾ szklanki (200 ml)
migdały w płatkach – 1 ½ łyżki (15 g)
morele suszone – 2 sztuki (20 g)
jabłko – 1 średnia sztuka (150 g).

Przepis

Jabłko obierz i pokrój w kostkę, suszone morele pokrój w paski. W rondelku podpraż pokrojone owoce, dodaj płatki owsiane, mleko i płatki migdałów. Mieszaj przez 3-4 minuty.

Drugie śniadanie 194 kcal

białko 10,6 g tłuszcz 12,8 g węglowodany 11,8 g

10 min



Sałatka na roszonce z jajkiem i warzywami

Składniki:

dynia, pestki – ½ łyżki (4 g)
pomidor – 1 sztuka (170 g)
jaja kurze – 1 sztuka (50 g)
oliwa z oliwek – ½ łyżki (5 ml)
roszonka – 2 garście (50 g)
rzodkiewka – 4 sztuki (60 g).

Przepis

Jajko ugotuj na twardo (od wrzątku około 6 minut), następnie obierz ze skorupki i przekrój na połówki. Na roszonce połóż kawałki jaja, dodaj kawałki pomidorów oraz rzodkiewki. Skrop oliwą z oliwek, dopraw według uznania i posyp pestkami dyni.

Obiad 784 kcal

białko 55,4 g tłuszcz 24,8 g węglowodany 85,9 g

25 min



Penne pełnoziarniste z warzywami i kawałkami indyka

Składniki:

makaron pełnoziarnisty penne, suchy – 1 szklanka (100 g)
pomidorki koktajlowe – 10 sztuk (200 g)
papryka czerwona – 1/2 sztuki (120 g)
czosnek – 1 ząbek (5 g)
sól – szczypta (1 g)
oliwa z oliwek – 2 łyżki (20 ml)
pieczarki – 4 sztuki (80 g)
filet z piersi indyka, bez skóry – 1 duża sztuka (200 g).

Przepis

Ugotuj makaron w lekko osolonej wodzie. Na oliwie z oliwek podsmaż kawałki indyka, przyprawione według uznania. Następnie dodaj plastry czosnku, kawałki pieczarek i papryki. Smaż razem z kawałkami mięsa. Dodaj ugotowany makaron oraz pomidorki koktajlowe, wymieszaj.

Podwieczorek 165 kcal

białko 7,2 g tłuszcz 7,2 g węglowodany 20,5 g

90 min



Pudding chia z malinami i anansem

Składniki:

nasiona chia – 1½ łyżki (15 g)
mleko 2% tłuszczu – ½ szklanki (120 ml)
maliny, świeże lub mrożone – ½ garści (30 g)
ananas – ½ plastra (40 g).

Przepis

Nasiona chia zalej mlekiem. Następnie dokładnie i energicznie mieszaj je przez 3-4 minuty. Mleko możesz wcześniej lekko podgrzać, jeśli chcesz aby pudding był szybciej gotowy.

Przygotowany pudding wstaw do lodówki na około 1-2 godziny. Od czasu do czasu zamieszaj nasiona w mleku. Zgęstniały deser przełóż do miseczek. Dodaj maliny i kawałki ananasa.

Kolacja 350 kcal

białko 12 g tłuszcz 14 g węglowodany 46,3 g

30 min



Pieczone warzywa z dipem czosnkowym

Składniki:

ogórek zielony – ½ sztuki (70 g)
oliwa z oliwek – ½ łyżki (5 ml)
sól – 1 szczypta (1 g)
ser ricotta – 8 łyżeczek (80 g)
cukinia – ¼ sztuki (150 g)
papryka czerwona – ½ sztuki (120 g)
czosnek – 1 ząbek (5 g)
batat – ½ sztuki (120 g).

Przepis

Do ricotty dodaj ulubione zioła, startego na tarce ogórka zielonego oraz przeciśnięty przez praskę czosnek, całość wymieszaj. Bataty, paprykę i cukinię pokrój na mniejsze kawałki i przypraw ziołami oraz szczyptą soli. Przełóż warzywa do naczynia żaroodpornego i skrop oliwą z oliwek. Warzywa piecz w piekarniku około 25 minut w 200 stopniach. Podaj z dipem z ricotty.