



## Dieta: DASH Nadczynność tarczycy

### Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Dieta DASH Nadczynność tarczycy wspomaga leczenie nadczynności tarczycy. Bazuje na produktach bogatych w tłuszcze roślinne, pełnowartościowe białko, kwasy omega-3, antyoksydanty oraz produkty pełnoziarniste. W diecie występują produkty, które zmniejszają wydzielanie hormonów tarczycy oraz działają przeciwzapalnie.

**Spróbuj!**



**Dzień 1**

**Łącznie kcal: 1997**

### Śniadanie 494 kcal

białko 22,4 g    tłuszcze 24,1 g    węglowodany 48,8 g

15 min



#### Kanapki z pastą z wędzonej makreli i papryki

##### Składniki:

chleb żytni - 3 małe kromki (80 g)  
makrela wędzona - ½ sztuki (65 g)  
pomidory suszone w oliwie - 3 plastry (21 g)  
olej lniany - ¾ łyżki (8 ml)  
papryka czerwona - ½ sztuki (80 g).

##### Przepis

Makrelę rozgnieć widelcem i wymieszaj z drobno pokrojonymi suszonymi pomidorami, pokrojoną papryką, olejem lnianym. Dopraw według uznania. Posmaruj pastą pieczywo.

## Drugie śniadanie 300 kcal

białko 9,6 g tłuszcz 8,1 g węglowodany 53,5 g

25 min



### Komosanka z gorzką czekoladą i malinami

#### Składniki:

komosa ryżowa, sucha - ¼ szklanki (40 g)  
napój migdałowy - ⅔ szklanki (160 ml)  
nasiona chia - ½ łyżki (5 g)  
czekolada gorzka - 1 kostka (5 g)  
maliny, świeże lub mrożone - 2 garście (140 g).

#### Przepis

Komosę ryżową przepłucz, wsyp do rondelka. Zalej napojem migdałowym, dodaj nasiona chia. Podgrzej i gotuj około 10-12 minut. Następnie dodaj gorzką czekoladę i maliny. Wymieszaj.

## Obiad 649 kcal

białko 55,49 g tłuszcz 21,10 g węglowodany 62,84 g

30 min



### Filet z kurczaka z camembertem pieczony z batatami i warzywami

#### Składniki:

bakłażan - ½ sztuki (120 g)  
cukinia - ¼ sztuki (140 g)  
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)  
papryka żółta - ½ sztuki (100 g)  
batat - 1 sztuka (220 g)  
filet z piersi kurczaka, bez skóry  
- 1 duża sztuka (180 g)  
ser camembert light - 2 plastry (40 g).

#### Przepis

Fileta z kurczaka przypraw według uznania, połóż na nim plastry camemberta. Cukinię, paprykę, bataty i bakłażana pokrój w plastry. Wszystkie składniki włóż do naczynia żaroodpornego i skrop oliwą z oliwek. Całość piecz w piekarniku w 200 stopniach przez 25 minut.

## Podwieczorek 201 kcal

białko 3,02 g tłuszcz 4,15 g węglowodany 39,54 g

5 min



### Koktajl z banana, kiwi i chia

#### Składniki:

banan - ½ sztuki (60 g)  
napój owsiany - ⅔ szklanki (160 ml)  
nasiona chia - ½ łyżki (5 g)  
kiwi - 1 sztuka (70 g).

#### Przepis

Banan, napój owsiany oraz kiwi zblenduj na jednolitą konsystencję. Następnie dodaj nasiona chia i miksuj przez około 30-60 sekund.

## Kolacja 353 kcal

białko 11,8 g tłuszcz 8,4 g węglowodany 60,7 g

25 min



### Sałatka z kaszy jaglanej z cieciorą i kukurydzą

#### Składniki:

kasza jaglana, sucha - ¼ szklanki (40 g)  
ciecierzyca, gotowana lub z puszki - 2 ½ łyżki (50 g)  
kukurydza konserwowa - 2 łyżki (40 g)  
ogórek zielony - ½ sztuki (70 g)  
pomidor - ⅓ sztuki (100 g)  
papryka czerwona - ¼ sztuki (40 g)  
olej lniany - 1 łyżeczka (5 ml)  
koperek, świeży lub suszony - ¼ łyżeczki (5 g).

#### Przepis

Kaszę jaglaną ugotuj na sypko. Wymieszaj z ciecierzycą i kukurydzą. Dodaj pokrojonego w kostkę ogórka, pomidora, paprykę, posiekany koperek. Skrop olejem lnianym.

## Dzień 2

Łącznie kcal: 1987

## Śniadanie 510 kcal

białko 13,49 g tłuszcz 30,28 g węglowodany 46,78 g

10 min



### Tortilla pełnoziarnista z hummusem, rukolą i papryką

#### Składniki:

tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60 g)  
hummus z suszonymi pomidorami - 7 łyżeczek (70 g)  
rukola - 1 garść (20 g)  
papryka czerwona - ½ sztuki (70 g)  
awokado - ½ sztuki (65 g).

#### Przepis

Tortillę pełnoziarnistą posmaruj hummusem, dodaj rukolę, kawałki awokado, paski papryki i zwiń. Pokrój na mniejsze kawałki.

## Drugie śniadanie 302 kcal

białko 5,2 g tłuszcz 12,5 g węglowodany 45,3 g

10 min



### Jogurt kokosowy z owocami i amarantusem

#### Składniki:

wegański jogurt kokosowy - 1 opakowanie (150 g)  
mandarynki - 1 sztuka (70 g)  
gruszka - 1 sztuka (120 g)  
amarantus ekspandowany - 4 łyżki (12 g)  
orzechy nerkowca - ¼ łyżki (8 g).

#### Przepis

Mandarynkę i gruszkę obierz, a następnie pokrój. Do jogurtu kokosowego dodaj kawałki owoców, ekspandowane ziarna amarantusa i orzechy.

## Obiad 656 kcal

białko 40,4 g tłuszcze 21,6 g węglowodany 81,4 g

35 min



### Dorsz zapiekany w porach z ziemniakami i surówką

#### Składniki:

dorsz świeży, filet bez skóry - 1 mały filet (160 g)  
por - ¾ sztuki (120 g)  
oliwa z oliwek - 1 ½ łyżki (15 ml)  
ziemniaki - 3 duże sztuki (300 g)  
jabłko - ½ sztuki (70 g)  
marchew - 2 sztuki (100 g)  
nasiona słonecznika - 1 łyżka (10 g).

#### Przepis

Rybę przypraw według uznania. Por pokrój w plastry i ułóż na rybie. Skrop oliwą. Przenieś do naczynia żaroodpornego lub rękawa do pieczenia i piecz około 25 minut w 180 stopniach. Ziemniaki obierz i ugotuj. Marchewki i jabłko zetrzyj na tarce i wymieszaj z nasionami słonecznika.

## Podwieczorek 203 kcal

białko 7,9 g tłuszcze 6,4 g węglowodany 29,6 g

15 min



### Mus gruszkowo-kakaowy z jogurtem i migdałami

#### Składniki:

gruszka - 1 sztuka (130 g)  
kakao naturalne bez cukru - 1 łyżeczka (5 g)  
jogurt naturalny - 6 łyżek (120 g)  
migdały w płatkach - 1 łyżeczka (5 g).

#### Przepis

Gruszkę obierz, pokrój i praż w rondelku. Dodaj wodę i duś pod przykryciem do uzyskania konsystencji musu. Wymieszaj mus z kakao. Przenieś do miseczki, polej jogurtem i posyp płatkami migdałów.

## Kolacja 316 kcal

białko 8,40 g tłuszcze 11,70 g węglowodany 50,25 g

10 min



### Kanapki z guacamole z suszonymi pomidorami

#### Składniki:

awokado - ½ sztuki (65 g)  
cebula - 2 plastry (20 g)  
czosnek - 1 ząbek (5 g)  
pomidory suszone w oliwie - 3 sztuki (21 g)  
chleb żytni - 2 średnie kromki (60 g).

#### Przepis

Miękkie awokado rozetrzyj widelcem na jednolitą konsystencję. Dodaj drobno posiekaną cebulkę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Następnie dodaj kawałki suszonego pomidora. Dopraw ulubionymi przyprawami i wymieszaj. Posmaruj kanapki.



## Śniadanie 516 kcal

białko 16,57 g tłuszcz 19,36 g węglowodany 72,17 g

10 min



## Czekoladowe naleśniki gryczane z malinami

## Składniki:

mąka gryczana - 4 łyżki (60 g)  
napój owsiany - ⅔ szklanki (150 ml)  
jaja kurze - 1 sztuka (50 g)  
kakao naturalne bez cukru - ½ łyżeczki (2 g)  
wegański jogurt kokosowy - 7 łyżek (105 g)  
maliny, świeże lub mrożone - 1 garść (60 g)  
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml).

## Przepis

Do napoju owsianego dodaj jajko, mąkę gryczaną oraz kakao. Zmiksuj na jednolitą konsystencję. Na patelni posmarowanej oliwą usmaż naleśnika lub naleśniki z dwóch stron. Zjedz z jogurtem kokosowym i malinami.

## Drugie śniadanie 300 kcal

białko 31,02 g tłuszcz 7,94 g węglowodany 30,14 g

10 min



## Sałatka na roszonce z tuńczykiem i warzywami

## Składniki:

roszonka - 2 garście (50 g)  
tuńczyk w sosie własnym - 4 łyżki (120 g)  
ogórki konserwowe - 10 sztuk (100 g)  
papryka czerwona - ½ sztuki (120 g)  
pomidorki koktajlowe - 5 sztuk (100 g)  
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml)  
pomidory suszone w oliwie - 3 sztuki (21 g).

## Przepis

Pokrój ogórki, paprykę, suszone pomidory i pomidorki koktajlowe na kawałki. Skrop oliwą z oliwek, dodaj roszonkę i tuńczyka, ulubione przyprawy, wymieszaj.

## Obiad 643 kcal

białko 29,8 g tłuszcz 20,0 g węglowodany 92,9 g

40 min



## Kaszotto z jarmużem, soczewicą i pieczarkami

## Składniki:

kasza gryczana, sucha - ⅓ szklanki (75 g)  
jarmuż - 1 ½ garści (30 g)  
cebula - ⅓ sztuki (40 g)  
pieczarki - 9 sztuk (180 g)  
soczewica czerwona nasiona suche - ¼ szklanki (55 g)  
oliwa z oliwek - 1 ½ łyżki (15 ml).

## Przepis

Soczewicę ugotuj. Kaszę gryczaną ugotuj na sypko. Pieczarki obierz i pokrój. Na oliwie z oliwek podsmaż pokrojoną cebulę. Dodaj pokrojone w kostkę pieczarki i przypraw według uznania. Duś pod przykryciem. Następnie dodaj pokrojony jarmuż, ugotowaną soczewicę i ugotowaną kaszę gryczaną. Wymieszaj.

## Podwieczorek 178 kcal

białko 18,01 g tłuszcz 3,94 g węglowodany 17,77 g

10 min



### Jogurt skyr z gorzką czekoladą i wiśniami

#### Składniki:

czekolada gorzka – 1 kostka (10 g)  
jogurt naturalny – skyr – 1 opakowanie (150 g)  
wiśnie świeże lub mrożone – 1 garść (60 g).

#### Przepis

Do miseczki przełóż jogurt skyr, dodaj startą czekoladę, wymieszaj. W rondelku z odrobiną wody podduś wiśnie, następnie dodaj je do miseczki.

## Kolacja 366 kcal

białko 30,22 g tłuszcz 23,64 g węglowodany 10,66 g

15 min



### Omlet z suszonymi pomidorami, oliwkami i szynką parmeńską

#### Składniki:

cebula - ¼ sztuki (30 g)  
jaja kurze - 2 sztuki (100 g)  
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml)  
oliwki marynowane - 1 łyżka (20 g)  
pomidory suszone w oliwie - 4 sztuki (28 g)  
szczypiorek - ½ łyżki (2 g)  
szynka parmeńska - 4 plastry (60 g).

#### Przepis

Na oliwie z oliwek podsmaż pokrojoną cebulę. Dodaj pokrojone suszone pomidory, kawałki szynki parmeńskiej, pokrojone oliwki. Rozłóż równomiernie na patelni. Następnie dodaj wymieszane na jednolitą masę jaja, dopraw według uznania. Usmaż omleta z jednej strony. Posyp posiekanym szczypiorkiem i przewróć na drugą stronę.