



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 napięcia 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 ¾ szklanki (200 ml)
nasiona chia ½ łyżki (5 g).

Przepis

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

Kolacja 218,3 kcal

Białko 17,3 g Tłuszcze 4,1 g Węglowodany 29,8 g

10 min



Kanapka z twarogiem

Składniki:

Chleb żytni razowy kromka (35 g)
Pomidor suszony z oliwy 2 sztuki (14 g)
Ser twarogowy chudy 2 plastry (60 g)
Kefir naturalny 1.5% tłuszczu 2 łyżki (50 ml)
Papryka zielona mała sztuka (90 g)

Przepis:

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

Dzień 2

Łącznie kcal: 1995,7

Śniadanie 547,3 kcal

Białko 23,2 g Tłuszcze 27,8 g Węglowodany 58 g

15 min



Omlet z owocami

Składniki:

Jaja kurze całe 2 sztuki (102 g)
Mąka gryczana łyżka (15 g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2 łyżki (50 ml)
Malina świeża lub mrożona 2 garście (140 g)
Jagoda świeża lub mrożona 2 garście (100 g)
Olej rzepakowy łyżka (10 ml)
Kakao naturalne 1 ½ łyżki (15 g)
Napój migdałowy szklanka (200 ml)

Przepis:

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

II śniadanie 409 kcal

Białko 20,1 g Tłuszcze 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 szklanka (250 ml)
Liść laurowy sztuka (1 g)
Ziele angielskie do smaku (1 g)
Pomidor duża sztuka (200 g)
Ser mozzarella twardy 2 plastry (40 g)
Oliwa z oliwek łyżeczka (5 ml)
Szcypiorek łyżka (5 g)
Oliwka marynowana 5 sztuk (15 g)
Migdały ½ łyżki (7,5 g)
Marchewka (50 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 653,1 kcal

Białko 39,3 g Tłuszcz 27,1 g Węglowodany 65 g

40 min



Łosoś w pietruszkowym sosie

Składniki:

Łosoś świeży porcja (120 g)
Czosnek ząbek (5 g)
Ryż basmati suchy 4 łyżki (60 g)
Rukola 2 garście (50 g)
Orzech włoski 4 sztuki (16 g)
Jogurt naturalny 0% tłuszczu 5 łyżek (125 g)
Pietruszka natka 3 łyżeczki (18 g)
Pieprz czarny do smaku (1 g)
Cytryna skórka do smaku (1 g)
Sok z cytryny 2 łyżki (20 g)

Przepis:

Natrzyj łososa posiekanym czosnkiem, ułóż w naczyniu żaroodpornym, upiecz w piekarniku do miękkości (około 20-25 minut). Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Gotowy ryż wymieszaj z posiekaną rukolą i posiekanymi orzechami. Zmiksuj jogurt z natką, pieprzem, skórką i sokiem z cytryny. Upieczoną rybę polej sosem.

Podwieczorek 206,9 kcal

Białko 7,3 g Tłuszcz 6,3 g Węglowodany 34,2 g

40 min



Zupa krem z pomidorów

Składniki:

Passata pomidorowa szklanka (200 ml)
Marchew mała sztuka (45 g)
Pietruszka korzeń mała sztuka (45 g)
Seler korzeniowy plaster (60 g)
Czosnek ząbek (5 g)
Ogórek zielony mała sztuka (60 g)
Bazylija suszona do smaku (1 g)
Oliwa z oliwek łyżeczka (5 ml)
Płatki owsiane górskie łyżeczka (5 g)

Przepis:

Marchew, pietruszkę, selera pokrój w krążki, włóż do garnka. Dodaj czosnek, zalej warzywa passatą. Gotuj zupę do miękkości warzyw. Ugotowane warzywa zmiksuj na krem. Dodaj do nich drobno posiekaną bazylię i zielonego ogórka. Gotową zupę na talerzu polej oliwą z oliwek i posyp płatkami.

Kolacja 195 kcal

Białko 17,4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany 26,5 g

10 min



Paprykowy serek z oliwkami

Składniki:

Ser twarogowy chudy 2 plastry (60 g)
Jogurt naturalny 0% tłuszczu 2 łyżki (50 g)
Papryka słodka do smaku (1 g)
Oliwka marynowana 5 sztuk (15 g)
Szcypiorek łyżka (5 g)
Ogórek zielony mała sztuka (70 g)
Kiełki słonecznika łyżka (8 g)
Chleb żytni razowy 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 561,2 kcal

Białko 30 g Tłuszcze 23,4 g Węglowodany 64,9 g

30 min



Malinowy twarożek z ciastkami gryczanymi

Składniki:

Malina świeża lub mrożona 2 garście (140 g)
Śliwka suszona 2 sztuki (14 g)
Ser twarogowy chudy 3 plastry (90 g)
Kefir naturalny 1,5% tłuszczu ½ szklanki (100 ml)
Siemię lniane ziarna łyżeczka (5 g)
Orzech włoski 3 sztuki (12 g)
Płatki gryczane 3 ¼ łyżki (35 g)
Olej rzepakowy łyżka (10 ml)

Przepis:

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

II śniadanie 404,4 kcal

Białko 18,1 g Tłuszcze 21,4 g Węglowodany 37,1 g

25 min



Makaron z domowym pesto

Składniki:

Bazylija świeża pęczek (150 g)
Ser mozzarella twardy plaster (20 g)
Słonecznik nasiona 1 ½ łyżki (15 g)
Czosnek ząbek (5 g)
Oliwa z oliwek łyżka (10 ml)
Rukola 2 garście (50 g)
Roszpunka 2 garście (50 g)
Makaron pszenny świderki suchy 1/3 szklanki (30 g)

Przepis:

Ugotuj makaron według przepisu na opakowaniu. Zmiksuj lub zblenduj bazylię, mozzarellę, nasiona słonecznika, oliwę, czosnek. Otrzymane pesto ułóż na makaronie, posyp rukolą i rozspinką.

Obiad 583,8 kcal

Białko 17,4 g Tłuszcze 26,6 g Węglowodany 75,6 g

10 min



Sesamowe grzanki z warzywną salsą

Składniki:

Grahamka sztuka (100 g)
Pasta tahini łyżka (20 g)
Cebula mała sztuka (50 g)
Pomidor duża sztuka (200 g)
Ogórek zielony średnia sztuka (90 g)
Awokado ½ sztuki (45 g)
Olej lniany łyżeczka (5 ml)

Przepis:

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

Podwieczorek 209,1 kcal

Białko 11,3 g Tłuszcze 5,5 g Węglowodany 32,9 g

30 min



Kakaowy muffin z fasoli

Składniki:

Fasola czerwona konserwowa 3 łyżki (60 g)
Jagoda świeża lub mrożona garść (50 g)
Kakao naturalne łyżka (10 g)
Proszek do pieczenia ½ łyżeczki (2,5 g)
Kefir naturalny 0% tłuszczu ¼ szklanki (50 ml)
Siemię lniane mielone łyżeczka (6 g)

Przepis:

Fasolę dokładnie optucz i zmiksuj na gładką pastę. Dodaj siemię, jagody, kakao, proszek do pieczenia i dodaj kefir. Ponownie zmiksuj. Przelej masę do dowolnej formy i piecz w 180 stopniach przez około 20 min (do suchego patyczka). Zjedz ciasto z kefirem.

Kolacja 218,8 kcal

Białko 8,5 g Tłuszcze 7,6 g Węglowodany 31,6 g

15 min



Grzanka z masłem orzechowo-jagodowym

Składniki:

Chleb żytni razowy kromka (35 g)
Masło orzechowe płaska łyżeczka (8 g)
Jagoda świeża lub mrożona garść (50 g)
Kefir naturalny 1.5% tłuszczu ½ szklanki (100 ml)
Kakao naturalne bez cukru płaska łyżeczka (3 g)

Przepis:

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