



Dieta: DASH Hashimoto

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Dieta DASH Hashimoto wspomaga leczenie choroby i zmniejsza procesy zapalne. Bazuje na składnikach odżywczych, które wspierają pracę tarczycy.

Spróbuj!



Dzień 1

Łącznie kcal: 1995

Śniadanie 536 kcal

białko 26,8 g tłuszcz 23,9 g węglowodany 59,6 g

15 min



Owsianka z dynią i rozmarynem

Składniki:

płatki owsiane 4 łyżki (40 g)
siemię lniane 1 łyżeczka (6 g)
dynia, pestki 1 łyżka (10 g)
marchew 1 sztuka (45 g)
czarnuszka 1 łyżeczka (6 g)
dynia ¼ sztuki (150 g)
olej rzepakowy 1 ½ łyżki (15 ml)
rozmaryn, suszony 1 szczypta, (1 g)
pietruszką, natka 1 łyżeczka (6 g)
twaróg, chudy 3 plastry (80 g).

Przepis

Płatki owsiane ugotuj na wodzie. Marchew umyj i obierz. Z dyni usuń gniazda nasienne i pestki. Obierz ze skóry. Pokrój w kawałki. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Piecz do miękkości warzyw około 20-30 minut. Ugotowane płatki wymieszaj z dynią, marchwią, rozmarynem i posiekaną natką pietruszki. Ułóż na wierzchu kawałki sera twarogowego i posyp pestkami dyni, czarnuszką, siemieniem.

Drugie śniadanie 174 kcal

białko 3,4 g tłuszcze 5,8 g węglowodany 36 g

10 min



Cytrusowe smoothie z pietruszką

Składniki:

ananas 1 plaster (80 g)
pietruszką, natka 5 łyżeczek (30 g)
pomarańcza ¼ sztuki (80 g)
płatki gryczane 1 łyżka (10 g)
olej lniany ½ łyżki (5 ml).

Przepis

Płatki gryczane ugotuj na wodzie według instrukcji na opakowaniu. Następnie zmiksuj obraną pomarańczę, obranego ananasa, natkę pietruszki i ugotowane płatki gryczane. Dodaj olej lniany.

Obiad 602 kcal

białko 36,6 g tłuszcze 18,7 g węglowodany 74,9 g

35 min



Jarzynowy kurczak z ryżem

Składniki:

marchew 1 sztuka (45 g)
pietruszką, korzeń ½ średniej sztuki (40 g)
cukinia ½ sztuki (300 g)
filet z piersi kurczaka 1 sztuka (100 g)
olej rzepakowy 1 łyżka (10 ml)
cebula ½ sztuki (50 g)
czosnek 1 ząbek (5 g)
sok z cytryny 1 łyżka (10 ml)
jogurt naturalny 0% tłuszczu 3 łyżki (60 g)
ryż biały, suchy 6 łyżek (60 g)
siemię lniane 1 łyżka (10 g)
koperek, świeży lub suszony 3 łyżeczki (12 g)
pietruszką, natka ½ łyżeczki (3 g).

Przepis

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Ugotowany ryż wymieszaj z posiekaną natką pietruszki i siemieniem lnianym. Obraną cebulę posiekaj w kostkę i zeszklij ją na rozgrzanym oleju. Dodaj posiekany czosnek (½ ząbka) i razem chwilę duś. Następnie dodaj na patelnię pokrojone w kostkę mięso. Smaż 2 minuty. Dodaj pokrojoną w kostkę cukinię i startą na tarce z grubymi oczkami marchew i pietruszkę. Duś wszystko jeszcze przez chwilę. Przygotuj sos do warzyw - jogurt wymieszaj z pozostałym czosnkiem, sokiem z cytryny i koperkiem. Zjedz danie z ryżem.

Podwieczorek 346 kcal

białko 18,7 g tłuszcze 13,4 g węglowodany 39,4 g

15 min



Pomidory nadziewane serem

Składniki:

pomidor 1 duża sztuka (200 g)
twaróg półtłusty 2 plastry (60 g)
oliwa z oliwek ½ łyżki (5 ml)
bazylia, świeża lub suszona do smaku (1 g)
pieprz czarny do smaku (1 g)
chleb żytni 2 kromki (70 g)
awokado 1 plaster (15 g)
nasiona słonecznika 1 łyżeczka (5 g).

Przepis

Pomidory umyj, odetnij górną część i wydrąż środek. Twaróg wymieszaj z oliwą, miąższem pomidorów, bazylią i pieprzem. Wydrążone pomidory zjedz z pieczywem posmarowanym awokado i posypanym nasionami słonecznika.

Kolacja 337 kcal

białko 16 g tłuszcz 5,1 g węglowodany 60,3 g

30 min



Sałatka brokułowa z jogurtem

Składniki:

brokuły ¼ sztuki (120 g)
komosa ryżowa, sucha 2 łyżki (30 g)
nasiona słonecznika 1 łyżeczka (5 g)
jogurt naturalny 0% tłuszczu 5 łyżek (50 g)
szczypiorek 1 łyżka (5 g)
marchew 1 sztuka (45 g)
cykorcia ½ sztuki (40 g)
chleb żytni 2 kromki (70 g).

Przepis

Zetrzyj marchew na tarce z dużymi oczkami. Ugotuj brokuła w wodzie do miękkości (bez przykrycia) i rozdrobnij na małe kawałki. Ugotuj komosę ryżową według instrukcji na opakowaniu. W naczyniu wymieszaj brokuła, komosę ryżową, marchew, jogurt, posiekany szczypiorek, nasiona słonecznika. Zjedz z pieczywem i listkami cykorii używając ich jako "łyżki".

Dzień 2

Łącznie kcal: 2000

Śniadanie 611 kcal

białko 32,3 g tłuszcz 24 g węglowodany 69,9 g

20 min



Szakszuka z jajkiem i szpinakiem

Składniki:

twaróg chudy 2 cienkie plastry (40 g)
olej rzepakowy 1 łyżka (10 ml)
siemię lniane ½ łyżeczki (3 g)
pomidorki koktajlowe 4 sztuki (80 g)
szpinak świeży 1 garść (25 g)
roszponka 1 garść (25 g)
jaja kurze 2 sztuki (100 g)
kapary 1 łyżka (10 g)
sałata rzymska 2 duże liście (70 g)
oliwki marynowane ¾ łyżki (15 g)
cykorcia ½ sztuki (30 g)
sok z cytryny 1 łyżka (10 ml)
bułka grahamka 1 duża sztuka (100 g).

Przepis

Rozgrzej olej na patelni. Dodaj umyty szpinak i roszponkę, duś do miękkości. Zrób wgłębienia i wbij w nie jajka. Smaż do momentu ścięcia się białek. Na koniec dodaj pokrojone pomidorki koktajlowe, kapary, pokruszony twaróg. Całość posyp siemieniem lnianym. Do dania przygotuj surówkę: umyj i podziel na mniejsze fragmenty sałatę i cykorię. Pokrój oliwki i dodaj je do sałaty i cykorii. Całość skrop sokiem z cytryny. Danie zjedz z pieczywem.

Drugie śniadanie 208 kcal

białko 9,3 g tłuszcz 12,5 g węglowodany 15,6 g

10 min



Burak z migdałami i fetą

Składniki:

burak 1 sztuka (100 g)
rukola 2 garście (50 g)
roszponka 2 garście (50 g)
migdały ½ łyżka (7 g)
ser feta 2 plastry (20 g)
kiełki słonecznika 1 łyżka (8 g)
olej lniany ½ łyżki (5 ml).

Przepis

Buraka upiecz lub ugotuj. Na talerzu ułóż umytą rukolę i roszponkę. Buraka i fetę pokrój w kostkę i ułóż na sałacie. Posyp danie posiekаныmi migdałami i kiełkami słonecznika, skrop olejem.

Obiad 667 kcal

białko 26,4 g tłuszcz 28,7 g węglowodany 85,9 g

35 min



Papryka faszerowana soczewicą i zapiekana z mozzarellą

Składniki:

kasza jęczmienna pęczak sucha 4 łyżki (45 g)
soczewica czerwona, nasiona suche -
3 łyżki (36 g)
bazylia świeża lub suszona do smaku (1 g)
olej rzepakowy 1 łyżka (10 ml)
papryka czerwona 1 średnia sztuka (140 g)
pomidor 1 duża sztuka (200 g)
ziele angielskie 2 ziarenka (1 g)
liść laurowy 1 liść (1 g)
marchew 1 sztuka (45 g)
cebula ½ sztuki (50 g)
ser mozzarella 2 cienkie plastry (30 g)
rukola 1 garść (25 g)
roszponka 1 garść (25 g)
sałata zielona 5 liści (50 g)
olej lniany 1 łyżka (10 ml)
sok z cytryny 1 łyżka (10 ml).

Przepis

Ugotuj soczewicę i kaszę według przepisu na opakowaniu. Marchew obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Pomidory sparz wrzącą wodą, obierz skórkę. Na oleju podsmaż cebulę. Dodaj pomidory, soczewicę, ziele angielskie i liść laurowy. Podsmażaj kilka minut. Farsz wymieszaj z kaszą i bazylią. Napelnij paprykę nadzieniem. Na wierzch zetrzyj mozzarellę. Całość piecz w piekarniku przez 10-15 minut w 180 stopniach. Przygotuj surówkę - wymieszaj w naczyniu umyte sałaty i skrop je sokiem z cytryny i olejem lnianym.

Podwieczorek 311 kcal

białko 25,9 g tłuszcz 6,2 g węglowodany 41,2 g

30 min



Serek z cukinią i pieczywem

Składniki:

chleb żytni 2 kromki (70 g)
twaróg chudy 3 plastry (80 g)
cukinia ½ sztuki (200 g)
siemię lniane 1 łyżka (10 ml)
papryka chili, w proszku do smaku (1 g)
sałata zielona 5 liści (50 g)
ogórek zielony ½ sztuki (60 g).

Przepis

Cukinię umyj, pokrój w plastry. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni, przez około 15 minut. Następnie zmiksuj ją z twarogiem, siemieniem lnianym i papryką ostrą. Posmaruj chleb serkiem. Podaj z sałatą i pokrojonym ogórkiem.

Kolacja 200 kcal

białko 14 g tłuszcz 14 g węglowodany 8,2 g

20 min



Awokado z łososiem

Składniki:

awokado ¼ sztuki (35g)
filet z łososia ½ fileta (60 g)
sok z cytryny 1 łyżka (10ml)
koperek, świeży lub suszony 1 łyżka (4g)
otręby owsiane 1 łyżka (7g).

Przepis

Łososia ugotuj na parze. Awokado rozgnieć, wymieszaj z sokiem z cytryny. Pastę nałóż na łososia. Posyp całość posiekanym koperkiem i otrębami.

Śniadanie 597 kcal

białko 15,4 g tłuszcz 13,1 g węglowodany 108,1 g

20 min



Ryż z jabłkiem i cynamonem

Składniki:

ryż brązowy, suchy 6 łyżek (60 g)
 napój migdałowy ¼ szklanki (200 ml)
 jabłko 1 sztuka (150 g)
 cynamon, w proszku do smaku (3 g)
 mięta, liście kilka listków (1 g)
 migdały 1 łyżka (15 g)
 banan 1 sztuka (120 g)
 otręby gryczane 2 łyżki (14 g).

Przepis

Ugotuj ryż i otręby z napojem migdałowym. Obierz jabłko i zetrzyj je na tarce o dużych oczkach. Do ryżu dodaj cynamon. Na wierzchu ułóż pokrojonego w plasterki banana i starte jabłko. Posyp posiekanymi migdałami i udekoruj listkami mięty.

Drugie śniadanie 229 kcal

białko 4,9 g tłuszcz 7,2 g węglowodany 32,7 g

5 min



Kolorowy koktajl owocowo-migdałowy

Składniki:

jabłko świeże lub mrożone ½ garści (25 g)
 ananas 1 plaster (80 g)
 maliny świeże lub mrożone ½ garści (35 g)
 napój migdałowy ¼ szklanka (200 ml)
 płatki gryczane 1 ½ łyżki (15 g)
 mięta, liście kilka listków (1 g)
 migdały ½ łyżki (7 g).

Przepis

Owoce umyj i pokrój na kawałki. Posiekaj drobno migdały. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

Obiad 636 kcal

białko 19,5 g tłuszcz 24 g węglowodany 87,9 g

40 min



Kotleciki z fasoli i komosy ryżowej

Składniki:

komosa ryżowa, sucha 4 łyżki (56 g)
 oliwa z oliwek 1 łyżka (10 ml)
 rozmaryn, suszony szczypta (1 g)
 tymianek, suszony szczypta (1 g)
 papryka słodka, w proszku do smaku (1 g)
 cząber do smaku (1 g)
 fasola biała, ugotowana lub z puszki 3 łyżki (60 g)
 seler korzeniowy 1 plaster (60 g)
 pietruszka, korzeń ½ sztuki (40 g)
 pietruszka, natka 1 łyżeczka (6 g)
 dynia 1 plaster (100 g)
 burak pieczony lub gotowany 1 sztuka (105 g)
 olej lniany 1 łyżka (10 ml)
 kiełki brokuła 1 łyżka (8 g)
 cykori ½ sztuki (40 g)
 ziemniak 1 sztuka (75 g).

Przepis

Ugotuj komosę ryżową według instrukcji na opakowaniu. Seler i dynię zetrzyj na tarce i podsmaż na oliwie z oliwek. Wymieszaj ugotowaną komosę, warzywa, przyprawy, fasolę, posiekaną natkę pietruszki. Uformuj kotleciki (średniej wielkości) i piecz w piekarniku przez 25 minut (w temperaturze 180 stopni). Razem z kotlecikami upiecz pokrojonego w kółeczki ziemniaka (przed podaniem posyp ziemniaka słodką papryką). Przygotuj sałatkę – pokrój buraka w kostkę, skrop olejem lnianym i ułóż na liściach cykorii. Posyp kiełkami.

Podwieczorek 353 kcal

białko 17,3 g tłuszcz 8,5 g węglowodany 55,7 g

30 min



Kasza gryczana z ciecierzycą

Składniki:

kasza gryczana, suchy 3 łyżki (45 g)
dynia, pestki 1 łyżeczka (5 g)
nasiona sezamu 1 łyżeczka (5 g)
ciecierzyca, suche nasiona 3 łyżki (45 g)
pietruszka, natka 1 łyżeczka (6 g)
ogórek zielony ½ sztuki (60 g)
cukinia ½ sztuki (200 g)
pieczarki 4 sztuki (80 g)
papryka chili, w proszku do smaku (1 g).

Przepis

Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Upraż nasiona sezamu na patelni bez tłuszczu. Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Ugotuj ciecierzycę według instrukcji na opakowaniu. Posiekane pieczarki podduś na patelni (podlej je wodą). W naczyniu wymieszaj kaszę, pieczarki, ciecierzycę, nasiona sezamu, natkę pietruszki, posiekany ogórek i cukinię. Dopraw ostrą papryką. Posyp pestkami dyni.

Kolacja 192 kcal

białko 7,6 g tłuszcz 6,5 g węglowodany 26,8 g

45 min



Krem z cukinii i szpinaku

Składniki:

cukinia ½ sztuki (180 g)
cebula ½ sztuki (50 g)
szpinak świeży 2 garście (50 g)
kiełki słonecznika 1 łyżka (8 g)
oliwa z oliwek ½ łyżki (5 ml)
czosnek 1 ząbek (5 g)
pieprz czarny do smaku (1 g)
kasza gryczana, sucha 1 ½ łyżki (22 g)
bulion warzywny ½ szklanki (130 ml).

Przepis

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu. Cukinię zetrzyj na tarce. W garnku zeszklij posiekaną cebulę z czosnkiem. Dodaj do nich szpinak i cukinię. Całość chwilę duś. Zalej warzywa bulionem i gotuj do miękkości. Następnie wszystko zmixuj i w razie potrzeby dodaj wodę. Zupę dopraw do smaku pieprzem. Dodaj kaszę i posyp kiełkami słonecznika.