



## 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 1/6 sztuki (150 g)  
olej rzepakowy 1 1/2 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.



## Obiad 676,8 kcal

Białko 26,4 g Tłuszcze 28,7 g Węglowodany 85,9 g

35 min



### Papryka faszerowana soczewicą i zapiekana z mozzarellą

#### Składniki:

Kasza jęczmienna 4 łyżki (46 g)  
Soczewica czerwona, suchy produkt 3 łyżki (36 g)  
Bazylia szczypta (1 g)  
Olej rzepakowy łyżka (10 ml)  
Papryka czerwona sztuka (140 g)  
Pomidory duża sztuka (200 g)  
Ziele angielskie 2 ziarenka (1 g)  
Liść laurowy liść (1 g)  
Marchew średnia sztuka (45 g)  
Cebula ½ średniej sztuki (50 g)  
Ser mozzarella, twarda 2 paski (30 g)  
Rukola garść (25 g)  
Rozpzonka garść (25 g)  
Sałata zielona 5 liści (50 g)  
Olej lniany łyżka (10 ml)  
Sok z cytryny łyżka (10 ml)

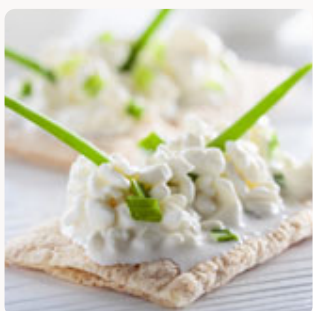
#### Przepis:

Ugotuj soczewicę i kaszę według przepisu na opakowaniu. Na oleju podsmaż pomidory (bez skóry), startą marchew, cebulę i soczewicę z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego. Farsz wymieszaj z kaszą i bazylią. Napełnij 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 347,2 kcal

Białko 25,9 g Tłuszcze 6,2 g Węglowodany 52,6 g

30 min



### Serek z cukinią i pieczywem

#### Składniki:

Chleb żytni pełnoziarnisty 2 kromki (70 g)  
Ser twarogowy chudy ½ rożka (80 g)  
Cukinia ½ sztuki (200 g)  
Siemię lniane (całe ziarna) łyżka (10 ml)  
Ostra papryka szczypta (1 g)  
Sałata zielona 5 liści (50 g)  
Ogórek zielony ½ sztuki (60 g)

#### Przepis:

Cukinię pieczemy w piekarniku. Następnie miksujemy ją z serem, siemieniem, ostrą papryką. Podajemy z pieczywem, sałatą i ogórkiem.

## Kolacja 175,5 kcal

Białko 9,3 g Tłuszcze 11,1 g Węglowodany 10,4 g

20 min



### Awokado z pieczonym łososiem

#### Składniki:

Awokado ¼ sztuki (35g)  
Łosoś ¼ fileta (40g)  
Sok z cytryny łyżka (10ml)  
Koperek łyżka (4g)  
Otręby owsiane łyżka (7g)

#### Przepis:

Łososa ugotuj na parze. Awokado rozgnieć z dodatkiem soku z cytryny. Pastę nałóż na łososa. Posyp całość posiekanym koperkiem i otrębami.

## Śniadanie 542,9 kcal

Białko 12 g Tłuszcze 13,1 g Węglowodany 103,4 g

20 min



## Ryż z jabłkiem i cynamonem

## Składniki:

Ryż brązowy, produkt suchy 5 łyżek (60 g)  
 Napój migdałowy szklanka (200 ml)  
 Jabłko średnia sztuka (150 g)  
 Cynamon ¼ łyżeczki (3 g)  
 Mięta (świeża) kilka listków (1 g)  
 Migdały łyżka (15 g)  
 Banan 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. Skórkę z jabłka drobno posiekaj. Do ryżu dodaj cynamon. Na wierzchu ułóż pokrojonego w plasterki banana, starte jabłko i pokrojoną skórkę. Posyp posiekanymi migdałami i udekoruj listkami mięty.

## II śniadanie 201,2 kcal

Białko 4,9 g Tłuszcze 7,2 g Węglowodany 32,7 g

5 min



## Kolorowy koktajl owocowo-orzechowy

## Składniki:

Jagody ½ garści (25 g)  
 Ananas plaster (80 g)  
 Maliny ½ garści (35 g)  
 Napój migdałowy szklanka (200 ml)  
 Płatki gryczane 1.5 łyżki (15 g)  
 Mięta (świeże listki) kilka listków (1 g)  
 Migdały łyżeczka (7 g)

## Przepis:

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

## Obiad 609,2 kcal

Białko 19,5 g Tłuszcze 24 g Węglowodany 87,9 g

40 min



## Kotleciki z fasoli i komosy ryżowej

## Składniki:

Komosa ryżowa 4 łyżki (56 g)  
 Oliwa z oliwek łyżka (10 ml)  
 Rozmaryn szczypta (1 g)  
 Tymianek szczypta (1 g)  
 Papryka słodka szczypta (1 g)  
 Cząber szczypta (1 g)  
 Fasola biała, konserwowa 3 łyżki (60 g)  
 Seler korzeniowy plaster (60 g)  
 Pietruszka, korzeń ½ średniej sztuki)  
 Natka pietruszki łyżeczka (6 g)  
 Dynia plaster (100 g)  
 Burak (pieczony lub gotowany) średnia sztuka (105 g)  
 Olej lniany łyżka (10 ml)  
 Kielki brokuła łyżka (8 g)  
 Cykoria ½ sztuki  
 Ziemniak średnia sztuka (75 g)

## Przepis:

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



## Podwieczorek 441,9 kcal

Białko 22,5 g Tłuszcze 9,9 g Węglowodany 71,7 g

30 min



### Kasza gryczana z ciecierzycą

#### Składniki:

Kasza gryczana, suchy produkt 3 łyżki (45 g)  
Dyńia, pestki łyżeczka (5 g)  
Sesam łyżeczka (5 g)  
Ciecierzycyca, suche nasiona 3 łyżki (45 g)  
Natka pietruszki łyżeczka (6 g)  
Ogórek zielony wąż 1/3 sztuki (60 g)  
Cukinia 1/2 sztuki (200 g)  
Pieczarki 4 sztuki (80 g)  
Ostra papryka szczypta (1 g)

#### Przepis:

Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Upraż na patelni nasiona sezamu. Ugotuj ciecierzycę. Posiekane pieczarki podduś na patelni (podlej je wodą). W naczyniu wymieszaj kaszę, pieczarki, ciecierzycę, prażone nasiona sezamu, natkę pietruszki, posiekany ogórek i startą cukinię. Dopraw ostrą papryką.

## Kolacja 208,2 kcal

Białko 9,5 g Tłuszcze 6,5 g Węglowodany 30,6 g

45 min



### Krem z cukinii i szpinaku

#### Składniki:

Cukinia 1/2 sztuki  
Cebula 1/2 średniej sztuki  
Szpinak 2 garście  
Kiełki słonecznika łyżka (8 g)  
Oliwa z oliwek łyżeczka (5 ml)  
Czosnek mały ząbek (3 g)  
Pieprz szczypta (1 g)  
Kasza gryczana, suchy produkt 1,5 łyżki (22 g)  
Bulion warzywny 1/2 szklanki

#### Przepis:

Kaszę ugotuj zgodnie z przepisem 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 zmiksuj i w razie potrzeby dodaj wodę. Zupę dopraw do smaku pieprzem. Dodaj kaszę i posyp kiełkami słonecznika.