



Dieta: DASH Celiakia

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Dieta DASH Celiakia to propozycja dla osób, które stosują dietę bez glutenu. Mogą z niej skorzystać chorzy na celiakię, osoby z nietolerancją glutenu lub ograniczające gluten ze względów zdrowotnych. Dieta ta bazuje na pełnowartościowych, bezglutenowych produktach.

Spróbuj!



UWAGA! Jeśli chorujesz na celiakię, wybieraj produkty oznaczone licencjonowanym symbolem „przekreślonego kłosa”.

Dzień 1

Łącznie kcal: 2007

Śniadanie 501 kcal

białko 25,6 g tłuszcz 29,7 g węglowodany 34,5 g

15 min



Fritatta z wędzonym łososiem

Składniki:

jaja kurcze – 2 sztuki (100 g)
oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 ml)
cebula – 1/3 sztuki (40 g)
łosoś wędzony – 1/3 opakowania (35 g)
papryka czerwona – 1/8 sztuki (50 g)
pomidory suszone w oliwie – 2 plastry (14 g)
chleb bezglutenowy wieloziarnisty
– 2 małe kromki (50 g).

Przepis

Jajka wbij do miski, przypraw według uznania i delikatnie roztrzep widelcem. Na oliwie z oliwek zeszklij pokrojoną cebulkę. Dodaj pokrojoną paprykę i suszone pomidory. Wlej masę jajeczną i usmaż fritattę. Zsuń na talerz i ułóż plastry łososa. Zjedz z chlebem.

Drugie śniadanie 299 kcal

białko 20,15 g tłuszcz 16,02 g węglowodany 22,52 g

5 min



Szczypiorkowy serek wiejski z awokado i suszonymi pomidorami

Składniki:

awokado - ½ sztuki (50 g)
pomidory suszone w oliwie - 4 sztuki (28 g)
serek wiejski - 7 ½ łyżki (150 g)
szczypiorek - 1 łyżka (5 g).

Przepis

Do miseczki z serkiem wiejskim dodaj kawałki suszonych pomidorów, drobno posiekany szczypiorek, kawałki awokado, wymieszaj.

Obiad 647 kcal

białko 30,7 g tłuszcz 32,8 g węglowodany 61,1 g

25 min



Naleśniki gryczane ze szpinakiem i tofu

Składniki:

mąka gryczana - 3 ¾ łyżki (55 g)
napój kokosowy - ¾ szklanki (180 ml)
jaja kurze - 1 sztuka (50 g)
oliwa z oliwek - 1 ½ łyżki (15 ml)
szpinak świeży - 5 ¾ garści (140 g)
cebula - ½ sztuki (50 g)
tofu - ½ opakowania (70 g)
pomidory suszone w oliwie - 3 plastry (21 g).

Przepis

Mąkę zmiksuj z napojem kokosowym i jajkiem. Na łyżce oliwy z oliwek usmaż naleśniki. Cebulę pokrój w kostkę. Podsmaż cebulę na łyżeczce oliwy z oliwek, dodaj kawałki suszonych pomidorów i szpinak. Dopraw według uznania. Dodaj pokrojone tofu i smaź 3-4 minuty. Nałóż farsz na naleśniki i zwiń.

Podwieczorek 202 kcal

białko 9,6 g tłuszcz 6,4 g węglowodany 28,4 g

10 min



Jogurt z ekspandowanym amarantusem i plasterkami pomarańczy

Składniki:

jogurt naturalny - 7 łyżek (140 g)
amarantus ekspandowany - 3 ½ łyżki (10 g)
pomarańcza - ½ sztuki (100 g)
migdały - 1 łyżeczka (5 g).

Przepis

Do jogurtu dodaj pokrojoną w plastry pomarańczę, ekspandowany amarantus i migdały.

Kolacja 358 kcal

białko 12,1 g tłuszcz 13,6 g węglowodany 49,8 g

35 min



Kasza jaglana zapiekana z warzywami i fetą

Składniki:

kasza jaglana, sucha - ¼ szklanki (50 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (100 g)
seler naciowy - ½ sztuki (50 g)
bakłażan - ¼ sztuki (70 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml)
ser feta - 1 ½ plastra (30 g).

Przepis

Kaszę jaglaną ugotuj na sypko. Paprykę pokrój w kostkę. Seler naciowy i bakłażan pokrój w plastry. Wymieszaj warzywa z kaszą i oliwą. Dopraw według uznania i włóż do naczynia żaroodpornego. Posyp pokruszoną fetą. Piecz w 180 stopniach przez 25 min.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2003

Śniadanie 495 kcal

białko 26,0 g tłuszcz 21,3 g węglowodany 50,8 g

10 min



Kanapki z twarogiem koperkowym i plasterkami rzodkiewki

Składniki:

chleb bezglutenowy wieloziarnisty
- 3 średnie kromki (90 g)
twaróg półtłusty - 3 ⅓ plastra (100 g)
koperek, świeży lub suszony - 1 łyżeczka (5 g)
rzodkiewka - 4 sztuki (60 g)
olej lniany - ¼ łyżki (8 ml).

Przepis

Twaróg rozgnieć widelcem i wymieszaj z posiekanym koperkiem i olejem lnianym. Posmaruj pieczywo twarogiem. Do kanapek dodaj pokrojone w plastry rzodkiewki.

Drugie śniadanie 306 kcal

białko 21,96 g tłuszcz 10,93 g węglowodany 33,06 g

5 min



Jogurt z masłem orzechowym i daktylami posypany borówkami

Składniki:

daktyle, suszone - 3 sztuki (21 g)
jogurt naturalny - skyr - 1 opakowanie (150 g)
masło orzechowe - 1 łyżka (20 g)
borówki amerykańskie - 1 garść (50 g).

Przepis

Do jogurtu dodaj posiekane suszone daktyle oraz masło orzechowe, wymieszaj. Następnie posyp borówkami.

Obiad 648 kcal

białko 34,5 g tłuszcz 29,7 g węglowodany 64,8 g

30 min



Pieczony łosoś z ziemniakami i surówką z marchewki i moreli

Składniki:

filet z łososia - ⅔ sztuki (140 g)
ziemniaki - 3 sztuki (280 g)
tymianek suszony - ⅓ łyżeczki (1 g)
olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
marchew - 1 ¼ sztuki (80 g)
morele - 1 sztuka (50 g).

Przepis

Rybę przypraw według uznania i włóż do naczynia żaroodpornego. Ziemniaki obierz, pokrój na części, przypraw tymiankiem, skrop olejem rzepakowym i przenieś na blaszkę. Piecz rybę przez 20 minut, a ziemniaki przez 30 minut w temperaturze 200 stopni. Marchewki obierz, zetrzyj na tarce i wymieszaj z drobno pokrojoną morelą.

Podwieczorek 208 kcal

białko 5,4 g tłuszcz 4,3 g węglowodany 39,3 g

15 min



Budyń jaglany z masłem orzechowym i owocami

Składniki:

kasza jaglana, sucha - ⅓ szklanki (30 g)
napój migdałowy - ⅓ szklanki (50 ml)
banan - ⅓ sztuki (50 g)
masło orzechowe - ¼ łyżki (5 g)
maliny, świeże lub mrożone - ⅓ garści (30 g).

Przepis

Kaszę jaglaną przepłucz zimną wodą, a następnie ugotuj. Zblenduj kaszę z bananem, napojem migdałowym i masłem orzechowym. Dodaj maliny.

Kolacja 346 kcal

białko 16,0 g tłuszcz 13,5 g węglowodany 44,1 g

25 min



Sałatka z jajkiem, awokado i komosą ryżową

Składniki:

komosa ryżowa, sucha - ¼ szklanki (50 g)
jaja kurze - 1 sztuka (50 g)
awokado - ⅓ sztuki (30 g)
ogórek zielony - ¾ sztuki (150 g)
rzodkiewka - 5 sztuk (75 g)
pomidory suszone w oliwie - 1 plaster (7 g).

Przepis

Komosę ryżową ugotuj. Jajko ugotuj na twardo (około 8 minut), obierz i pokrój. Awokado, ogórek i rzodkiewki obierz i pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj warzywa z komosą ryżową, jajkiem, awokado, pokrojonym suszonym pomidorem. Dopraw według uznania.

Śniadanie 493 kcal

białko 9,3 g tłuszcz 10,7 g węglowodany 91,2 g

15 min



Płatki ryżowe z gruszką i cynamonem

Składniki:

płatki ryżowe - 6 ½ łyżki (65 g)
napój migdałowy - 1 ¼ szklanki (290 ml)
gruszka - 1 ½ sztuki (180 g)
cynamon, w proszku - ½ łyżeczki (2 g)
orzechy włoskie - 1 łyżka (10 g).

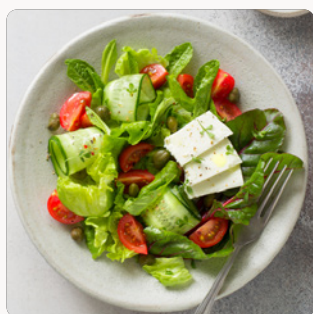
Przepis

Gruszki obierz i pokrój w kostkę. Podpraż owoce w rondelku, dodaj cynamon, płatki ryżowe i zalej napojem migdałowym. Gotuj 3-4 minuty, delikatnie mieszając. Posyp orzechami.

Drugie śniadanie 292 kcal

białko 17,2 g tłuszcz 17,8 g węglowodany 16,7 g

15 min



Sałatka z mozzarellą i kaparami

Składniki:

sałata rzymska - ¼ sztuki (100 g)
ser mozzarella - 3 ½ plastra (70 g)
pomidorki koktajlowe - 6 sztuk (120 g)
kapary - 2 łyżki (20 g)
ogórek zielony - ¼ sztuki (150 g)
dynia, pestki - 1 łyżka (10 g).

Przepis

Sałatę poszatkuj. Pomidorki koktajlowe pokrój na półowki. Ogórek pokrój w kostkę. Wymieszaj warzywa, dodaj kapary, pokrojoną mozzarellę i pestki dyni.

Obiad 658 kcal

białko 48,63 g tłuszcz 14,77 g węglowodany 85,1 g

25 min



Pomidorowa kasza jaglana z indykiem i pieczarkami

Składniki:

oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
czosnek - 3 ząbki (15 g)
pomidory suszone w oliwie - 5 sztuk (35 g)
kasza jaglana, sucha - ½ szklanki (60 g)
mięso mielone z piersi indyka - ¾ szklanki (140 g)
passata pomidorowa - ¼ szklanki (200 g)
pieczarki - 5 sztuk (100 g).

Przepis

Ugotuj kaszę al dente. Podsmaż na oliwie z oliwek kawałki czosnku, dodaj suszone pomidory oraz mięso z indyka. Przypraw według uznania, dodaj kawałki pieczarek oraz passatę pomidorową. Wymieszaj z ugotowaną kaszą jaglaną.

Podwieczorek 205 kcal

białko 7,5 g tłuszcz 7,7 g węglowodany 28,7 g

15 min



pudding chia z mango i borówkami

Składniki:

nasiona chia - 1½ łyżki (15 g)
mleko 2% tłuszczu - ⅔ szklanki (130 ml)
mango - ⅓ sztuki (50 g)
borówki amerykańskie - 1 garść (50 g).

Przepis

Przygotuj wcześniej. Nasiona chia zalej mlekiem i mieszaj przez kilka minut. Wstaw do lodówki na około 1 - 2 godziny lub na całą noc. Od czasu do czasu zamieszaj. Zgęstniały deser przełóż do pucharka, dodaj pokrojone mango i borówki.

Kolacja 365 kcal

białko 14,78 g tłuszcz 9,95 g węglowodany 57,5 g

30 min



Koperkowa sałatka z komosy ryżowej, ciecierzycy, papryki i ogórka

Składniki:

koperek, świeży lub suszony
- ½ łyżeczki (2 g)
papryka czerwona - ⅓ sztuki (70 g)
komosa ryżowa, sucha - ¼ szklanki (45 g)
ciecierzyca, gotowana lub z puszki
- 4 łyżki (80 g)
ogórek zielony - ⅓ sztuki (60 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml).

Przepis

Komosę ryżową ugotuj i przelej zimną wodą. Wymieszaj z ciecierzycą, pokrojoną papryką i ogórkiem. Dodaj posiekany koperek i oliwę z oliwek. Przypraw według uznania i wymieszaj.