

**Dieta: DASH Ekspres****Kaloryczność dzienna: 2000 kcal**

Dieta DASH Ekspres polecana jest osobom, które chcą jeść smacznie i zdrowo, ale nie mają czasu na gotowanie. W tej diecie posiłki składają się z kilku składników, a ich przygotowanie zajmuje nie więcej niż 20 minut.

Spróbuj!

**Dzień 1****Łącznie kcal: 2002****Śniadanie 500 kcal**

białko 12,1 g tłuszcz 11,8 g węglowodany 88,9 g

10 min

**Kokosowe płatki jaglane z borówkami****Składniki:**

płatki jaglane - 6 ½ łyżki (65 g)
napój kokosowy - 1 szklanka (250 ml)
borówki amerykańskie - 3 ¼ garści (160 g)
migdały w płatkach - 1 łyżka (10 g).

Przepis

Płatki jaglane wsyp do rondelka. Wlej napój kokosowy i gotuj około 4-5 minut. Dodaj borówki i płatki migdałów.

Drugie śniadanie 310 kcal

białko 20,5 g tłuszcz 11,3 g węglowodany 30,7 g

5 min



Serek wiejski z pieczywem

Składniki:

serek wiejski - 7 ½ łyżki (150 g)
pomidorki koktajlowe - 3 sztuki (60 g)
chleb żytni - 2 małe kromki (50 g)
nasiona słonecznika - 1 łyżeczka (5 g).

Przepis

Do serka dodaj pomidorki i nasiona słonecznika.
Zjedz z pieczywem.

Obiad 645 kcal

białko 34,25 g tłuszcz 24,9 g węglowodany 79,85 g

20 min



Penne pełnoziarniste z łososiem, szpinakiem, oliwkami i suszonymi pomidorami

Składniki:

makaron pełnoziarnisty penne, suchy
- 1 szklanka (80 g)
łosoś wędzony - ¾ opakowania (75 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
oliwki marynowane - 2 łyżki (40 g)
pomidory suszone w oliwie - 5 sztuk (35 g)
szpinak - 4 garście (100 g)
cebula - ¼ sztuki (30 g)
sól - 1 szczypta (1 g).

Przepis

Makaron ugotuj w lekko osolonej wodzie. W tym czasie na oliwie z oliwek podsmaż drobno posiekane kawałki cebuli i suszone pomidory. Dodaj szpinak, łososia wędzonego oraz oliwki. Przypraw według uznania. Dodaj ugotowany makaron i wymieszaj.

Podwieczorek 204 kcal

białko 10,6 g tłuszcz 8,5 g węglowodany 23,5 g

5 min



Truskawki z maślanką

Składniki:

maślanka naturalna - 1 szklanka (250 ml)
truskawki świeże lub mrożone
- 1 szklanka (140 g)
migdały - ¾ łyżki (8 g).

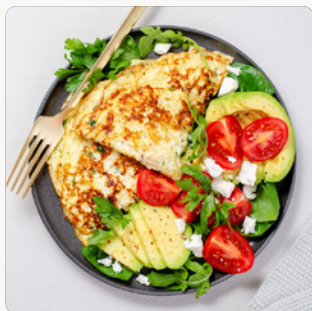
Przepis

Truskawki zjedz z migdałami. Popij maślanką.
Możesz też zblendować składniki na koktajl.

Kolacja 343 kcal

białko 11,3 g tłuszcz 23,4 g węglowodany 24,6 g

10 min



Omlet gryczany z awokado

Składniki:

jaja kurze - 1 sztuka (50 g)
mąka gryczana - 1 łyżka (15 g)
napój migdałowy - 1/5 szklanki (50 ml)
awokado - 1/2 sztuki (60 g)
pomidor - 1 sztuka (180 g)
oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8 ml).

Przepis

Jajko roztrzep z napojem migdałowym i mąką gryczaną. Usmaż omlet na oliwie z oliwek. Na omlecie ułóż plastry awokado i pomidora. Złóż na pół.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2007

Śniadanie 519 kcal

białko 13,21 g tłuszcz 21,2 g węglowodany 64,33 g

5 min



Kanapki pełnoziarniste z pastą warzywną z ciecierzycy i oliwkami

Składniki:

chleb żytni - 3 kromki (105 g)
pasta warzywna z ciecierzycą - 4 łyżki (80 g)
oliwki marynowane - 1 łyżka (20 g)
pomidorki koktajlowe - 8 sztuk (160 g).

Przepis

Kanapki z pieczywa żytniego posmaruj pastą warzywną z ciecierzycą, dodaj kawałki oliwek i pomidorków koktajlowych.

Drugie śniadanie 296 kcal

białko 6,5 g tłuszcz 16,2 g węglowodany 36,9 g

5 min



Malinowy jogurt kokosowy z migdałami

Składniki:

wegański jogurt kokosowy
- 1 opakowanie (150 g)
maliny, świeże lub mrożone
- 3 garście (210 g)
migdały w płatkach - 1 1/2 łyżki (15 g).

Przepis

Jogurt kokosowy wymieszaj z malinami. Dodaj płatki migdałów.

Obiad 642 kcal

białko 42,38 g tłuszcz 27,5 g węglowodany 54,16 g

20 min



Wrap z mięsem mielonym, pieczarkami i kukurydzą

Składniki:

oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
cebula - ¼ sztuki (30 g)
passata pomidorowa - ¾ szklanki (200 g)
pieczarki - 5 sztuk (100 g)
mięso mielone wieprzowe
- ¾ szklanki (140 g)
tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (65 g)
kukurydza konserwowa - 2 łyżki (40 g).

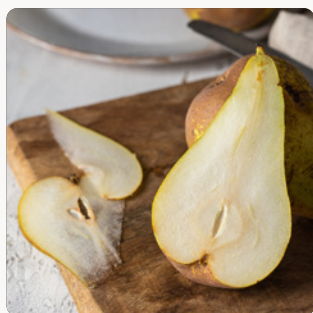
Przepis

Na oliwie z oliwek podsmaż kawałki cebuli i pieczarek. Dodaj przyprawione według uznania mielone mięso. Zalej passatą pomidorową. Dodaj kukurydzę, ulubione przyprawy i wymieszaj. Przenieś farsz na tortillę pełnoziarnistą. Zawień placek w rulon.

Podwieczorek 191 kcal

białko 3,2 g tłuszcz 5,3 g węglowodany 36,7 g

5 min



Przekąska orzechowo-owocowa

Składniki:

gruszka - 1 sztuka (130 g)
borówki amerykańskie - 2 garście (100 g)
orzechy nerkowca - 1 łyżka (10 g).

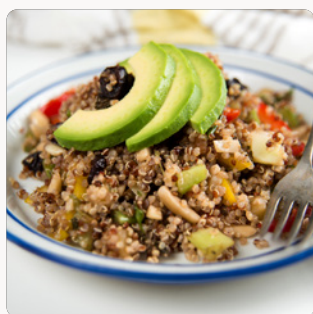
Przepis

Gruszkę i borówki zjedz z orzechami.

Kolacja 359 kcal

białko 13,0 g tłuszcz 13,4 g węglowodany 50,1 g

15 min



Komosa ryżowa z czerwoną fasolą i awokado

Składniki:

komosa ryżowa, sucha - ¼ szklanki (45 g)
fasola czerwona, ugotowana lub z puszki
- ¼ szklanki (50 g)
awokado - ½ sztuki (50 g)
pomidor - ¾ sztuki (150 g)
oliwki marynowane - 1 łyżka (20 g).

Przepis

Komosę ryżową ugotuj (około 12 minut). Pomidora pokrój. Awokado obierz i pokrój. Wymieszaj komosę ryżową z awokado, pomidorem, fasolą czerwoną i oliwkami. Dopraw według uznania.

Śniadanie 501 kcal

białko 9,1 g tłuszcz 12,5 g węglowodany 88,6 g

10 min



Migdałowe płatki ryżowe z plasterkami banana

Składniki:

płatki ryżowe - 5 ½ łyżki (55 g)
napój migdałowy - ¾ szklanki (200 g)
banan - 1 ¼ sztuki (150 g)
orzechy włoskie - 1 ½ łyżki (15 g).

Przepis

Do rondelka wsyp płatki ryżowe, zalej napojem migdałowym i ugotuj (około 4-5 minut). Dodaj plastry banana i orzechy.

Drugie śniadanie 292 kcal

białko 18,4 g tłuszcz 16,43 g węglowodany 19,8 g

5 min



Ricotta z papryką i nasionami słonecznika

Składniki:

ser ricotta - 12 łyżeczek (120 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (120 g)
nasiona słonecznika - 1 łyżka (10 g)
pomidory suszone w oliwie - 2 plastry (14 g).

Przepis

Do sera ricotta dodaj pokrojoną paprykę, suszone pomidory i nasiona.

Obiad 639 kcal

białko 17,4 g tłuszcz 31,1 g węglowodany 79,1 g

20 min



Jednogarnkowe leczo z kaszą gryczaną

Składniki:

kasza gryczana, sucha - ½ szklanki (70 g)
cukinia - ½ sztuki (300 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (100 g)
pomidor - 1 ½ sztuki (250 g)
oliwa z oliwek - 1 ½ łyżki (15 ml)
oliwki marynowane - 5 łyżek (100 g).

Przepis

Kaszę gryczaną ugotuj. W tym czasie pokrój cukinię, paprykę i pomidory. Na oliwie z oliwek podsmaż warzywa. Dodaj kaszę i oliwki. Dopraw według uznania.

Podwieczorek 226 kcal

białko 2,74 g tłuszcz 9,78 g węglowodany 34,42 g

5 min



Koktajl migdałowy mango-jagoda

Składniki:

jagody, świeże lub mrożone
- ½ szklanki (60 g)
wiórki kokosowe - 1 łyżka (10 g)
napój migdałowy - ¾ szklanki (200 ml)
mango - ½ sztuki (100 g).

Przepis

Zmiksuj jagody z mango, wiórkami kokosowymi i napojem migdałowym.

Kolacja 363 kcal

białko 28,02 g tłuszcz 14,61 g węglowodany 32,59 g

15 min



Kanapki z jajkiem, szynką parmeńską i oliwkami

Składniki:

chleb żytni - 2 średnie kromki (60 g)
jaja kurze - 2 sztuki (100 g)
szynka parmeńska - 3 plastry (45 g)
oliwki marynowane - 1 łyżka (20 g).

Przepis

Jaja ugotuj na twardo (od wrzątku gotuj około 5-6 minut). Na kromkach pieczywa żytniego ułóż kawałki szynki parmeńskiej, plastry jaja oraz oliwki.