



Dieta: Dash Classic

Kaloryczność dzienna: 1800 kcal

Dieta **DASH Classic** bazuje na ogromnej różnorodności nisko przetworzonych produktów. Głównie na warzywach, owocach, roślinach strączkowych, niskotłuszczowych produktach mlecznych, rybach i owocach morza, chudych gatunkach mięs, orzechach i nasionach oraz olejach roślinnych.

Zapewnia odpowiednią do potrzeb organizmu ilość składników odżywczych, pokrywa też jego zapotrzebowanie energetyczne. Jest doskonałym elementem profilaktyki pierwotnej wielu chorób dietozależnych. Prostota przepisów i smakowitość potraw powodują, że jest łatwa i przyjemna w przestrzeganiu.

Spróbuj!



Dzień 1

Łącznie kcal: 1798

Śniadanie 449 kcal

Białko 16,6 g Tłuszcze 12,7 g Węglowodany 70,9 g

15 min



Kakaowa owsianka z żurawiną i jabłkiem

Składniki:

Siemię lniane – 1 łyżka (10 g)
Jabłko – 1 sztuka (150 g)
Kakao 16% proszek – 1 łyżeczka (5 g)
Mleko 2% tłuszczu – 1 szklanka (250 ml)
Płatki owsiane – 4 łyżki (40 g)
Żurawina suszona – 1 łyżka (12 g)

Przepis:

Zagotuj mleko z żurawiną i siemieniem lnianym, a następnie dodaj płatki owsiane i kakao. Dokładnie wymieszaj i gotuj przez około 8-10 minut. Jabłko pokrój w kostkę lub zetrzyj na tarce i dodaj do owsianki.

II Śniadanie 258 kcal

Białko 11,4 g Tłuszcze 14,8 g Węglowodany 26,1 g

10 min



Sałatka owocowa z twarogiem

Składniki:

Orzechy włoskie – 3 sztuki (12 g)
Borówki amerykańskie – 1 garść (50 g)
Gruszka – ½ sztuki (60 g)
Migdały łuskane – 5 sztuk (10 g)
Otręby owsiane – 1 łyżka (7 g)
Ser twarogowy półtłusty – 1 plaster (30 g)

Przepis:

Owoce umyj. Gruszkę pokrój na plasterki, orzechy posiekaj. Wszystkie owoce wymieszaj ze sobą, posyp pokruszonym twarogiem, otrębami oraz orzechami.

Obiad 512 kcal

Białko 35,5 g Tłuszcze 12,9 g Węglowodany 77,7 g

50 min



Kurczak duszony w marchewce i pomidorach

Składniki:

Mięso z piersi kurczaka – 1 sztuka (120 g)
Cebula – ½ sztuki (50 g)
Marchew – 1 sztuka (45 g)
Olej rzepakowy – 1 łyżka (10 ml)
Pomidor – 2 sztuki (300 g)
Ziemniaki – 3 sztuki (280 g)

Przepis:

Ziemniaki ugotuj na parze lub w wodzie. Warzywa pokrój – cebulę i pomidora w kostkę, marchewkę w paski. Cebulę chwilę podsmaż na oleju, a następnie dodaj marchewkę (w razie potrzeby możesz dolać trochę wody) i duś pod przykryciem około 15 minut. Kiedy marchewka stanie się miękka, dodaj pomidora i połów na warzywa wcześniej przyprawionego kurczaka i duś dalej około 20 minut.

Podwieczorek 189 kcal

Białko 5,9 g Tłuszcze 2,6 g Węglowodany 36,8 g

20 min



Budyń truskawkowo-jaglany

Składniki:

Kasza jaglana – 2 ½ łyżki (25 g)
Mleko 2% tłuszczu – ½ szklanki (80 ml)
Truskawki mrożone
lub świeże – ½ szklanki (75 g)

Przepis:

Do rondelka wsyp kaszę jaglaną, opłucz pod ciepłą, bieżącą wodą, kilkakrotnie ją zmieniając. Odcedź, wlej mleko i zagotuj pod przykryciem. Gotuj przez 15 minut na małym ogniu nie otwierając garnka. Ugotowaną kaszę zmiksuj blenderem na gładki mus z dodatkiem opłukanych i pozbawionych szypułek truskawek. Jeśli budyń jest za gęsty, możesz dodać więcej owoców.

Kolacja 390 kcal

Białko 8 g Tłuszcze 17 g Węglowodany 77 g

30 min



Spaghetti ogórkowe z kaszą

Składniki:

Ogórek – ½ sztuki (100 g)
Sok z cytryny – 2 łyżki (20 ml)
Miód – 1 łyżeczka (8 g)
Pistacje – 1 garść (15 g)
Kasza jęczmienna perłowa – 4 łyżki (48 g)
Kolendra, natka – 8 garści (20 g)
Oliwa z oliwek – 2 łyżeczki (10 ml)

Przepis:

Kaszę ugotuj. Przy pomocy obieraczki do warzyw zrób ogórkowy makaron. Oliwę, miód i sok z cytryny wymieszaj z kolendrą. Przełóż kaszę i ogórki do miski. Polej sosem i delikatnie wymieszaj. Posyp pokruszonymi orzechami.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1772

Śniadanie 439 kcal

Białko 39,1g Tłuszcze 22,3g Węglowodany 25,9g

20 min



Omlet z indykiem i warzywami + grzanka z masłem z awokado

Składniki:

Jaja kurcze – 2 sztuki,
Cebula – ½ sztuki (50 g)
Pierś z indyka – ½ sztuki (100 g)
Len mielony – 1 łyżka (10 g)
Olej rzepakowy – 1 łyżeczka (5 ml)
Papryka czerwona – ½ sztuki (50 g)
Rukola – 1 garść (25 g)
Pieprz – szczypta, Sól – szczypta
Zioła prowansalskie – szczypta
Chleb graham – 1 kromka (30 g)
Awokado – ¼ sztuki (35 g)
Czosnek – ½ ząbka (2 g)
Papryka słodka – 2 szczypty

Przepis:

Jajka roztrzep w misce, dobrze je napowietrzając. Dodaj zioła prowansalskie, len mielony, sól i pieprz. Na natłuszczoną patelnię wrzuc pokrojone w kostkę: indyka, cebulę i czerwoną paprykę. Chwilę podsmaż, a następnie zalej jajkami. Zmniejsz gaz, a patelnię przykryj pokrywką. Omlet można smażyć aż całość się zetnie lub obsmażyć go z obu stron (zsunąć na talerz, a potem przełożyć z powrotem na patelnię, drugą stroną do dołu). Na talerzu ułóż rukolę, a następnie omlet (część rukoli można również włożyć do środka). Z chleba zrób grzanki (w tosterze lub grillu). Miękkie awokado zmieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i dopraw ulubionymi przyprawami. Powstałą pastą posmaruj ciepłą grzankę.

II Śniadanie 286 kcal

Białko 7g Tłuszcze 4g Węglowodany 51g

15 min



Owsianka gruszkowa

Składniki:

Wiórki kokosowe – 1 łyżka (6 g)
Maliny – 1 garść (80 g)
Miód – ½ łyżeczki (6 g)
Mleko 0,5% tłuszczu – 1 szklanka (250 ml)
Orzechy nerkowca – ½ garści (17g)
Płatki owsiane – 5 łyżek (50 g)

Przepis:

Płatki ugotuj na mleku. Gruszkę pokrój i podduś z przyprawami na niewielkiej ilości wody. Wymieszaj wszystkie składniki.

Obiad 528 kcal

Białko 32,7 g Tłuszcze 16,1 g Węglowodany 71 g

45 min



Dorsz z kiszoną kapustą i ziemniakami

Składniki:

Dorsz, filet – 1 ½ sztuki (150 g)
Kapusta kiszona – 1 ½ szklanki (160 g)
Marchew – 1 sztuka (45 g)
Oliwa z oliwek – 1 ½ łyżki (15 ml)
Ziemniaki – 3 sztuki (300 g)
Sok z cytryny – 2 łyżki (12 ml)
Pieprz – szczypta, Sól – szczypta

Przepis:

Rybę umyj, oprósz solą i pieprzem, skrop sokiem z cytryny i oliwą, połóż na folii aluminiowej. Zawień i włóż do piekarnika. Piecz 15–20 minut w temp. 200°C. Ziemniaki ugotuj, następnie przygotuj z nich puree. Marchew obierz i zetrzyj na tarce, następnie wymieszaj z oliwą i kiszoną kapustą.

Podwieczorek 190 kcal

Białko 7 g Tłuszcze 5 g Węglowodany 28 g

5 min



Jogurt z posypką

Składniki:

Banan – ½ sztuki (60 g)
Płatki owsiane – 1 ½ łyżki (15 g)
Jogurt naturalny – 3 łyżki (75 g)
Siemię lniane – 1 łyżeczka (6 g)

Przepis:

Siemię lniane podpraż na suchej patelni. Do miseczki włóż pokrojonego banana, płatki owsiane i jogurt. Posyp prażonymi ziarnami.

Kolacja 329 kcal

Białko 17,6 g Tłuszcze 22,7 g Węglowodany 19,4 g

30 min



Warzywa zapiekane z serem feta

Składniki:

Bakłażan – ½ sztuki (80 g)
Cukinia – ½ sztuki (80 g)
Czosnek – ½ ząbka (3 g)
Oliwa z oliwek – 1 ½ łyżeczki (7 ml)
Oliwki czarne – 5 sztuk (15 g)
Papryka czerwona – ½ sztuki (29 g)
Tymianek suszony – 1 łyżeczka (3 g)
Ser feta – 4 plastry (80 g)

Przepis:

Warzywa umyj, obierz, pokrój, zmieszaj z rozgniecionym czosnkiem, przyprawami i oliwą z oliwek. Wszystko przelóż do naczynia żaroodpornego i wstaw do piekarnika na 10 minut. Następnie połóż na warzywach plastry fety i ponownie włóż do piekarnika na 10 minut.

Śniadanie 453 kcal

Białko 17,5 g Tłuszcze 11,5 g Węglowodany 76 g

25 min



Gryczanka z kiwi i prażonym słonecznikiem

Składniki:

Cynamon – 2 szczypty
Banan – ½ sztuki (60 g)
Kakao 16% proszek – 2 łyżeczki (10 g)
Kasza gryczana – 5 łyżek (50 g)
Kiwi – 1 sztuka (80 g)
Mleko 0,5% tłuszczu – ½ szklanki (125 ml)
Nasiona słonecznika – 1 ½ łyżki (15 g)

Przepis:

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź, zblenduj na mus z bananem, ciepłym mlekiem, ciemnym kakao i cynamonem. Słonecznik wsyp na suchą rozgrzaną patelnię, praż aż zacznie lekko strzelać i się rumienić. Na przygotowany mus wyłóż plasterki kiwi i posyp go uprażonymi nasionami.

II Śniadanie 270 kcal

Białko 1,9 g Tłuszcze 17,8 g Węglowodany 28,2 g

10 min



Egzotyczny koktajl z jarmużem

Składniki:

Ananas – 1 plaster (80 g)
Cytryna – ¼ sztuki (20 g)
Jarmuż – 1 garść (25 g)
Kiwi – 1 sztuka (70 g)
Mleczko kokosowe – ½ szklanki (125 g)

Przepis:

Kiwi i ananasa obierz ze skórki i pokrój na wygodne do miksowania kawałki. Dodaj liście jarmużu, sok z cytryny oraz mleczko kokosowe. Całość zmiksuj i przelej do szklanki.

Obiad 519 kcal

Białko 27,1 g Tłuszcze 21,4 g Węglowodany 59,9 g

30 min



Makaron z brokułem i serem feta

Składniki:

Brokuły – ½ sztuki (250 g)
Czosnek – ząbek (5 g)
Makaron pełne ziarno świdry – ⅔ szklanki (60 g)
Olej rzepakowy – 1 łyżka (10 ml)
Pomidorki koktajlowe – 5 sztuk (100 g)
Ser feta – 3 plastry (60 g)
Sól – szczypta
Pieprz – szczypta

Przepis:

Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie. Brokuł ugotuj na parze (można to zrobić stawiając na garnku z gotującym się makaronem, część do gotowania na parze). Czosnek pokrój w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzej olej, przesmaż czosnek do zarumienienia. Dodaj ugotowany makaron oraz brokuł. Dopraw do smaku solą, pieprzem. Przełóż danie na talerz, posyp pokruszonym serem feta i dodaj przekrojone na pół pomidorki koktajlowe.

Podwieczorek 184 kcal

Białko 8,8 g Tłuszcze 4,2 g Węglowodany 31,1g

10 min



Tost z serem mozzarella i figą

Składniki:

Rukola – ½ garści (12 g)
Ser mozzarella light – 1 plaster (20 g)
Chleb graham – 1 kromka (35 g)
Figa świeża – 1 sztuka (70 g)

Przepis:

Chleb przyrumień lekko w tosterze/piekarniku, ważne żeby był chrupki. Połóż na nim mozzarellę i plastry figi, posyp rukolą.

Kolacja 378 kcal

Białko 18 g Tłuszcze 22 g Węglowodany 26 g

30 min



Placki cukiniowe

Składniki:

Czosnek – 1 ząbek (5 g)
Cukinia – ½ sztuki (200 g)
Gałka muskatołowa – 2 szczypty
Jaja kurze – 2 sztuki
Mąka ryżowa – 1 łyżka (20 g)
Oliwa z oliwek – 2 łyżeczki (10 ml)

Przepis:

Cukinię umyj i zetrzyj na grubych oczkach, lekko odciśnij z wody. Wymieszaj wszystkie składniki. Nakładaj łyżką na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz 25 minut w 180 stopniach.