



## Dieta: DASH Depresja

### Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Depresja to stan długotrwałego obniżenia nastroju, któremu towarzyszy poczucie smutku, brak chęci do działania oraz negatywne postrzeganie rzeczywistości. To choroba ciała i ducha, która może dotknąć osoby w każdym wieku, bez względu na płeć czy status społeczny. Zapadają na nią coraz młodsze osoby, a nawet dzieci. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia, do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.

Zbilansowana, racjonalna dieta może znacząco zmniejszyć ryzyko pojawienia się zaburzeń nastroju. Prawidłowe odżywianie wpływa bowiem na poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Niekorzystnie na nastrój działa dieta uboga w witaminy i składniki mineralne oraz kwasy tłuszczowe omega-3, a obfitująca w cukier i tłuszcze trans.

**Dieta DASH Depresja** może być dużym wsparciem w leczeniu psychoterapeutycznym i farmakologicznym depresji, gdyż wzmacnia układ nerwowy. Przepisy w niej zawarte są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, kwas foliowy, witaminę B12, cynk, selen i żelazo.

**Spróbuj!**



## Dzień 1

Łącznie kcal: 1997,3

### Śniadanie 527,1 kcal

Białko 15,2 g Tłuszcze 18,4 g Węglowodany 86,4 g

20 min



#### Malinowo-kokosowa gryczanka

##### Składniki:

Maliny świeże lub mrożone 2 garście (140 g)  
Jagody świeże lub mrożone 2 garście (100 g)  
Borówka garść (50 g)  
Wiórki kokosowe łyżeczka (5 g)  
Orzech włoski 4 sztuki (16 g)  
Płatki gryczane suche 5 łyżek (50 g)  
Napój migdałowy szklanka (200 ml)  
Nasiona szałwii hiszpańskiej (chia) łyżeczka (5 g)

##### Przepis:

Płatki, wiórki, posiekane orzechy ugotuj na napoju migdałowym. Dodaj jagody, maliny i wymieszaj. Gotowe danie posyp nasionami chia i borówkami.

## II śniadanie 215,2 kcal

Białko 13,9 g Tłuszcze 5,2 g Węglowodany 29,5 g

30 min



### Babeczka marchewkowa z jogurtem

#### Składniki:

Jaja kurcze cała sztuka (43 g)  
Marchew mała sztuka (45 g)  
Szczypiorek łyżka (5 g)  
Kasza jaglana sucha 2 łyżki (24 g)  
Bazylija suszona do smaku (1 g)  
Papryka słodka do smaku (1 g)  
Jogurt naturalny 0% tłuszczu 4 łyżki (100 ml)  
Koperek świeży łyżeczka (4 g)  
Czosnek mały ząbek (3 g)

#### Przepis:

Przeplucz dokładnie kaszę pod bieżącą wodą, ugotuj według przepisu na opakowaniu. Marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Posiekaj szczypiorek. W naczyniu połącz kaszę, marchew, przyprawy, jajko i szczypiorek. Tak przygotowaną masę przełóż do silikonowych foremek (jak na muffiny/babeczki), piecz ok. 20 minut w temperaturze 180 stopni. Przygotuj sos – posiekaj koperek i czosnek, wymieszaj je z jogurtem. Zjedz babeczkę z sosem.

## Obiad 679,8 kcal

Białko 43,4 g Tłuszcze 27 g Węglowodany 69,5 g

55 min



### Indyk pieczony z ryżem

#### Składniki:

Pierś z indyka porcja (150 g)  
Sok z cytryny 2 łyżki (20 ml)  
Oliwa z oliwek łyżka (10 ml)  
Zioła prowansalskie do smaku (1 g)  
Ryż basmati suchy 4 łyżki (60 g)  
Soczewica zielona nasiona suche 2 łyżki (24 g)  
Pietruszka natka łyżeczka (6 g)  
Siemię lniane ziarna łyżka (10 g)  
Rukola 2 garście (50 g)  
Roszponka 2 garście (50 g)  
Olej lniany łyżka (10 ml)

#### Przepis:

Pierś z indyka skrop sokiem z cytryny, natrzyj oliwą z oliwek i ziołami prowansalskimi. Odstaw mięso na 20-30 minut. Następnie upiecz mięso w piekarniku ok. 20-25 minut w 200 stopniach. W międzyczasie ugotuj ryż i soczewicę według instrukcji na opakowaniu. Do ugotowanego ryżu dodaj ugotowaną soczewicę, posiekaną natkę pietruszki, siemię lniane i wymieszaj. Sałaty umyj. Połącz je w osobnym naczyniu z olejem lnianym. Dodatkowo skrop je sokiem z cytryny.

## Podwieczorek 356,9 kcal

Białko 13,3 g Tłuszcze 21,9 g Węglowodany 33,3 g

10 min



### Koktajl migdałowy

#### Składniki:

Szpinak świeży 4 garście (100 g)  
Awokado ½ sztuki (45 g)  
Masło migdałowe łyżka (20 g)  
Otręby owsiane 2 łyżki (20 g)  
Napój migdałowy kubek (300 ml)

#### Przepis:

Wszystkie składniki zmiksuj na jednolity koktajl. Jeśli będzie zbyt gęsty możesz rozcieńczyć go wodą.

## Kolacja 218,3 kcal

Białko 17,3 g Tłuszcze 4,1 g Węglowodany 29,8 g

10 min



### Kanapka z twarogiem

#### Składniki:

Chleb żytni razowy kromka (35 g)  
Pomidor suszony z oliwy 2 sztuki (14 g)  
Ser twarogowy chudy 2 plastry (60 g)  
Kefir naturalny 1.5% tłuszczu 2 łyżki (50 ml)  
Papryka zielona mała sztuka (90 g)

#### Przepis:

Posiekaj pomidory. Wymieszaj ser, kefir, pomidory na gładką pastę. Posmaruj pieczywo twarogiem. Zjedz kanapki z papryką.

## Dzień 2

Łącznie kcal: 1995,7

## Śniadanie 547,3 kcal

Białko 23,2 g Tłuszcze 27,8 g Węglowodany 58 g

15 min



### Omlet z owocami

#### Składniki:

Jaja kurze całe 2 sztuki (102 g)  
Mąka gryczana łyżka (15 g)  
Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2 łyżki (50 ml)  
Malina świeża lub mrożona 2 garście (140 g)  
Jagoda świeża lub mrożona 2 garście (100 g)  
Olej rzepakowy łyżka (10 ml)  
Kakao naturalne 1 ½ łyżki (15 g)  
Napój migdałowy szklanka (200 ml)

#### Przepis:

Przygotuj ciasto na omlet - wymieszaj jajka, mąkę i jogurt. Owoce umyj i pokrój na drobne kawałki. Rozgrzej tłuszcz na patelni i wlej masę. Dodaj owoce do omletu w momencie, kiedy zacznie się ścinać. Przygotuj kakao - wymieszaj napój migdałowy i kakao.

## II śniadanie 409 kcal

Białko 20,1 g Tłuszcze 18,8 g Węglowodany 42,1 g

35 min



### Kasza jaglana z warzywami i mozzarellą

#### Składniki:

Kasza jaglana sucha 3 łyżki (36 g)  
Bulion warzywny szklanka (250 ml)  
Liść laurowy sztuka (1 g)  
Ziele angielskie do smaku (1 g)  
Pomidor duża sztuka (200 g)  
Ser mozzarella twardy 2 plastry (40 g)  
Oliwa z oliwek łyżeczka (5 ml)  
Szcypiorek łyżka (5 g)  
Oliwka marynowana 5 sztuk (15 g)  
Migdały ½ łyżki (7,5 g)  
Marchewka (50 g)

#### Przepis:

Przeplucz dokładnie kaszę pod bieżącą wodą, ugotuj w bulionie z przyprawami. Zetrzyj marchewkę i mozzarellę na tarce o dużych oczkach. W naczyniu wymieszaj ser, marchewkę, drobno pokrojonego pomidora, oliwki, oliwę z oliwek, posiekany szczypiorek, kaszę. Posyp posiekanymi migdałami.

## Obiad 653,1 kcal

Białko 39,3 g Tłuszcz 27,1 g Węglowodany 65 g

40 min



### Łosoś w pietruszkowym sosie

#### Składniki:

Łosoś świeży porcja (120 g)  
Czosnek ząbek (5 g)  
Ryż basmati suchy 4 łyżki (60 g)  
Rukola 2 garście (50 g)  
Orzech włoski 4 sztuki (16 g)  
Jogurt naturalny 0% tłuszczu 5 łyżek (125 g)  
Pietruszka natka 3 łyżeczki (18 g)  
Pieprz czarny do smaku (1 g)  
Cytryna skórka do smaku (1 g)  
Sok z cytryny 2 łyżki (20 g)

#### Przepis:

Natryj łososa posiekanym czosnkiem, ułóż w naczyniu żaroodpornym, upiecz w piekarniku do miękkości (około 20-25 minut). Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Gotowy ryż wymieszaj z posiekaną rukolą i posiekanymi orzechami. Zmiksuj jogurt z natką, pieprzem, skórką i sokiem z cytryny. Upieczoną rybę polej sosem.

## Podwieczorek 206,9 kcal

Białko 7,3 g Tłuszcz 6,3 g Węglowodany 34,2 g

40 min



### Zupa krem z pomidorów

#### Składniki:

Passata pomidorowa szklanka (200 ml)  
Marchew mała sztuka (45 g)  
Pietruszka korzeń mała sztuka (45 g)  
Seler korzeniowy plaster (60 g)  
Czosnek ząbek (5 g)  
Ogórek zielony mała sztuka (60 g)  
Bazyliia suszona do smaku (1 g)  
Oliwa z oliwek łyżeczka (5 ml)  
Płatki owsiane górskie łyżeczka (5 g)

#### Przepis:

Marchew, pietruszkę, selera pokrój w krążki, włóż do garnka. Dodaj czosnek, zalej warzywa passatą. Gotuj zupę do miękkości warzyw. Ugotowane warzywa zmiksuj na krem. Dodaj do nich drobno posiekaną bazylię i zielonego ogórka. Gotową zupę na talerzu polej oliwą z oliwek i posyp płatkami.

## Kolacja 195 kcal

Białko 17,4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany 26,5 g

10 min



### Paprykowy serek z oliwkami

#### Składniki:

Ser twarogowy chudy 2 plastry (60 g)  
Jogurt naturalny 0% tłuszczu 2 łyżki (50 g)  
Papryka słodka do smaku (1 g)  
Oliwka marynowana 5 sztuk (15 g)  
Szcypiorek łyżka (5 g)  
Ogórek zielony mała sztuka (70 g)  
Kiełki słonecznika łyżka (8 g)  
Chleb żytni razowy kromka (35 g)

#### Przepis:

Wymieszaj ser, jogurt i paprykę w proszku na jednolitą pastę. Posiekaj oliwki i szczypiorek, zetrzyj ogórka na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj warzywa z serkiem. Całość posyp kiełkami słonecznika. Zjedz z pieczywem.



## Śniadanie 561,2 kcal

Białko 30 g Tłuszcze 23,4 g Węglowodany 64,9 g

30 min



## Malinowy twarożek z ciastkami gryczanymi

## Składniki:

Malina świeża lub mrożona 2 garście (140 g)  
 Śliwka suszona 2 sztuki (14 g)  
 Ser twarogowy chudy 3 plastry (90 g)  
 Kefir naturalny 1,5% tłuszczu ½ szklanki (100 ml)  
 Siemię lniane ziarna łyżeczka (5 g)  
 Orzech włoski 3 sztuki (12 g)  
 Płatki gryczane 3 ¼ łyżki (35 g)  
 Olej rzepakowy łyżka (10 ml)

## Przepis:

Wymieszaj ser z kefirem na gładką pastę. Maliny połącz z twarożkiem, ponownie wymieszaj (jeśli zamierzasz użyć mrożonych owoców, wcześniej musisz je rozmrozić). Przygotuj ciastka – zmiksuj płatki, orzechy, siemię lniane. Dodaj do masy posiekane suszone śliwki, odrobinę wody do uzyskania gęstej plastycznej konsystencji. Z powstałej masy formuj krążki (wielkość według uznania), obtocz je w oleju, układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piecz w piekarniku w 200 stopniach przez ok. 20 minut. Zjedz twarożek z ciasteczkami.

## II śniadanie 404,4 kcal

Białko 18,1 g Tłuszcze 21,4 g Węglowodany 37,1 g

25 min



## Makaron z domowym pesto

## Składniki:

Bazylija świeża pęczek (150 g)  
 Ser mozzarella twardy plaster (20 g)  
 Słonecznik nasiona 1 ½ łyżki (15 g)  
 Czosnek ząbek (5 g)  
 Oliwa z oliwek łyżka (10 ml)  
 Rukola 2 garście (50 g)  
 Roszpunka 2 garście (50 g)  
 Makaron pszenny świderki suchy 1/3 szklanki (30 g)

## Przepis:

Ugotuj makaron według przepisu na opakowaniu. Zmiksuj lub zblenduj bazylię, mozzarellę, nasiona słonecznika, oliwę, czosnek. Otrzymane pesto ułóż na makaronie, posyp rukolą i roszponką.

## Obiad 583,8 kcal

Białko 17,4 g Tłuszcze 26,6 g Węglowodany 75,6 g

10 min



## Sesamowe grzanki z warzywną salsą

## Składniki:

Grahamka sztuka (100 g)  
 Pasta tahini łyżka (20 g)  
 Cebula mała sztuka (50 g)  
 Pomidor duża sztuka (200 g)  
 Ogórek zielony średnia sztuka (90 g)  
 Awokado ½ sztuki (45 g)  
 Olej lniany łyżeczka (5 ml)

## Przepis:

Pieczycwo przyrumień w piekarniku lub w tosterze. Posmaruj pieczywo pastą tahini. Warzywa i awokado pokrój w drobną kostkę. Ułóż salsę na pieczywie i skrop olejem lnianym.

## Podwieczorek 209,1 kcal

Białko 11,3 g Tłuszcze 5,5 g Węglowodany 32,9 g

30 min



### Kakaowy muffin z fasoli

#### Składniki:

Fasola czerwona konserwowa 3 łyżki (60 g)  
Jagoda świeża lub mrożona garść (50 g)  
Kakao naturalne łyżka (10 g)  
Proszek do pieczenia ½ łyżeczki (2,5 g)  
Kefir naturalny 0% tłuszczu ¼ szklanki (50 ml)  
Siemię lniane mielone łyżeczka (6 g)

#### Przepis:

Fasolę dokładnie optucz i zmiksuj na gładką pastę. Dodaj siemię, jagody, kakao, proszek do pieczenia i dodaj kefir. Ponownie zmiksuj. Przelej masę do dowolnej formy i piecz w 180 stopniach przez około 20 min (do suchego patyczka). Zjedz ciasto z kefirem.

## Kolacja 218,8 kcal

Białko 8,5 g Tłuszcze 7,6 g Węglowodany 31,6 g

15 min



### Grzanka z masłem orzechowo-jagodowym

#### Składniki:

Chleb żytni razowy kromka (35 g)  
Masło orzechowe płaska łyżeczka (8 g)  
Jagoda świeża lub mrożona garść (50 g)  
Kefir naturalny 1.5% tłuszczu ½ szklanki (100 ml)  
Kakao naturalne bez cukru płaska łyżeczka (3 g)

#### Przepis:

W naczyniu wymieszaj masło orzechowe i jagody. Pieczywo przyrumień w piekarniku lub tosterze. Rozsmaruj pastę na pieczywie. Wymieszaj kefir z kakao i wypij.