

Dieta: DASH Kamica żółciowa

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Dieta DASH Kamica żółciowa wspomaga profilaktykę i leczenie kamicy żółciowej. W tej diecie ogranicza się produkty bogate w tłuszcze zwierzęce, cukry proste, produkty wzdymające i ciężkostrawne, które są przyczyną zalegania żółci w pęcherzyku żółciowym i tworzenia się złożeń żółciowych.

Spróbuj!



Ta dieta nie może być stosowana w kolce żółciowej, przy ostrym zapaleniu pęcherzyka żółciowego lub po zabiegu usunięcia kamieni z pęcherzyka żółciowego.

Dzień 1

Łącznie kcal: 2003

Śniadanie 505 kcal

białko 9,7 g tłuszcz 11,3 g węglowodany 93,5 g

20 min



Migdałowy ryż z jabłkiem i cynamonem

Składniki:

ryż biały, suchy - ½ szklanki (70 g)
jabłko - 1 sztuka (190 g)
cynamon, w proszku - ¼ łyżeczki (1 g)
migdały w płatkach - 1 łyżka (10 g)
napój migdałowy - 1 ½ szklanki (340 ml).

Przepis

Do garnka wlej zimny napój migdałowy i wsyp ryż, a następnie zagotuj. Zmniejsz moc palnika i gotuj około 15 minut, kilka razy mieszając składniki. Przetóż ryż z napojem migdałowym do miseczek. Dodaj starte na tarce jabłko, cynamon i płatki migdałów.

Drugie śniadanie 309 kcal

białko 30,97 g tłuszcz 7,91 g węglowodany 31,57 g

5 min



Sałatka z tuńczykiem na roszonce

Składniki:

tuńczyk w sosie własnym - 4 łyżki (120 g)
ogórki konserwowe - 10 sztuk (100 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (120 g)
roszonka - 2 garście (50 g)
oliwa z oliwek - ½ łyżki (5 ml)
chleb graham - 1 duża kromka (35 g).

Przepis

Do roszonek dodaj kawałki tuńczyka, papryki i ogórka konserwowego. Skrop oliwą z oliwek, przypraw ulubionymi ziołami i wymieszaj. Zjedz z pieczywem graham.

Obiad 649 kcal

białko 50,1 g tłuszcz 18,2 g węglowodany 75,6 g

35 min



Kurczak z cukinią, marchewką i kaszą jaglaną

Składniki:

filet z piersi kurczaka, bez skóry
- 1 średnia sztuka (170 g)
cukinia - ½ sztuki (300 g)
marchew - 2 sztuki (100 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
kasza jaglana, sucha - ½ szklanki (80 g).

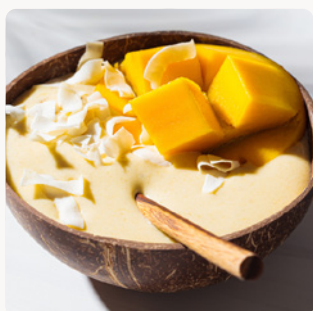
Przepis

Kaszę jaglaną ugotuj na sypko. Filet z kurczaka pokrój w plastry i przypraw według uznania. Włóż do naczynia żaroodpornego i skrop oliwą. Marchewki i cukinię obierz ze skórki, pokrój w plastry, obłóż nimi fileta z kurczaka i piecz w 180 stopniach przez 25-30 minut.

Podwieczorek 173 kcal

białko 1,19 g tłuszcz 6,12 g węglowodany 29,72 g

5 min



Bowl kokosowy z mango i ananasm

Składniki:

mango - ¼ sztuki (80 g)
wegański jogurt kokosowy - 5 łyżek (75 g)
wiórki kokosowe - ½ łyżki (3 g)
ananas - 1 plaster (80 g).

Przepis

Mango i ananasa pokrój w kostkę. W miseczce wymieszaj jogurt kokosowy z wiórkami kokosowymi, dodaj owoce.

Kolacja 367 kcal

białko 14,04 g tłuszcz 17,06 g węglowodany 40,9 g

5 min



Kanapki graham z twarogiem wędzonym i pomidorkami koktajlowymi

Składniki:

roszponka - 1 garść (25 g)
twaróg wędzony solankowy - 2 plastry (50 g)
pomidorki koktajlowe - 5 sztuk (100 g)
chleb graham - 2 kromki (70 g)
oliwa z oliwek - ½ łyżki (5 ml)
dynia, pestki - ½ łyżki (5 g).

Przepis

Na pieczywie graham połóż roszponkę oraz rozdrobniony twaróg wędzony oraz kawałki pomidorków koktajlowych. Skrop oliwą z oliwek i posyp pestkami dyni.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2005

Śniadanie 502 kcal

białko 22,2 g tłuszcz 19,1 g węglowodany 61,6 g

20 min



Wytrawne placuszki gryczane z warzywami i pesto

Składniki:

mąka gryczana - 3 ¼ łyżki (55 g)
mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (230 ml)
jaja kurze - 1 sztuka (50 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml)
pomidorki koktajlowe - 7 sztuk (140 g)
ogórek kiszony - 1 duża sztuka (100 g)
roszponka - ½ garści (10 g)
pesto czerwone z pomidorów - ½ łyżki (10 g).

Przepis

Mąkę zmiksuj z jajkiem i mlekiem. Patelnię posmaruj oliwą, rozgrzej i usmaż niewielkich rozmiarów placuszki. Przenieś placki na talerz, posmaruj pesto. Na każdy placek nałóż roszponkę, plastry ogórka kiszzonego i pokrojone pomidorki koktajlowe.

Drugie śniadanie 307 kcal

białko 10,6 g tłuszcz 8,5 g węglowodany 49,8 g

10 min



Koktajl na kefirze z truskawkami i bananem

Składniki:

kefir naturalny - 1 szklanka (220 ml)
truskawki świeże lub mrożone - ⅓ szklanki (90 g)
banan - ¼ sztuki (100 g)
płatki gryczane - 1 łyżka (10 g)
wiórki kokosowe - 1 łyżeczka (5 g).

Przepis

Zblenduj kefir z bananem, truskawkami, płatkami i wiórkami kokosowymi na koktajl.

Obiad 640 kcal

białko 43,0 g tłuszcz 20,7 g węglowodany 74,2 g

40 min



Pieczony filet z indyka z ryżem i mieszanką warzyw

Składniki:

filet z piersi indyka, bez skóry
- 1 duża sztuka (170 g)
ryż brązowy, suchy - ½ szklanki (65 g)
olej rzepakowy - 1 ½ łyżki (15 ml)
oregano, suszone - ½ łyżeczki (1 g)
bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (90 g)
warzywa na patelnię - ½ opakowania (200 g).

Przepis

Fileta z indyka przypraw bazylią i oregano. Włóż do naczynia żaroodpornego lub rękawa do zapiekania. Dodaj pokrojoną paprykę. Całość skrop olejem, zamknij i piecz w 190 stopniach przez 25-30 minut. Ryż ugotuj na sypko. Mieszankę warzyw duś pod przykryciem na patelni. Następnie wymieszaj z ugotowanym ryżem.

Podwieczorek 208 kcal

białko 18,3 g tłuszcz 3,49 g węglowodany 26,9 g

5 min



Jogurt skyr z gruszką, daktylami i orzechami włoskimi

Składniki:

gruszka - 1/2 sztuki (70 g)
daktyle, suszone - 2 sztuki (14 g)
orzechy włoskie - 1/2 łyżki (5 g)
jogurt naturalny - skyr - 1 opakowanie (150 g).

Przepis

Do jogurtu dodaj kawałki gruszki i posiekane suszone daktyle, wymieszaj. Następnie posyp drobno posiekanymi orzechami włoskimi.

Kolacja 348 kcal

białko 9,6 g tłuszcz 8,6 g węglowodany 64,1 g

35 min



Krem z kolorowych warzyw

Składniki:

pietruska, korzeń - ¾ sztuki (60 g)
marchew - 2 sztuki (100 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (50 g)
pomidor - 1 sztuka (170 g)
ziemniaki - 1 sztuka (90 g)
cebula - 1 plaster (20 g)
nasiona słonecznika - 1 łyżeczka (5 g)
ryż biały, suchy - ½ szklanki (25 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml).

Przepis

Ryż ugotuj na sypko. Marchewki, ziemniaka, pietruszkę, cebulę obierz i pokrój w kostkę. W garnku podgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojone warzywa i zalej wodą (około 200-250 ml). Gotuj 15 minut. Pomidora, paprykę pokrój i dodaj do garnka. Gotuj jeszcze przez 15 minut, dopraw według uznania i zblenduj na krem. Dodaj ugotowany ryż i posyp nasionami.

Śniadanie 504 kcal

białko 10,5 g tłuszcz 8,5 g węglowodany 100,4 g

15 min



Owsianka z plastrami banana i ananasm

Składniki:

płatki owsiane - 6 łyżek (60 g)
banan - 1 sztuka (130 g)
ananas - 1 ¼ plastra (140 g)
napój migdałowy - 1 szklanka (250 ml).

Przepis

W rondelku podgrzej napój migdałowy, dodaj płatki owsiane i plastry banana. Wymieszaj i gotuj 2-3 minuty. Przenieś do miseczki i dodaj pokrojonego ananasa.

Drugie śniadanie 292 kcal

białko 24,3 g tłuszcz 13,8 g węglowodany 22,4 g

15 min



Sałatka na roszponce z mozzarellą i sosem pesto

Składniki:

roszponka - 1 duża garść (40 g)
pomidor - 1 ½ sztuki (250 g)
ser mozzarella light - 5 plasterów (100 g)
rzodkiewka - 3 sztuki (45 g)
pesto czerwone z pomidorów - ¼ łyżki (15 g)
ogórek zielony - 1 sztuka (170 g).

Przepis

Pomidory sparz i obierz ze skórki. Rzodkiewki i ogórka obierz ze skórki. Pokrój warzywa w kostkę, wymieszaj z roszponką, pokrojoną mozzarellą i pesto.

Obiad 648 kcal

białko 44,2 g tłuszcz 18,9 g węglowodany 81,5 g

40 min



Sola gotowana na parze z ryżem i marchewką z groszkiem

Składniki:

sola świeża, filet - ½ fileta (150 g)
cytryna - 1 plaster (10 g)
koperek, świeży lub suszony - ½ łyżeczki (2 g)
ryż brązowy, suchy - ½ szklanki (65 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
marchewka z groszkiem mrożona - ½ opakowania (180 g)
kefir naturalny - 1 szklanka (250 ml).

Przepis

Rybę przypraw według uznania, obłóż plasterkiem cytryny, koperkiem i ugotuj na parze (około 15-20 minut). Ryż ugotuj na sypko. W garnku podgrzej oliwę z oliwek, dodaj mrożoną marchewkę z groszkiem, podlej niewielką ilością wody i duś pod przykryciem. Wymieszaj warzywa z ugotowanym ryżem. Popij kefirem.

Podwieczorek 209 kcal

białko 2,25 g tłuszcz 7,45 g węglowodany 35,52 g

5 min



Koktajl kokosowy mango-malina

Składniki:

mango - ½ sztuki (150 g)
wiórki kokosowe - 1 łyżka (6 g)
napój kokosowy - 1 szklanka (250 ml)
maliny, świeże lub mrożone - 1 garść (70 g).

Przepis

Mango zblenduj z malinami, wiórkami kokosowymi, napojem kokosowym.

Kolacja 348 kcal

białko 24,1g tłuszcz 5,5 g węglowodany 53,5 g

30 min



Sałatka ryżowa z gotowanym kurczakiem i warzywami

Składniki:

ryż biały, suchy - 1/4 szklanki (50 g)
filet z piersi kurczaka, bez skóry
- ½ sztuki (80 g)
sól - 2 szczypty (2 g)
liść laurowy - 1 sztuka (2 g)
papryka żółta - ¼ sztuki (50 g)
pietruska, natka - 1 łyżeczka (5 g)
pomidor - 1 sztuka (180 g)
oliwa z oliwek - ½ łyżeczki (3 ml)
jogurt naturalny - 1 łyżka (25 g).

Przepis

Ryż ugotuj na sypko. Mięso ugotuj w osolonej wodzie z dodatkiem liścia laurowego, a następnie drobno pokrój. Pomidora sparz, obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Paprykę pokrój w kostkę. Wymieszaj wszystkie składniki, dodaj oliwę z oliwek, posiekaną natkę pietruszki i jogurt.