



Dieta: DASH Classic

Kaloryczność dzienna: 1800 kcal

Dieta **DASH Classic** to uniwersalna dieta, która pomoże w budowaniu zdrowych nawyków. Bazuje na niskoprzetworzonych produktach spożywczych.

Spróbuj!



Dzień 1

Łącznie kcal: 1800

Śniadanie 449 kcal

białko 16,6 g tłuszcz 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 – 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.

Drugie śniadanie 258 kcal

białko 11,4 g tłuszcz 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 w płatkach – 5 sztuk (10 g)
otręby owsiane – ½ łyżki (4 g)
twaróg 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 tłuszcz 12,9 g węglowodany 77,7 g

50 min



Kurczak duszony w marchewce i pomidorach

Składniki:

filet 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 153 kcal

białko 5,9 g tłuszcz 2,6 g węglowodany 27,5 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 szypulek truskawek. Jeśli budyń jest za gęsty, możesz dodać więcej owoców.

Kolacja 390 kcal

białko 8 g tłuszcz 17 g węglowodany 51,5 g

30 min



Spaghetti ogórkowe z kaszą

Składniki:

ogórek zielony – ½ sztuki (100 g)
sok z cytryny – 2 łyżki (20 ml)
miód – 1 łyżeczka (8 g)
pistacje – ½ garści (15 g)
kasza jęczmienna perłowa – ¼ szklanki (48 g)
kolendra świeża – 8 garści (20 g)
oliwa z oliwek – 1 łyżka (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: 1799

Śniadanie 470 kcal

białko 39,1 g tłuszcz 22,3 g węglowodany 25,9 g

20 min



Omlet z indykiem i warzywami + grzanka z masłem z awokado

Składniki:

jaja kurze – 2 sztuki (100 g)
cebula – ½ sztuki (50 g)
filet z piersi z indyka – ½ sztuki (100 g)
siemię lniane – 1 łyżka (10 g)
olej rzepakowy – ½ łyżki (5 ml)
papryka czerwona – ½ sztuki (50 g)
rukola – 1 garść (25 g)
pieprz – do smaku (1 g)
sól – do smaku (1 g)
zioła prowansalskie – do smaku (1 g)
chleb graham – 1 kromka (30 g)
awokado – ¼ sztuki (35 g)
czosnek – ½ ząbka (3 g)
papryka słodka – do smaku (2 g).

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 pastę posmaruj ciepłą grzankę.

Drugie śniadanie 251 kcal

białko 11 g tłuszcz 6 g węglowodany 42 g

20 min



Owoce z ciecierzycą

Składniki:

jogurt naturalny 0% tłuszczu – 5 łyżek (100 g)
borówki amerykańskie – 1 garść (50 g)
ananas – 1 plaster (80 g)
płatki gryczane – 1 łyżka (10 g)
migdały – ½ łyżki (7g)
ciecierzyca, suche nasiona – 1 łyżka (15 g).

Przepis

Ugotuj ciecierzycę według przepisu na opakowaniu. Umyj owoce. Ananasa obierz i pokrój na drobne kawałki, dodaj do niego borówki. Tak przygotowane owoce zalej jogurtem, dodaj ciecierzycę i płatki. Na koniec posyp danie posiekanymi migdałami.

Obiad 528 kcal

białko 32,7 g tłuszcz 16,1 g węglowodany 71 g

45 min



Dorsz z kiszoną kapustą i ziemniakami

Składniki:

dorsz, filet – 1 porcja (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 – do smaku (1 g)
sól – do smaku (1 g).

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 temperaturze 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 tłuszcz 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 – 4 łyżki (75 g)
siemię lniane – ½ łyżki (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 tłuszcz 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 łyżka (7 ml)
oregano, listki – 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 przełóż do naczynia żaroodpornego i wstaw do nagrzanego do 180 stopni 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 tłuszcz 11,5 g węglowodany 76 g

25 min



Gryczanka z kiwi i prażonym słonecznikiem

Składniki:

cynamon w proszku - do smaku (2 g)
banan - ½ sztuki (60 g)
kakao - 1 łyżka (10 g)
kasza gryczana - ¼ szklanki (50 g)
kiwi - 1 sztuka (75 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.

Drugie śniadanie 270 kcal

białko 2,3 g tłuszcz 13,3 g węglowodany 29 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 569 kcal

białko 27,1 g tłuszcz 21,4 g węglowodany 59,9 g

30 min



Makaron z brokułem i serem feta

Składniki:

brokuły - ½ sztuki (250 g)
czosnek - 1 ząbek (5 g)
makaron pełnoziarnisty - ⅔ szklanki (65 g)
olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
pomidorki koktajlowe - 5 sztuk (100 g)
ser feta - 3 plastry (60 g)
sól - do smaku (1 g)
pieprz - do smaku (1 g).

Przepis

Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie. Brokuł ugotuj 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 199 kcal

białko 11,4 g tłuszcz 4,2 g węglowodany 31,1 g

10 min



Tost z serem mozzarella i figą

Składniki:

rukola – ½ garści (12 g)
ser mozzarella light – 2 plastry (40 g)
chleb graham – 1 kromka (35 g)
figa świeża – 1 sztuka (70 g).

Przepis

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

Kolacja 333 kcal

białko 18 g tłuszcz 22 g węglowodany 26 g

30 min



Placki cukiniowe

Składniki:

czosnek – 1 ząbek (5 g)
cukinia – ½ sztuki (200 g)
gałka muskatołowa – do smaku (2 g)
jaja kurze – 2 sztuki (100 g)
mąka ryżowa – 1 łyżka (20 g)
oliwa z oliwek – 1 łyżka (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.