



Dieta: DASH Dna moczanowa

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Dieta DASH Dna moczanowa opiera się na ograniczeniu produktów bogatych w związki purynowe, które są przyczyną podwyższenia kwasu moczowego we krwi. Dieta wspiera leczenie dny moczanowej oraz zmniejszenie stanu zapalnego stawów, redukując uciążliwe dolegliwości bólowe.

Spróbuj!



Dzień 1

Łącznie kcal: 2005

Śniadanie 509 kcal

białko 29,23 g tłuszcz 38,06 g węglowodany 12,77 g

10 min



Omlet z fetą i warzywami

Składniki:

cebula - ¼ sztuki (30 g)
jaja kurze - 3 sztuki (150 g)
oliwa z oliwek - 1 ½ łyżki (15 ml)
sól - 1 szczypta (1 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (70 g)
szpinak świeży - 1 garść (25 g)
pomidorki koktajlowe - 5 sztuk (100 g)
ser feta - ¼ kostki (50 g).

Przepis

Na oliwie z oliwek podsmaż drobno posiekaną cebulkę. W tym czasie wbij jaja do szklanki, posól i użyj ulubionych przypraw według uznania, wymieszaj. Rozłóż cebulkę równomiernie na patelni i zalej masą jajeczną. Przykryj pokrywką i smaż około 2-3 minut, następnie przewróć na drugą stronę. Na omlecie połóż szpinak, kawałki papryki, fety oraz pomidorki koktajlowe. Zwiń omleta na pół.

Drugie śniadanie 300 kcal

białko 10,5 g tłuszcz 5,8 g węglowodany 53,4 g

15 min



Kasza jaglana z wiśniami i tartą gruszką

Składniki:

kasza jaglana, sucha - ¼ szklanki (40 g)
wiśnie świeże lub mrożone - 1 duża garść (90 g)
gruszka - ½ sztuki (50 g)
jogurt naturalny - 5 łyżek (100 g)
orzechy nerkowca - ½ łyżki (5 g).

Przepis

Kaszę jaglaną przetrzucz pod bieżącą, zimną wodą, a następnie ugotuj według instrukcji na opakowaniu. W rondelku podpraż wiśnie i startą na tarce gruszkę. Ugotowaną kaszę przełóż do miseczki. Dodaj owoce, jogurt naturalny i orzechy nerkowca.

Obiad 653 kcal

białko 30,2 g tłuszcz 20,0 g węglowodany 96,8 g

50 min



Zapiekanka z ryżem curry i warzywami

Składniki:

ryż brązowy, suchy - ½ szklanki (60 g)
curry, w proszku - ⅔ łyżeczki (2 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
cebula - ½ sztuki (50 g)
brokuły mrożone - ½ opakowania (100 g)
marchew - 2 sztuki (100 g)
pomidor - 1 sztuka (170 g)
ciecierzyca, gotowana lub z puszki - 4 łyżki (90 g)
ser mozzarella light - 3 plastry (60 g).

Przepis

Ryż ugotuj na sypko. Po ugotowaniu wymieszaj z przyprawą curry. Na oliwie z oliwek podsmaż pokrojoną cebulkę, dodaj różyczki brokołu, obrane i pokrojone w plastry marchewki, pokrojonego w kostkę pomidora. Przypraw według uznania i duś pod przykryciem. Następnie dodaj odsączoną z zalewy cieciorę, wymieszaj całość z ryżem. Przenieś do naczynia żaroodpornego. Piecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez 15-20 minut. Pod koniec pieczenia posyp startą na tarce lub pokrojoną mozzarellą.

Podwieczorek 159 kcal

białko 3,09 g tłuszcz 5,75 g węglowodany 25,1 g

10 min



Budyń waniliowy z borówkami i migdałami

Składniki:

budyń, o smaku śmietankowym bez cukru - ⅔ opakowania (25 g)
migdały w płatkach - ½ łyżki (5 g)
napój migdałowy - 1 szklanka (250 ml)
borówki amerykańskie - 1 garść (50 g)
miód - ½ łyżki (12 g).

Przepis

Ponad połowę porcji napoju migdałowego podgrzej w rondelku. W pozostałej części rozpuść proszek budyniowy (bez cukru), wymieszaj razem z miodem. Wlej do gorącego napoju migdałowego i intensywnie mieszaj, aż do zgęstnienia. Przełóż do miseczki, dodaj borówki i posyp płatkami migdałów.

Kolacja 384 kcal

białko 13,7 g tłuszcz 18,5 g węglowodany 45,4 g

15 min



Tosty z mozzarellą i warzywami

Składniki:

awokado - ¼ sztuki (35 g)
chleb żytni - 2 kromki (70 g)
oliwa z oliwek - ½ łyżki (5 ml)
oliwki marynowane - 5 sztuk (15 g)
pomidor - 1 sztuka (130 g)
ser mozzarella - 1 ½ plastra (30 g)
szczypiorek - 1 łyżka (5 g)

Przepis

Chleb posmaruj awokado. Pokrój drobno szczypiorek, pomidora i oliwki. Na chlebie ułóż pomidora, oliwki, posyp szczypiorkiem. Przykryj całość plasterkami sera mozzarella. Tak przygotowane pieczywo zapiecz w piekarniku (w temperaturze 180 stopni) do momentu rozpuszczenia się sera. Na koniec skrop całość oliwą.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1993

Śniadanie 502 kcal

białko 32,4 g tłuszcz 8,8 g węglowodany 77,9 g

10 min



Grahamka z plasterkami twarogu i papryką

Składniki:

bułka grahamka - 1 ½ małej sztuki (120 g)
sałata - 2 liście (10 g)
twaróg chudy - 3 plastry (100 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (70 g)
pesto czerwone z pomidorów - 1 łyżka (20 g).

Przepis

Bułki przekrój na pół. Posmaruj połówki bułek pesto, połóż liście sałaty, plastry twarogu i pokrojoną w paski paprykę.

Drugie śniadanie 320 kcal

białko 7,47 g tłuszcz 4,01 g węglowodany 67,04 g

10 min



Ciasteczka owsiane z suszoną śliwką

Składniki:

banan - 1 sztuka (120 g)
płatki owsiane - 4 łyżki (40 g)
suszone śliwki - 2 sztuki (14 g)
mleko 2% tłuszczu - 3 łyżki (30 g).

Przepis

Banana rozgnieć widelcem w miseczce razem z mlekiem. Dodaj płatki owsiane, kawałki suszonych śliwek, wszystko razem wymieszaj. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia nałóż łyżką masę i uformuj ciasteczka. W piekarniku w temperaturze 200 stopni, piecz ciastka przez 7 minut (termoobieg).

Obiad 653 kcal

białko 43,22 g tłuszcz 18,16 g węglowodany 80,73 g

30 min



Gotowane pulpety z indyka z ryżem pomidorowym

Składniki:

mięso mielone z piersi indyka
- ¾ szklanki (130 g)
marchew - 1 sztuka (45 g)
czosnek - 1 ząbek (5 g)
koperek, świeży lub suszony - 1 łyżeczka (5 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
cebula - ¼ sztuki (30 g)
passata pomidorowa - 1 szklanka (250 g)
włoszczyzna krojona w paski mrożona
- 1 szklanka (100 g)
ryż brązowy, suchy - ⅓ szklanki (65 g)
jaja kurze - 1 sztuka (50 g)
sól - 2 szczypty (2 g).

Przepis

Ryż brązowy ugotuj w lekko osolonej wodzie. Do mielonego mięsa dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, koperek, jajko oraz startą marchew. Przypraw według uznania, wymieszaj i uformuj małe kulki. Do gotującej się wody wrzuć pulpety i gotuj około 20-25 minut. W tym czasie na oliwie z oliwek podsmaż drobno pokrojoną cebulę, dodaj włoszczyzną oraz passatę. Duś aż warzywa będą miękkie. Pod koniec dodaj ugotowany ryż, pulpety.

Podwieczorek 168 kcal

białko 7,22 g tłuszcz 5,08 g węglowodany 24,21 g

5 min



Jogurt naturalny z bananem i wiórkami kokosowymi

Składniki:

banan - ½ sztuki (60 g)
wiórki kokosowe - ½ łyżki (3 g)
jogurt naturalny - 1 małe opakowanie (150 g).

Przepis

Do jogurtu naturalnego dodaj plastry banana, posyp wiórkami kokosowymi.

Kolacja 350 kcal

białko 15,0 g tłuszcz 10,8 g węglowodany 49,0 g

30 min



Krem z ciecierzycy

Składniki:

ciecierzyca, gotowana lub z puszkii
- 6 łyżek (120 g)
passata pomidorowa - ⅓ szklanki (100 g)
cebula - ½ sztuki (50 g)
czosnek - 1 ząbek (6 g)
oliwa z oliwek - ½ łyżki (5 ml)
marchew - 1 sztuka (50 g)
nasiona słonecznika - ½ łyżki (5 g).

Przepis

W garnku podgrzej oliwę, dodaj pokrojoną w kosteczkę cebulę i czosnek. Następnie dodaj obraną i pokrojoną marchew, zalej 200 ml wody i gotuj pod przykryciem przez 15 minut. Dodaj odsączoną z zalewy ciecierzycę i wlej passatę pomidorową. Dopraw według uznania. Gotuj jeszcze 10-15 minut. Na koniec zblenduj zupę na krem i posyp nasionami słonecznika.

Śniadanie 515 kcal

białko 10,5 g tłuszcz 17,89 g węglowodany 79,47 g

15 min



Kasza kuskus z prażonym jabłkiem i śliwką w cynamonie

Składniki:

cynamon, w proszku - ½ łyżeczki (2 g)
kasza kuskus, sucha - ¼ szklanki (50 g)
śliwki - 1 sztuka (60 g)
jabłko - 1 sztuka (170 g)
orzechy włoskie - 1 ½ łyżki (15 g)
wegański jogurt kokosowy
- 1 małe opakowanie (150 g).

Przepis

Kaszę kuskus wsyp do małej miseczki i zalej wrzątkiem (centymetr więcej niż kaszy), przykryj talerzykiem i odczekaj około 5-7 minut. W tym czasie w rondelku podpraż kawałki śliwek i jabłka z cynamonem. Przenieś prażone owoce do miseczki z kuskusem i posyp drobno posiekаныmi orzechami włoskimi. Dodaj wegański jogurt kokosowy.

Drugie śniadanie 300 kcal

białko 23,7 g tłuszcz 14,4 g węglowodany 21,7 g

10 min



Sałatka z serkiem wiejskim, warzywami i pestkami dyni

Składniki:

serek wiejski light - 1 małe opakowanie (150 g)
roszponka - 1 garść (25 g)
pomidor - 1 ½ sztuki (250 g)
ogórek zielony - ¾ sztuki (150 g)
dynia, pestki - 2 łyżki (20 g).

Przepis

Serek wiejski odsącz z zalewy. Wymieszaj z roszponką, pokrojonymi w kostkę pomidorami i pokrojonym ogórkiem. Posyp pestkami dyni.

Obiad 648 kcal

białko 42,76 g tłuszcz 25,29 g węglowodany 66,53 g

30 min



Dorsz z cukinią, marchewką i fetą z makaronem ryżowym i warzywami

Składniki:

dorsz świeży, filet bez skóry - 1 mały filet (150 g)
cukinia - ½ sztuki (100 g)
ser feta - ¼ kostki (50 g)
marchew - 1 sztuka (45 g)
makaron ryżowy - 1 ½ garści (60 g)
oliwa z oliwek - 1 ½ łyżki (15 ml)
włoszczyzna krojona w paski mrożona
- 1 ½ szklanki (150 g)
sól - 2 szczypty (2 g).

Przepis

Do naczynia żaroodpornego wyłożonego papierem do pieczenia włóż rybę i przypraw ulubionymi ziołami. Możesz dodać także szczyptę soli. Cukinię, marchew i fetę pokrój w małe kawałki i wymieszaj a następnie przełóż na rybę. Piecz w piekarniku około 25 minut w temperaturze 200 stopni (termoobiegi). Ugotuj makaron ryżowy w lekko osolonej wodzie. Na oliwie z oliwek podsmaż włoszczyznę, dodaj ugotowany makaron, przypraw według uznania i wymieszaj.

Podwieczorek 167 kcal

białko 4,0 g tłuszcz 6,3 g węglowodany 28,6 g

10 min



Koktajl migdałowy z wiśniami i gruszką

Składniki:

gruszka - ½ sztuki (50 g)
migdały w płatkach - 1 łyżeczka (5 g)
napój migdałowy - ⅔ szklanki (150 ml)
płatki gryczane - 1 łyżeczka (5 g)
siemię lniane - ⅓ łyżki (3 g)
wiśnie świeże lub mrożone - 1 garść (60 g)

Przepis

Składniki zblenduj na koktajl.

Kolacja 347 kcal

białko 28,08 g tłuszcz 5,85 g węglowodany 47,05 g

30 min



Zapiekane ziemniaki z twarogiem

Składniki:

czosnek - 1 ząbek (5 g)
oliwa z oliwek - ½ łyżki (5 ml)
sól - 1 szczypta (1 g)
ziemniaki - 2 duże sztuki (200 g)
twaróg chudy - 4 plastry (120 g)
szczypiorek - 1 łyżka (5 g).

Przepis

Ziemniaki obierz ze skórki, pokrój na mniejsze kawałki, przypraw ziołami według uznania oraz szczyptą soli. Piecz w piekarniku w temperaturze 200 stopni przez około 25-30 minut. W tym czasie rozetrzyj twaróg razem z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, oliwą z oliwek oraz drobno posiekanym szczypiorkiem. Podaj z upieczonymi ziemniakami.