



Dieta: DASH Nadciśnienie

Kaloryczność dzienna: 1800 kcal

Dieta DASH Nadciśnienie obniża i reguluje ciśnienie tętnicze krwi. Bazuje na warzywach, owocach, rybach, owocach morza, produktach zbożowych pełnoziarnistych z dodatkiem orzechów i nasion. Posiłki w tej diecie mają mniej soli i więcej potasu.

Spróbuj!



Dzień 1

Łącznie kcal: 1797

Śniadanie 624 kcal

białko 40 g tłuszcz 41,2 g węglowodany 24,5 g

20 min



Omlet po grecku

Składniki:

płatki owsiane – 4 łyżki (40 g)
jaja kurze – 3 sztuki (150 g)
ser mozzarella – 3 plastry (60 g)
cebula czerwona – ½ sztuki (50 g)
szpinak świeży – 2 garście (50 g)
oliwa z oliwek – ½ łyżki (5 ml)
nasiona słonecznika – 1 ½ łyżki (15 g)
zioła prowansalskie – do smaku (1 g).

Przepis

Płatki owsiane zblenduj. Jaja wbij do miseczki, rozmieszaj widelcem. Do jaj dodaj posiekane warzywa, przyprawy i zblendowane płatki owsiane. Na rozgrzaną na patelni oliwę wlej jaja, poczekaj aż omlet się delikatnie zetnie. Na wierzch dołóż nasiona słonecznika i ser, podgrzej jeszcze chwilę.

Drugie śniadanie 153 kcal

białko 6,9 g tłuszcz 6 g węglowodany 20,2 g

5 min



Koktajl a'la nutella

Składniki:

banan – 1/3 sztuki (40 g)
kakao naturalne bez cukru – 1 łyżeczka (5 g)
mleko 1,5% tłuszczu – 1/3 szklanki (100 ml)
orzechy laskowe – 1 łyżka (5 g)
otręby pszenne – 1 łyżka (4 g).

Przepis

Wszystkie składniki zmiksuj.

Obiad 468 kcal

białko 31 g tłuszcz 15,1 g węglowodany 56,1 g

20 min



Makaron penne z dynią, brokułem i kurczakiem

Składniki:

cebula – 1/2 sztuki (50 g)
czosnek – 2 ząbki (10 g)
dynia – 1/4 sztuki (200 g)
makaron pełnoziarnisty penne suchy – 3/4 szklanki (75 g),
filet z piersi kurczaka – 1 porcja (70 g)
olej rzepakowy – 1/2 łyżki (5 ml)
pietruska, natka – 5 łyżeczek (30 g)
ocet jabłkowy – 1 łyżeczka (5 g)
pieprz czarny – do smaku (1 g)
sos sojowy – 1 łyżeczka (5 g)
brokuły – 1/4 sztuki (120 g).

Przepis:

Ugotuj makaron al dente. Mięso i dynię pokrój w kostkę. Wymieszaj przeciśnięty przez praskę czosnek, sos sojowy, ocet i przyprawy. Zamarynuj mięso kilkanaście minut (im dłużej tym lepiej). Zeszkluj na oleju cebulę. Podduś brokuła i dynię. Uważaj, by jej nie rozgotować. Dodaj na patelnię mięso i podduś je, tak by nie było surowe. Wymieszaj makaron z zawartością patelni i posyp natką pietruszki przed podaniem.

Podwieczorek 150 kcal

białko 2,9 g tłuszcz 11,1 g węglowodany 12,1 g

10 min



Sałatka z awokado i pomidorami

Składniki:

awokado – 1/2 sztuki (70 g)
cebula – 1/4 sztuki (25 g)
kapusta pekińska – 4 liście (200 g)
koperek, świeży lub suszony – 1 łyżka (8 g)
pomidor – 1 mała sztuka (120 g).

Przepis

Awokado obierz. Pokrój wszystkie składniki. Wymieszaj razem i dopraw według uznania.

Kolacja 402 kcal

białko 8,2 g tłuszcze 18,2 g węglowodany 55,7 g

15 min



Kokosowa jaglanka z borówkami i daktylami

Składniki:

kasza jaglana sucha – 3 łyżki (36 g)
napój kokosowy – ¾ szklanki (200 ml)
wiórki kokosowe – 3 łyżki (9 g)
orzechy nerkowca – 2 łyżki (20 g)
borówki amerykańskie – 1 garść (60 g)
daktyle suszone – 3 sztuki (15 g).

Przepis

Kaszę jaglaną ugotuj na napoju kokosowym aż zgęstnieje. Jeśli kasza będzie za gęsta dodaj przegotowanej wody. Pod koniec gotowania wrzuć posiekane daktyle i wiórki kokosowe i wymieszaj z kaszą. Całość posyp borówkami i orzechami.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1800

Śniadanie 477 kcal

białko 16,3 g tłuszcze 9,3 g węglowodany 85,8 g

15 min



Owsianka z musem z kiwi

Składniki:

banan – 1 sztuka (120 g)
kiwi – 1 sztuka (75 g)
mleko 2% tłuszczu – 1 szklanka (250 ml)
płatki owsiane – 5 łyżek (50 g).

Przepis

Płatki ugotuj na mleku, aż owsianka nabierze kremowej konsystencji. Owoce zmiiksuj i polej owsiankę.

Drugie śniadanie 162 kcal

białko 3,5 g tłuszcze 11,1 g węglowodany 17,3 g

45 min



Pieczone frytki z selera

Składniki:

oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 ml)
pieprz czarny – do smaku (1 g)
rozmaryn suszony – 3 łyżeczki (9 g)
seler korzeniowy – ¾ sztuki (200 g)
sól – szczypta do smaku (1 g).

Przepis

Seler obierz i pokrój w 1-cm słupki. W tym czasie nagrzej piekarnik do 220 stopni. Frytki skrop oliwą z oliwek i przypraw solą, pieprzem i rozmarynem. Seler rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 35 minut, przewracając 2-3 razy w trakcie pieczenia.

Obiad 604 kcal

białko 27,9 g tłuszcz 23 g węglowodany 68,5 g

30 min



Ryż z dorszem i szpinakiem

Składniki:

olej rzepakowy – 1 ½ łyżeczki (15 ml)
czosnek – 2 ząbki (10 g)
dorsz świeży filet bez skóry – 1 porcja (100 g)
ryż biały, suchy – 5 łyżek (70 g)
pietruska, natka 1 łyżka (10 g)
pomidorki koktajlowe – 6 sztuk (120 g)
szpinak świeży – 3 garście (75 g)
papryka chili – ¼ sztuki (5 g)
sok z cytryny – 1 łyżka (10 ml)
nasiona sezamu – 1 ½ łyżki (15 g).

Przepis

Pomidorki przekrój na pół. Na rozgrzany olej wrzuć posiekany czosnek i pomidorki. Dodaj pokrojoną w kostkę rybę. Gdy ryba się poddusi, dodaj szpinak, papryczkę chili i sok z cytryny. Podaj z ugotowanym ryżem. Posyp natką pietruszki i sezamem.

Podwieczorek 222 kcal

białko 8,1 g tłuszcz 9,4 g węglowodany 28,9 g

5 min



Koktajl kokosowy bounties

Składniki:

wiórki kokosowe – 1 ½ łyżki (10 g)
banan – ½ sztuki (60 g)
mleko 1,5% tłuszczu – ¾ szklanki (180 ml)
otręby pszenne – 1 łyżeczka (5 g).

Przepis

Wszystkie składniki zmiksuj.

Kolacja 335 kcal

białko 14,8 g tłuszcz 12,7 g węglowodany 39,4 g

25 min



Wegańskie wrapy z kalafiozem i hummusem

Składniki:

kalafior – 1 różyczka (50 g)
ogórek zielony – 5 plasterków (20 g)
pietruska, natka – 2 łyżeczki (12 g)
sok z cytryny – 1 łyżka (5 ml)
bazylija, świeża lub suszona – ½ łyżeczki (2 g)
płatki drożdżowe – 1 łyżka (10 g)
hummus klasyczny – 3 łyżeczki (30 g)
tortilla pełnoziarnista – 1 sztuka (65 g).

Przepis

Upiecz kalafiora bez dodatku tłuszczu w temperaturze 180 stopni przez około 15 minut. Przygotuj sos: wymieszaj hummus, płatki drożdżowe, sok z cytryny i bazylię. Placek tortilli posmaruj sosem, wyłóż plasterkami ogórka, kawałkami upieczonego kalafiora, posyp natką pietruszki i zwiń.

Śniadanie 492 kcal

białko 20,4 g tłuszcz 19 g węglowodany 60,8 g

15 min



Sałatka z komosą i fasolą

Składniki:

awokado – ½ sztuki (70 g)
fasola czerwona ugotowana lub z puszki – 4 łyżki (80 g)
jarmuż – 2 garście (50 g)
komosa ryżowa sucha – 4 łyżki (60 g)
szpinak świeży – 2 garście (50 g)
orzechy nerkowca – 1 łyżka (10 g).

Przepis

Fasolę odsącz z zalewy. Przepłucz pod bieżącą wodą. Ugotuj komosę. Wykrój twardą łodygę z jarmużu. Liście jarmużu porwij na mniejsze części. Awokado obierz i pokrój. Wymieszaj składniki z przyprawami do smaku.

Drugie śniadanie 172 kcal

białko 5,2 g tłuszcz 7,2 g węglowodany 23,5 g

10 min



Sałatka owocowa z jogurtem, słonecznikiem i sezamem

Składniki:

nasiona sezamu – ½ łyżeczki (3 g)
banan – ½ sztuki (40 g)
jabłko – 1 mała sztuka (75 g)
jogurt naturalny 2% tłuszczu – 1 łyżka (25 g)
kiwi – ½ sztuki (40 g)
nasiona słonecznika – 1 łyżka (10 g)
sok z cytryny – 1 łyżka (10 ml).

Przepis

Owoce umyj, pokrój i wymieszaj. Skrop sokiem z cytryny i połącz z jogurtem naturalnym. Posyp sezamem i nasionami słonecznika.

Obiad 521 kcal

białko 22,2 g tłuszcz 13,7 g węglowodany 80,9 g

20 min



Kotlety z soczewicy i kaszy jaglanej

Składniki:

cebula – 1 sztuka (100 g)
kasza jaglana sucha – 5 łyżek (60 g)
olej rzepakowy – 1 łyżka (10 ml)
soczewica czerwona nasiona suche – 5 łyżek (60 g)
mąka orkiszowa – 1 łyżka (15 g)
tymianek – do smaku (1 g)
pieprz czarny – do smaku (1 g)
sól – do smaku (1 g).

Przepis

Ugotuj soczewicę i kaszę jaglaną według instrukcji na opakowaniu. Posiekaj drobno cebulę. Zmiksuj składniki z mąką i ulubionymi przyprawami, np. solą, pieprzem, tymiankiem. Uformuj kotlecki i posmaruj olejem. Piecz w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez 15-20 minut.

Podwieczorek 190 kcal

białko 5,5 g tłuszcz 2,3 g węglowodany 39,1 g

10 min



Koktajl z truskawkami i szpinakiem

Składniki:

truskawki świeże lub mrożone –
2 garście (150 g)
szpinak świeży – 2 garście (50 g)
sok pomarańczowy – ¾ szklanki (170 ml)
płatki owsiane – 2 łyżki (20 g).

Przepis

Zblenduj lub zmiksuj wszystkie składniki.

Kolacja 351 kcal

białko 6,2 g tłuszcz 12,1 g węglowodany 57,8 g

15 min



Grzanki z awokado

Składniki:

awokado – ½ sztuki (70 g)
chleb żytni – 2 kromki (90 g)
kiełki lucerny – 2 ½ łyżki (24 g)
szczypiorek – 2 łyżki (10 g).

Przepis

Z chleba zrób grzanki (w tosterze lub na grillu).
Dojrzałe awokado wymieszaj z posiekanym
szczypiorkiem i ulubionymi przyprawami. Posmaruj
grzanki awokado, posyp kiełkami.