



## Dieta: DASH Nadwaga i otyłość

### Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Dieta DASH Nadwaga i otyłość polecana jest osobom, które powinny obniżyć swoją masę ciała. Posiłki w tej diecie dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych, przy obniżonym zapotrzebowaniu kalorycznym.

Spróbuj!



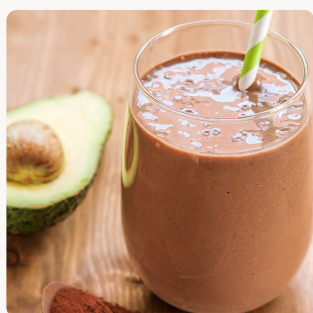
## Dzień 1

Łącznie kcal: 2001

### Śniadanie 512 kcal

białko 11 g tłuszcz 19,3 g węglowodany 77,9 g

15 min



#### Koktajl czekoladowy z awokado

##### Składniki:

awokado – ½ sztuki (70 g)  
banan – 1 sztuka (120 g)  
kakao naturalne – 1 łyżka (10g)  
napój migdałowy – 1 szklanka (250 ml)  
płatki owsiane – 4 ½ łyżki (45 g).

##### Przepis

Dzień wcześniej (wieczorem) zalej płatki napojem migdałowym. Rano zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl.

## Drugie śniadanie 228 kcal

białko 4,8 g tłuszcz 11,2 g węglowodany 28,7 g

15 min



### Jaglanka z orzechami i morelami

#### Składniki:

płatki jaglane – 1 łyżka (10 g)  
napój migdałowy – ¼ szklanki (100 ml)  
orzechy laskowe – ¼ garści (7,5 g)  
orzechy włoskie – 2 sztuki (8 g)  
morele suszone – 2 sztuki (20 g).

#### Przepis

Ugotuj płatki w napoju migdałowym. Pod koniec gotowania dodaj posiekane orzechy i morele. Całość zamieszaj i gotuj razem przez kilka chwil. Jaglankę przełóż do naczynia.

## Obiad 705 kcal

białko 42,7 g tłuszcz 37,3 g węglowodany 53,5 g

45 min



### Pieczony pstrąg z czosnkiem i natką pietruszki

#### Składniki:

kasza gryczana sucha – 3 łyżki (45 g)  
soczewica żółta nasiona suche – 3 łyżki (36 g)  
natka pietruszki – 1 łyżeczka (6 g)  
koperek świeży lub suszony – 1 łyżeczka (8 g)  
pstrąg strumieniowy, świeży – 1 średnia sztuka (160 g)  
oliwa z oliwek – 2 łyżki (20 ml)  
marchew – 1 sztuka (45 g)  
pietruszka, korzeń – 1 mała sztuka (45 g)  
cukinia – ½ sztuki (200 g)  
zioła prowansalskie – do smaku (1 g)  
czosnek – 1 ząbek (5 g).

#### Przepis

Kaszę i soczewicę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Ugotowaną kaszę wymieszaj z posiekaną natką pietruszki i soczewicą. Umyj warzywa (marchew, pietruszka, cukinia) i pokrój je w krążki. Umyj i osusz rybę. Posmaruj środek ryby oliwą z oliwek i włóż koperek. Piecz rybę i warzywa (posmarowane oliwą z oliwek i obsypane ziołami prowansalskimi) w 200 stopniach przez około 20 minut.

## Podwieczorek 208 kcal

białko 6,6 g tłuszcz 2,6 g węglowodany 42,8 g

15 min



### Ciasteczka owsiane

#### Składniki:

jogurt naturalny – 2 łyżki (40 g)  
płatki owsiane – 1 ½ łyżki (15 g)  
mąka owsiana – ¾ łyżki (10 g)  
cynamon w proszku – do smaku (1 g)  
jabłko – 1 mała sztuka (100 g)  
suszone wiśnie – łyżeczka (7 g)  
maliny świeże lub mrożone – ½ garści (35 g).

#### Przepis

Zalej płatki gorącą wodą, aby powstała gęsta masa. Do masy dodaj wiśnie, cynamon, starte jabłko, mąkę. Całość zamieszaj. Z masy uformuj krążki. Piecz ciastka w piekarniku 10-12 minut w 180 stopniach. Umyte maliny rozdrobnij na mus i wymieszaj z jogurtem. Zjedz ciastka z musem.

## Kolacja 348 kcal

białko 21,6 g tłuszcz 7,2 g węglowodany 54,8 g

25 min



### Pieczyczo z pieczoną pierśią indyka i pastą z buraka

#### Składniki:

filet z piersi indyka – ½ sztuki (50 g)  
sok z cytryny – 1 łyżka (10 ml)  
oliwa z oliwek – ½ łyżki (5 ml)  
zioła prowansalskie – do smaku (1 g)  
burak – 1 duża sztuka (170 g)  
ser twarogowy – 1 plaster (30 g)  
pieprz czarny – do smaku (1 g)  
rukola – 2 garście (40 g)  
roszponka – 2 garście (40 g)  
chleb żytni – 2 kromki (70 g).

#### Przepis

Przygotuj marynatę do mięsa – wymieszaj w naczyniu sok z cytryny, zioła prowansalskie (lub inne, które lubisz), oliwę z oliwek. Wymieszaj mięso z marynatą i odłóż je na jakiś czas (około 20 min.) do lodówki. W międzyczasie nagrzej piekarnik i zacznij piec buraka w temperaturze 180 stopni. W połowie pieczenia włóż do piekarnika mięso. Piecz wszystko razem do miękkości buraka. Upieczonego buraka zmiksuj z serem i pieprzem na gładką masę. Posmaruj pastą pieczywo, ułóż na nim plasterki upieczonego mięsa. Umyj sałatę i skrop je sokiem z cytryny. Zjedz z chlebem.

## Dzień 2

Łącznie kcal: 1967

## Śniadanie 575 kcal

białko 25,4 g tłuszcz 20,1 g węglowodany 79,5 g

20 min



### Zapiekanek z pieczarkami

#### Składniki:

grahamka – 1 duża sztuka (110 g)  
cebula – 1 mała sztuka (50 g)  
pieczarki – 5 sztuk (100 g)  
passata pomidorowa – 2 łyżki (40 ml)  
ser gouda – 1 plaster (30 g)  
pomidor – 1 mała sztuka – (130 g)  
roszponka – 2 garście (40 g)  
rukola – 2 garście (40 g)  
oliwa z oliwek – łyżka (10 ml)  
sok z cytryny – łyżka (10 ml).

#### Przepis

Posiekaj drobno pieczarki. Na patelni, na wodzie podduś posiekaną cebulkę i pieczarki. Pieczywo posmaruj passatą pomidorową, ułóż pieczarki z cebulą. Tak przygotowaną kanapkę posyp posiekanym serem. Włóż pieczywo do rozgrzanego piekarnika (180 stopni) i piecz kilka minut (do momentu rozpuszczenia się sera). Przygotuj surówkę – umyj warzywa, pokrój pomidora na małe kawałki, wymieszaj całość z oliwą i sokiem z cytryny.

## Drugie śniadanie 202 kcal

białko 12,5 g tłuszcz 6,1 g węglowodany 23,7 g

25 min



### Muffin marchewkowy z maślanką

#### Składniki:

jaja kurze całe – 1 sztuka (50 g)  
marchew – 1 sztuka (45 g)  
szczypiorek – 2 łyżki (10 g)  
kasza jaglana sucha – 1 ½ łyżki (20 g)  
bazylia suszona – do smaku (1 g)  
papryka słodka w proszku – do smaku (1 g)  
maślanka naturalna 0% tłuszczu – ½ szklanki (100 ml).

#### Przepis

Ugotuj kaszę według przepisu na opakowaniu. Marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Posiekaj szczypiorek. W naczyniu połącz kaszę, marchew, przyprawy, roztrzepane jajko i szczypiorek. Tak przygotowaną masę przetóż do silikonowych foremek (jak na muffiny/babeczki) i piecz około 20 minut w temperaturze 190 stopni. Zjedz z maślanką.

## Obiad 656 kcal

białko 35,5 g tłuszcz 17,6 g węglowodany 96,9 g

40 min



### Pulpety drobiowe z ziemniakami

#### Składniki:

marchew – 1 sztuka (45 g)  
pietruska, korzeń – 1 mała sztuka (45 g)  
mięso mielone z piersi indyka –  
¼ szklanki (120 g)  
czosnek – ząbek (5 g)  
natka pietruszki – 2 łyżeczki (12 g)  
kasza manna sucha – 2 łyżki (24 g)  
mąka pszenna razowa – 1 łyżka (15 g)  
liść laurowy – do smaku (1 g)  
ziele angielskie – do smaku (1 g)  
pieprz czarny – do smaku (1 g)  
koperek świeży lub suszony – 2 łyżki (16 g)  
ziemniaki – 2 sztuki (190 g)  
ogórek kiszony – 3 sztuki (150 g)  
pomidor – 1 duża sztuka (200 g)  
cebula biała – ½ sztuki (50 g)  
olej lniany – 1 łyżka (10 ml)  
siemię lniane – 1 ¼ łyżki (12 g).

#### Przepis

Marchew i korzeń pietruszki umyj, obierz i zetrzyj na tarce z małymi oczkami. Do zmielonego mięsa dodaj startą marchewkę i pietruszkę, posiekany czosnek, posiekaną natkę pietruszki, mielone siemię lniane, kaszę mannę. Masę dobrze wymieszaj. Formuj kulki. Kulki obtocz w mące. Zagotuj w garnku wodę z przyprawami i gałązkami koperku. Ugotuj w niej pulpety. W tym czasie ugotuj ziemniaki. Przygotuj surówkę – pokrój ogórki kiszone, pomidora i posiekaj drobno cebulę. Wymieszaj warzywa z olejem.

## Podwieczorek 189 kcal

białko 5,9 g tłuszcz 6,1 g węglowodany 56,2 g

10 min



### Sałatka owocowa z jogurtem i sezamem

#### Składniki:

sezam – 1 łyżka (5 g)  
jabłko – 1 mała sztuka (100 g)  
borówki amerykańskie – ½ garści (25 g)  
jogurt naturalny – 2 łyżki (40 g)  
nasiona słonecznika – ½ łyżki (5g)  
sok z cytryny – 1 łyżka (10 ml).

#### Przepis

Umyj owoce, pokrój na kawałki i wymieszaj w naczyniu. Skrop sałatkę sokiem z cytryny i dodaj jogurt naturalny. Posyp danie sezamem i pestkami słonecznika.

## Kolacja 381 kcal

białko 16 g tłuszcz 11,8 g węglowodany 60,8 g

40 min



### Pieczona dynia z serem i kaszą

#### Składniki:

kasza bulgur sucha – 2 ½ łyżki (37 g)  
dynia – ½ sztuki (400 g)  
zioła prowansalskie – do smaku (1 g)  
oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 ml)  
twaróg chudy – 1 plaster (30 g)  
kiełki słonecznika – 1 łyżka (8 g)  
rukola – 2 garście (40 g).

#### Przepis

Ugotuj kaszę według przepisu na opakowaniu. Pokrój dynię na małe kawałki, posyp ją ziołami i skrop oliwą z oliwek. Piecz dynię w piekarniku w 200 stopniach około 20–25 minut (do miękkości). Pokrój ser w małą kostkę. Rukolę umyj i osusz. W naczyniu wymieszaj dynię, rukolę, kaszę, ser i kiełki.



## Śniadanie 632 kcal

białko 34,9 g tłuszcz 39,1 g węglowodany 37,9 g

15 min



## Omlet z warzywami

## Składniki:

mąka gryczana – 2 łyżki (30 g)  
jaja kurcze – 3 sztuki S (126 g)  
jogurt naturalny – 4 łyżki (75 g)  
olej rzepakowy – 1 ½ łyżki (15 ml)  
pomidor – 1 sztuka (170 g)  
rukola – 3 garście (60 g)  
ser mozzarella miękki – 2 plastry (40 g).

## Przepis

Przygotuj ciasto na omlet - wymieszaj jajka, mąkę i jogurt. Umyj warzywa (pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skóry) i pokrój je na drobne kawałki. Rozgrzej olej na patelni i wlej masę. Dodaj warzywa (oprócz rukoli) i startą mozzarellę do omleta w momencie kiedy zacznie się ścinać. Gotowe danie posyp rukolą.

## Drugie śniadanie 194 kcal

białko 4,9 g tłuszcz 3,7 g węglowodany 37,4 g

15 min



## Sałatka z pieczonych owoców z jogurtem

## Składniki:

jabłko – 1 mała sztuka (100 g)  
gruszka – ½ sztuki (75 g)  
jogurt naturalny 0% tłuszczu – 2 ½ łyżki (50 g)  
rodzynki – ½ łyżki (15 g)  
nasiona sezamu – 1 łyżeczka (5 g).

## Przepis

Umyj owoce. Upiecz jabłko i gruszkę w piekarniku (około 6 minut w 180 stopniach). Pokrój je w kostkę i wymieszaj w naczyniu z rodzynkami i jogurtem. Danie posyp sezamem.

## Obiad 608 kcal

białko 27,4 g tłuszcz 21,1 g węglowodany 81,7 g

35 min



## Makaron pełnoziarnisty z mozzarellą i cukinią

## Składniki:

soczewica zielona nasiona suche – 2 łyżki (24 g)  
cukinia – ½ sztuki (200 g)  
marchew – 1 sztuka (45 g)  
oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 ml)  
czosnek – 1 ząbek (5 g)  
grozdek zielony mrożony – 3 łyżki (45 g)  
makaron razowy świderki suchy – ¾ szklanki (60 g)  
sezam – łyżeczka (5 g)  
ser mozzarella miękki – 2 plastry (40 g)  
bazyliia świeża – kilka listków (1 g).

## Przepis

Ugotuj soczewicę i groszek według przepisu na opakowaniu. Cukinię i marchew umyj, pokrój w wąskie paski (możesz do tego wykorzystać obierak do jarzyn). Tak pokrojone warzywa gotuj kilka chwil w wodzie. Na patelni podgrzej oliwę, dodaj czosnek i chwilę smaż. Następnie dodaj podgotowane jarzyny, odsączoną soczewicę i groszek. Smaż wszystko jeszcze przez kilka chwil. Ugotuj makaron według przepisu na opakowaniu. Przełóż makaron na patelnię i wymieszaj z warzywami. Przełóż danie na talerz. Posyp potrawę startą na tarce mozzarellą, sezamem i listkami bazylii.

## Podwieczorek 184 kcal

białko 15,7 g tłuszcz 7,1 g węglowodany 16,1 g

10 min



### Kokosowy twarożek z mussem truskawkowym

#### Składniki:

truskawki świeże lub mrożone  
– 1 szklanka (140 g)  
wiórki kokosowe – 2 łyżki (10 g)  
twaróg chudy – 2 plastry (60 g)  
jogurt naturalny 0% tłuszczu – 2 łyżki (40 g)  
erytrol – 2 łyżeczki (10 g).

#### Przepis

Truskawki zmiiksuj na gładką masę. Wiórki wymieszaj z serem, jogurtem i erytrole na gładką masę. Gotowy twarożek polej mussem z truskawek.

## Kolacja 397 kcal

białko 18 g tłuszcz 12,7 g węglowodany 59,8 g

35 min



### Pomidorowa kasza gryczana z brokułem

#### Składniki:

kasza gryczana sucha – 2 ½ łyżki (37 g)  
brokuł – ½ sztuki (65 g)  
sok pomidorowy – ¾ szklanki (200 ml)  
olej rzepakowy – ½ łyżki (5 ml)  
por – ½ sztuki (70 g)  
czosnek – 1 ząbek (5 g)  
pieprz czarny – do smaku (1 g)  
fasola biała ugotowana lub z puszki  
– 2 łyżki (40 g)  
sok z cytryny – 1 łyżka (10 ml)  
orzechy włoskie – 2 sztuki (8 g)  
szczypiorek – 2 łyżki (10 g).

#### Przepis

Kaszę ugotuj w soku pomidorowym i przyprawach. Na oleju zeszklij pora i czosnek, dopraw pieprzem. Brokuła ugotuj w wodzie (bez przykrycia), podziel go na drobne kawałki. Na patelni wymieszaj ugotowaną kaszę z porem i czosnkiem. Dodaj ugotowanego brokuła i fasolę. Skrop całość sokiem z cytryny, posyp posiekanymi orzechami i szczypiorkiem.