



Dieta: DASH Senior

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Dieta DASH Senior polecana jest osobom, które mają 65 lat i więcej. Bazuje na składnikach odżywczych wspomagających sprawność fizyczną i umysłową seniorów.

Spróbuj!



Dzień 1

Łącznie kcal: 2005

Śniadanie 595 kcal

białko 29 g tłuszcz 21,2 g węglowodany 75,2 g

20 min



Jaja sadzone z pieczywem

Składniki:

jaja kurze – 2 sztuki (100 g)
bułka grahamka – 1 duża sztuka (100 g)
pietruszka, natka – 2 łyżeczki (12 g)
oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 ml)
twaróg chudy – ½ plastru (15 g)
grostek zielony – 3 łyżki (45 g)
otręby owsiane – 1 łyżeczka (3 g)
rukola – 2 garście (50 g)
papryka czerwona – ½ sztuki (90 g).

Przepis

Ugotuj groszek do miękkości. Rozgrzej oliwę na patelni, wbij jajka obok siebie (nie mieszaj), trzymaj na patelni do momentu ścięcia białka (żółtko powinno zostać płynne). Przygotuj pastę – zmiksuj lub zblenduj natkę pietruszki, otręby, ser, groszek na jednolitą pastę. Posmaruj pastą grzanki. Ułóż na kromce garść rukoli, a na niej jajko. Zjedz kanapki z papryką.

Drugie śniadanie 204 kcal

białko 3,1 g tłuszcz 6,1 g węglowodany 28,3 g

15 min



Sałatka z ryżem i orzechami laskowymi

Składniki:

ryż brązowy, suchy – 1 ½ łyżki (22 g)
napój migdałowy – ¾ szklanki (200 ml)
orzechy laskowe – ¼ garści (7 g)
suszone wiśnie – ½ łyżki (7 g).

Przepis

Ugotuj ryż w napoju migdałowym według przepisu na opakowaniu. Następnie dodaj posiekane orzechy i suszone wiśnie.

Obiad 685 kcal

białko 36,9 g tłuszcz 33,2 g węglowodany 70,4 g

50 min



Kurczak duszony w marchewce i pomidorach

Składniki:

filet z piersi kurczaka – 1 porcja (120 g)
majeranek, suszony – do smaku (1 g)
ziola prowansalskie – do smaku (1 g)
cebula – ½ sztuki (50 g)
marchew – 1 sztuka (45 g)
olej rzepakowy – 2 łyżki (20 ml)
pomidor – 2 sztuki (300 g)
ziemniaki – 3 sztuki (225 g)
koperki, świeży lub suszony – 1 łyżeczka (4 g)
sałata – 16 liści (90 g)
oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 ml)
sok z cytryny – 1 łyżka (10 ml)
kiełki brokuła – 1 łyżka (8 g).

Przepis

Pokrojone w kostkę mięso, wymieszaj w naczyniu z przyprawami i olejem. Marynuj około 20-30 minut. Posiekaj cebulę, pokrój drobno pomidora, marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Na głębokiej patelni podsmaż mięso, cebulę, marchew, pomidory. Podlej całość odrobiną wody i duś pod przykryciem do miękkości mięsa. W tym czasie ugotuj ziemniaki. Na talerzu posyp je posiekanym koperkiem. Przygotuj surówkę – wymieszaj liście sałaty z oliwą, sokiem z cytryny i kiełkami.

Podwieczorek 154 kcal

białko 8,8 g tłuszcz 3 g węglowodany 24,7 g

20 min



Gruszka pieczona z twarogiem

Składniki:

gruszka – 1 sztuka (150 g)
twaróg chudy – 1 plaster (30 g)
kefir naturalny 0% tłuszczu – ¼ szklanki (25 ml)
masło orzechowe – ¼ łyżki (5 g).

Przepis

Gruszkę upiecz w piekarniku (około 10-12 minut w 180 stopniach). Następnie pokrój ją w kostkę, przetóż do naczynia. Ser, masło, kefir wymieszaj na pastę, dodaj do gruszki.

Kolacja 361 kcal

białko 13,3 g tłuszcz 11,8 g węglowodany 54,9 g

10 min



Pasta z czerwonej fasoli z ogórkiem kiszonym

Składniki:

czosnek – 1 ząbek (5 g)
fasola czerwona ugotowana lub z puszki
– ½ szklanki (80 g)
majeranek, suszony – do smaku (1 g)
oregano, suszone – do smaku (1 g)
olej rzepakowy – 1 łyżka (10 ml)
kiełki słonecznika – 1 łyżka (8 g)
ogórek kiszony – 2 sztuki (100 g)
chleb graham – 2 kromki (70 g)
szczypiorek – 1 łyżeczka (5 g).

Przepis

Zmiksuj na gładką pastę fasolę, przyprawy, olej i szczypiorek. Posmaruj pieczywo pastą, posyp kiełkami. Zjedz kanapki z ogórkiem.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2002

Śniadanie 581 kcal

białko 20,9 g tłuszcz 16,9 g węglowodany 92 g

5 min



Owsianka straciatella

Składniki:

siemię lniane – 1 łyżka (10 g)
banan – 1 sztuka (120 g)
borówki amerykańskie – 1 garść (50 g)
kakao naturalne bez cukru – 1 łyżka (10 g)
płatki owsiane – 5 łyżek (50 g)
mleko 2% tłuszczu – 1 szklanka (250 ml).

Przepis

Pokrój banana w drobną kostkę. Ugotuj płatki w mleku. Pod koniec dodaj banana, kakao i siemię. Dokładnie wymieszaj. Owsiankę posyp borówkami.

Drugie śniadanie 186 kcal

białko 12,1 g tłuszcz 5,8 g węglowodany 21,9 g

35 min



Pieczony ziemniak z twarogiem

Składniki:

ziemniaki – 1 duża sztuka (100 g)
oliwa z oliwek – ½ łyżki (5 ml)
zioła prowansalskie – do smaku (1 g)
twaróg chudy – 1 ½ plastra (45 g)
jogurt naturalny – 1 ¼ łyżki (25 g)
pieprz czarny – do smaku (1 g)
koperek, świeży lub suszony – 2 łyżeczki (8 g).

Przepis

Ziemniaka umyj, przekrój na pół. Skrop oliwą, posyp ziołami i piecz w piekarniku do miękkości (około 25 minut w temperaturze 180 stopni). W tym czasie wymieszaj w naczyniu ser z jogurtem i pieprzem na gładką pastę. Ułóż twaróg na upieczonych połówkach ziemniaka i posyp je posiekanym koperkiem.

Obiad 693 kcal

białko 38,4 g tłuszcz 29,1 g węglowodany 78 g

45 min



Dorsz pod puree z groszku z pieczonymi ziemniakami

Składniki:

dorsz świeży filet bez skóry – 1 porcja (120 g)
oliwa z oliwek – 2 łyżki (20 ml)
ziemniaki – 3 sztuki (225 g)
groszek zielony mrożony – 8 łyżek (120 g)
bulion warzywny 1/3 szklanki (100 ml)
awokado – 1/2 sztuki (45 g)
pomidor – 1 duża sztuka (200 g)
szczypiorek – 1 łyżka (5 g)
otręby owsiane – 1 łyżka (7 g).

Przepis

Rybę i ziemniaki (pokrojone w ćwiartki) skrop oliwą z oliwek, ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piecz w piekarniku w temperaturze 200 stopni przez około 20-25 minut. Ugotuj groszek w bulionie do miękkości, na koniec dodaj awokado, otręby i zmiksuj całość na mus. Umyj pomidora, pokrój go na kawałki i posyp szczypiorkiem. Na talerzu ułóż puree na rybie, zjedz z ziemniakami i surówką z pomidora.

Podwieczorek 181 kcal

białko 5,9 g tłuszcz 3 g węglowodany 34,3 g

10 min



Koktajl cytrusowy

Składniki:

ananas – 1 plaster (80 g)
jogurt naturalny – 4 łyżki (75 g)
kiwi – 1 mała sztuka (60 g)
płatki owsiane – 1 1/2 łyżki (15 g).

Przepis

Zblenduj lub zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz rozcieńczyć go wodą.

Kolacja 348 kcal

białko 14,1 g tłuszcz 10,1 g węglowodany 58,3 g

40 min



Krem z dyni

Składniki:

bulion warzywny – 3/4 szklanki (200 ml)
cebula – 1/2 sztuki (50 g)
czosnek – 1 ząbek (5 g)
dynia – 1/2 sztuki (400 g)
oliwa z oliwek – 1/2 łyżki (5 ml)
pomidor – 1 sztuka (150 g)
ziemniaki – 1 mała sztuka (55 g)
kurkuma, w proszku – do smaku (1 g)
imbir, korzeń – 3 plasterki (3 g)
pieprz czarny – do smaku (1 g)
dynia, pestki – 1/2 łyżki (5 g)
mleko 2% tłuszczu – 1/5 szklanki (50 ml)
pietruska, natka – 1 łyżeczka (6 g).

Przepis

Pokrój w kostkę dynię i ziemniaka, posiekaj cebulę i czosnek, zetrzyj imbir. W wysokim garnku na oliwie zeszklij cebulę i czosnek. Następnie dodaj dynię, ziemniaka, kurkumę, imbir i pieprz. Smaż 4-5 minut, co jakiś czas mieszając. Wlej bulion, przykryj i gotuj dalej, aż do miękkości warzyw. Obranego ze skóry pomidora pokrój w kostkę, dodaj do zupy. Wymieszaj i gotuj jeszcze przez 5-6 minut. Na koniec gotowania dodaj mleko i zmiksuj zupę na gładki krem. Gotowy krem posyp drobno posiekanymi pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki.

Śniadanie 624 kcal

białko 38,5 g tłuszcz 33 g węglowodany 38,6 g

20 min



Wytrawny omlet z indykiem

Składniki:

mąka gryczana – 2 łyżki (30 g)
 jaja kurze – 3 sztuki (150 g)
 jogurt naturalny – 4 łyżki (75 g)
 olej rzepakowy – 1 ½ łyżki (15 ml)
 pomidor – 1 mała sztuka (100 g)
 rukola – 2 garście (50 g)
 cebula – ½ sztuki (50 g)
 zioła prowansalskie – do smaku (1 g)
 siemię lniane – ½ łyżki (5 g)
 pieprz czarny – do smaku (1 g)
 filet z piersi indyka – 1 porcja (60 g).

Przepis

Przygotuj ciasto na omlet - jaja roztrzep w misce, dodaj mąkę, jogurt, zioła prowansalskie, siemię i pieprz. Wymieszaj. Posiekaj czosnek i cebulę, podsmaż je na rozgrzanym oleju. Następnie dodaj pokrojone w kostkę mięso, smaź razem przez kilka minut. Zalej mięso masą jajeczną, dodaj pokrojonego pomidora, rukolę i smaź do ścięcia masy (z obu stron).

Drugie śniadanie 206 kcal

białko 10,6 g tłuszcz 6,1 g węglowodany 28,3 g

25 min



Kakaowy muffin z fasoli

Składniki:

fasola czerwona ugotowana lub z puszki – ½ szklanki (60 g)
 jagody świeże lub mrożone – ½ szklanki (50 g)
 kakao naturalne bez cukru – ¼ łyżki (8 g)
 proszek do pieczenia – ½ łyżeczki (2 g)
 kefir naturalny 0% tłuszczu – ¼ szklanki (50 ml)
 siemię lniane – ½ łyżki (5 g)
 erytrol – 2 łyżeczki (10 g).

Przepis

Fasolę dokładnie opłucz i zmiksuj na gładką pastę. Dodaj siemię, erytrol, jagody, kakao, proszek do pieczenia. Ponownie zmiksuj. Przelej masę do dowolnej formy i piecz w 180 stopniach przez około 20 min (do suchego patyczka). Zjedz muffin z kefirem.

Obiad 672 kcal

białko 29,6 g tłuszcz 19,9 g węglowodany 99,8 g

60 min



Pulpeciki z soczewicy i kaszy jaglanej

Składniki:

soczewica czerwona, nasiona suche – ¼ szklanki (60 g)
 cebula – ½ sztuki (50 g)
 cukinia – 1 mała sztuka (200 g)
 czosnek – 1 ząbek (5 g)
 kasza jaglana, sucha – ½ szklanki (55 g)
 oliwa z oliwek – 1 ½ łyżki (15 ml)
 pomidory krojone w puszcze – ¼ szklanki (200 g)
 kmin rzymski, w proszku – do smaku (1 g)
 kurkuma, w proszku – do smaku (1 g)
 pieprz czarny – do smaku (1 g)
 chrzan – ½ łyżeczki (5 g)
 jogurt naturalny – 2 łyżki (40 g)
 marchew – 1 mała sztuka (45 g)
 pietruszka, korzeń – 1 sztuka (45 g).

Przepis

Posiekaj drobno cebulę i czosnek, cukinię pokrój w kostkę. Ugotuj do miękkości osobno kaszę i soczewicę (po ugotowaniu zostaw je pod przykryciem na 10 minut), następnie ostudź i odparuj (powinny być gęste i zbite). Wymieszaj je w jednym naczyniu z przyprawami. Cebulę (pół porcji) zeszklij na łyżeczce oliwy, dodaj do kaszy z soczewicą. Z powstałej masy uformuj małe pulpeciki, skrop je oliwą (1 łyżeczką), ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku w 180 stopniach przez 25-30 minut. Przygotuj sos – cebulę (pół porcji) i posiekany czosnek zeszklij na oliwie (1 łyżeczką). Następnie dodaj cukinię, pomidory z puszki, duś mieszając około 7-8 minut. Dopraw sos pieprzem. Pulpeciki na talerzu polej sosem. Przygotuj surówkę: marchew i pietruszkę obierz, zetrzyj na tarce, wymieszaj z chrzaniem i jogurtem.

Podwieczorek 181 kcal

białko 5,5 g tłuszcz 3,5 g węglowodany 35,4 g

10 min



Sok z jarmużem

Składniki:

ananas – 2 plastry (160 g)
jarmuż – 4 garście (75 g)
cytryna – 1 sztuka (70 g)
pietruska, natka – 2 łyżeczki (12 g)
siemię lniane – ⅓ łyżki (6 g).

Przepis

Zblenduj lub zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli sok będzie zbyt gęsty, możesz rozcieńczyć go wodą.

Kolacja 348 kcal

białko 28,6 g tłuszcz 3,9 g węglowodany 53,5 g

45 min



Dorsz w galarecie z warzywami

Składniki:

dorsz świeży, filet – ¼ sztuki (80 g)
marchew – 1 duża sztuka (90 g)
pietruska, korzeń – 1 mała sztuka (45 g)
grošek zielony, mrożony – 2 łyżki (30 g)
bulion warzywny – 1 szklanka (250 ml)
liść laurowy – 1 listek (1g)
pieprz czarny – do smaku (1 g)
ziele angielskie – do smaku (1 g)
szczypiorek – 2 łyżki (10 g)
żelatyna – ⅓ łyżki (3 g)
passata pomidorowa – 4 łyżki (50 g)
pomidory suszone – 1 plaster (7 g)
bazyliia suszona – do smaku (1 g)
chleb graham – 2 kromki (70 g).

Przepis

Obraną marchew i pietruszkę pokrój w kostkę. Ugotuj dorsza, warzywa korzeniowe, groszek w bulionie z przyprawami. Połowę groszku wyjmij z bulionu i przełóż do oddzielnego naczynia. Posiekaj szczypiorek. Do przezroczystego naczynia przełóż warzywa z bulionu, kawałki dorsza, posiekany szczypiorek. Do bulionu dodaj żelatynę (dokładnie wymieszaj). Zalej warzywa i rybę bulionem z żelatyną odstaw do zastygnięcia. Przygotuj pastę – zmiksuj pozostałą część groszku z passatą pomidorową, suszonymi pomidorami, bazylią i pieprzem. Pastę rozsmaruj na pieczywie.