



Dieta: DASH Odporność

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Dieta DASH Odporność wspiera działanie układu odpornościowego. Wzmacnia organizm w walce ze stanem zapalnym i infekcjami. Bazuje na warzywach i owocach, które są źródłem składników mineralnych, witamin i antyoksydantów.

Spróbuj!



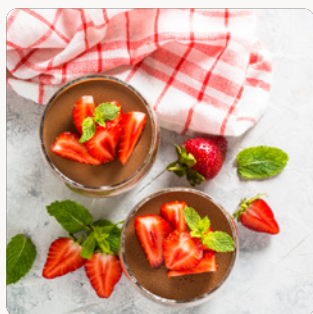
Dzień 1

Łącznie kcal: 2001

Śniadanie 497 kcal

białko 10,5 g tłuszcz 14,8 g węglowodany 87,1 g

15 min



Czekoladowa jaglanka z truskawkami i malinami

Składniki:

płatki jaglane - 5 ½ łyżki (55 g)
napój migdałowy - ¼ szklanki (190 ml)
czekolada gorzka - 2 kostki (10 g)
truskawki świeże lub mrożone - 1 szklanka (140 g)
maliny, świeże lub mrożone - 1 ¼ garści (130 g)
orzechy włoskie - 1 łyżka (10 g).

Przepis

W rondelku podpraż pokrojone truskawki, dodaj maliny, płatki jaglane, kawałki czekolady i napój migdałowy. Gotuj 3-4 minuty. Przełóż do miseczki i posyp orzechami.

Drugie śniadanie 307 kcal

białko 15,9 g tłuszcz 9,9 g węglowodany 41,0 g

10 min



Wege pasta z czarnuszką i kiełkami

Składniki:

ciecierzyca, gotowana lub z puszki
- 4 łyżki (80 g)
fasola czerwona, ugotowana lub z puszki
- ½ szklanki (80 g)
pomidory suszone w oliwie - 3 plastry (21 g)
kiełki rzodkiewki - 1 łyżka (8 g)
czarnuszka - ⅓ łyżeczki (3 g)
rzodkiewka - 4 sztuki (60 g)
olej lniany - ½ łyżeczki (3 ml).

Przepis

Ciecierzycę i fasolę odsącz z zalewy. Zblenduj z suszonymi pomidorami i olejem lnianym. Dodaj kiełki i pokrojoną w kostkę lub startą na tarce rzodkiewkę. Posyp czarnuszką.

Obiad 640 kcal

białko 42,05 g tłuszcz 21,14 g węglowodany 70,86 g

20 min



Tortilla pełnoziarnista po meksykańsku z mięsem wieprzowym

Składniki:

fasola czerwona, ugotowana lub z puszki
- ⅓ szklanki (70 g)
kukurydza konserwowa - 2 łyżki (40 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml)
papryka czerwona - ½ sztuki (100 g)
papryka zielona - ¼ sztuki (100 g)
passata pomidorowa - ⅓ szklanki (150 g)
tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (55 g)
mięso mielone wieprzowe - ¼ szklanki (120 g)
cebula - ⅓ sztuki (40 g).

Przepis

Na oliwie z oliwek podsmaż mięso wieprzowe przyprawione ulubionymi przyprawami. Następnie dodaj kawałki cebuli, papryki zielonej i czerwonej oraz passatę pomidorową, wymieszaj. Dodaj fasolę i kukurydzę, przypraw według uznania. Następnie wymieszaj. Nałóż farsz warzywno-mięsny na podgrzaną na suchej patelni tortillę. Zwiń w rulon.

Podwieczorek 201 kcal

białko 18,41 g tłuszcz 0,57 g węglowodany 32,2 g

5 min



Jogurt z jagodami goji, plastrami banana i kawałkami ananasa

Składniki:

ananas - 1 plaster (80 g)
banan - ½ sztuki (60 g)
jogurt naturalny - skyr - 1 opakowanie (150 g)
jagody goji, suszone - 1 łyżeczka (4 g).

Przepis

Do jogurtu dodaj kawałki ananasa, obranego i pokrojonego w plastry banana. Posyp jagodami goji.

Kolacja 356 kcal

białko 8,14 g tłuszcz 15,55 g węglowodany 51,66 g

10 min



Guacamole z rzodkiewką i papryką na grzankach

Składniki:

awokado - ¼ sztuki (90 g)
cebula - 2 plastry (20 g)
chleb żytni - 2 kromki (70 g)
czosnek - 1 ząbek (5 g)
rzodkiewka - 2 sztuki (30 g)
kiełki lucerny - 1 łyżka (10 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (70 g).

Przepis

Miękkie awokado rozetrzyj widelcem na jednolitą konsystencję. Dodaj drobno posiekaną cebulkę, rzodkiewkę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dopraw ulubionymi przyprawami i wymieszaj. Posmaruj kanapki (przygotuj z nich grzanki). Dodaj plastry papryki i posyp kiełkami.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1998

Śniadanie 508 kcal

białko 16,5 g tłuszcz 29,1 g węglowodany 45,3 g

20 min



Placuszki gryczane z warzywami

Składniki:

mąka gryczana - 2 ¼ łyżki (40 g)
jaja kurcze - 1 sztuka (50 g)
napój migdałowy - ½ szklanki (120 ml)
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
pomidor - ⅓ sztuki (100 g)
pomidory suszone w oliwie - 2 plastry (14 g)
oliwki marynowane - ½ łyżki (10 g)
rukola - ½ garści (10 g)
ogórek zielony - ¼ sztuki (50 g)
pasta warzywna z ciecierzycą - 2 łyżki (40 g).

Przepis

Mąkę zmiksuj z jajkiem, napojem migdałowym. Usmaż na rozgrzanej patelni z oliwą niewielkich rozmiarów placuszki. Pomidora pokrój w kostkę. Ogórka, oliwki i suszone pomidory pokrój w plastry. Posmaruj placuszki pastą warzywną. Posyp liśćmi rukoli, warzywami i oliwkami.

Drugie śniadanie 303 kcal

białko 5 g tłuszcz 20 g węglowodany 27 g

15 min



Kokosowe chia z wiśniami i malinami

Składniki:

nasiona chia - 1 ½ łyżki (15 g)
mleczko kokosowe - 12 ½ łyżki (125 ml)
wiśnie świeże lub mrożone - 1 garść (60 g)
maliny, świeże lub mrożone - 1 garść (70 g)
migdały w płatkach - 1 łyżeczka (5 g).

Przepis

Uwaga! Przygotuj wcześniej. Nasiona chia zalej mleczkiem kokosowym i wymieszaj. Wstaw do lodówki na 1-2 godziny lub na całą noc. Przed podaniem dodaj pozbawione pestek wiśnie i maliny. Posyp płatkami migdałów.

Obiad 657 kcal

białko 50,66 g tłuszcz 10,52 g węglowodany 92,78 g

35 min



Ryż brązowy po meksykańsku z kurczakiem

Składniki:

fasola czerwona, ugotowana lub z puszki - ½ szklanki (70 g)
kukurydza konserwowa - 2 łyżki (40 g)
passata pomidorowa - ⅓ szklanki (150 g)
filet z piersi kurczaka, bez skóry - 1 średnia sztuka (160 g)
ryż brązowy, suchy - ½ szklanki (65 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (100 g)
papryka zielona - ⅓ sztuki (100 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml)
sól - 1 szczypta (1 g).

Przepis

Ryż ugotuj w lekko osolonej wodzie. Na oliwie z oliwek podsmaż kawałki kurczaka z ulubionymi przyprawami. Następnie dodaj kawałki papryki zielonej i czerwonej oraz passatę pomidorową, wymieszaj. Dodaj fasolę i kukurydzę oraz ugotowany ryż. Przypraw według uznania.

Podwieczorek 202 kcal

białko 4,9 g tłuszcz 6,5 g węglowodany 33,1 g

10 min



Truskawkowy shake z morelami

Składniki:

truskawki świeże lub mrożone - ⅓ szklanki (100 g)
morele suszone - ⅓ garści (20 g)
napój kokosowy - ⅓ szklanki (140 g)
wiórki kokosowe - 1 łyżeczka (5 g)
płatki jaglane - 1 łyżeczka (5 g)
nasiona chia - ⅓ łyżki (2 g).

Przepis

Truskawki, suszone morele, wiórki kokosowe, nasiona chia i płatki jaglane zblenduj z napojem kokosowym.

Kolacja 328 kcal

białko 17,31 g tłuszcz 14,57 g węglowodany 35,61 g

15 min



Sałatka na ciepło z warzyw, fety i cieciorki

Składniki:

cukinia - ¼ sztuki (140 g)
bakłażan - ½ sztuki (100 g)
papryka czerwona - ½ sztuki (120 g)
ser feta - ¼ kostki (45 g)
ciecierzyca, gotowana lub z puszki - 3 łyżki (60 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml).

Przepis

Na oliwie z oliwek podsmaż kawałki cukinii, bakłażana, papryki i fety. Przypraw według uznania. Dodaj cieciorkę i wymieszaj.

Śniadanie 505 kcal

białko 23,61 g tłuszcz 22,81 g węglowodany 51,62 g

10 min



Kanapki z pastą warzywną i kiełkami podawane z jajkiem na miękko

Składniki:

ogórek kiszony - 1 sztuka (60 g)
pasta warzywna z ciecierzycą, pieprzem i czarnuszką - 3 łyżki (60 g)
sałata - 2 liście (10 g)
jaja kurze - 2 sztuki (100 g)
kiełki fasoli Mung - 1 łyżka (10 g)
chleb graham - 3 średnie kromki (90 g).

Przepis

Kanapki posmaruj pastą warzywną i dodaj plastry ogórka oraz posiekaną sałatę. Posyp kiełkami. Jaja ugotuj na miękko (od wrzątku około 4-5 minut). Przekrój na półki i zjedz z kanapkami.

Drugie śniadanie 310 kcal

białko 16,83 g tłuszcz 21,9 g węglowodany 14 g

10 min



Sałatka na roszponce z łososiem, czarnuszką i olejem lnianym

Składniki:

kiełki fasoli Mung - 1 łyżka (10 g)
czarnuszka - ½ łyżeczki (2 g)
olej lniany - 1½ łyżki (15 ml)
papryka czerwona - ½ sztuki (100 g)
łosoś wędzony - ⅓ opakowania (65 g)
roszponka - 2 garście (50 g)
pomidorki koktajlowe - 6 sztuk (120 g).

Przepis

Do roszponki dodaj pomidorki koktajlowe, posyp czarnuszką, wymieszaj. Dodaj kawałki papryki i łososia wędzonego, skrop olejem lnianym. Posyp kiełkami.

Obiad 649 kcal

białko 32,73 g tłuszcz 23,98 g węglowodany 74,72 g

20 min



Pomidorowa kasza jaglana z tofu i warzywami

Składniki:

cebula - ½ sztuki (50 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
sól - 1 szczypta (1 g)
cukinia - ¼ sztuki (140 g)
bakłażan - ½ sztuki (100 g)
kasza jaglana, sucha - ⅓ szklanki (70 g)
tofu - ¼ opakowania (150 g)
passata pomidorowa - ⅓ szklanki (150 g).

Przepis

Kaszę jaglaną ugotuj w lekko osolonej wodzie. Na oliwie z oliwek podsmaż kawałki cebuli, cukinii i bakłażana oraz tofu. Przypraw według uznania. Następnie dodaj ugotowaną kaszę, passatę pomidorową i wymieszaj.

Podwieczorek 202 kcal

białko 3,4 g tłuszcz 3,3 g węglowodany 42,1 g

10 min



Mus cytrusowo- bananowy z migdałami

Składniki:

banan - ¼ sztuki (90 g)
grejfrut - ½ sztuki (100 g)
pomarańcza - ¼ sztuki (90 g)
migdały w płatkach - 1 łyżeczka (5 g).

Przepis

Banana, grejfruta i pomarańczę obierz i zblenduj na mus. Posyp płatkami migdałów.

Kolacja 350 kcal

białko 15 g tłuszcz 10,8 g węglowodany 49 g

30 min



Krem z ciecierzycy

Składniki:

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