



Dieta: DASH Hashimoto

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Choroba Hashimoto, czyli przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, jest jedną z najczęściej występujących chorób tarczycy o podłożu autoimmunizacyjnym.

Określone żywienie to bardzo ważny element wspierający zdrowie i samopoczucie osób cierpiących na to schorzenie. Odpowiednio zbilansowana dieta wspomaga zmniejszanie procesów zapalnych oraz obniża ryzyko chorób współistniejących.

Głównym założeniem diety DASH Hashimoto jest zadbanie o odpowiednie zaopatrzenie diety w składniki odżywcze (szczególnie te wykorzystywane do syntezy hormonów tarczycy). Składniki ważne w diecie to: jod, żelazo, cynk, selen, witaminy A i D, witaminy z grupy B, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, białko, węglowodany o niskim indeksie glikemicznym oraz błonnik pokarmowy.

Spróbuj!



Dzień 1

Łącznie kcal: 1989

Śniadanie 517,4 kcal

Białko 26,8 g Tłuszcze 23,9 g Węglowodany 59,6 g

15 min



Owsianka z dynią i rozmarynem

Składniki:

Płatki owsiane 4 łyżki (40 g)
Siemię lniane (mielone) łyżeczka (6 g)
Dyń, pestki łyżka (10 g)
Marchew średnia sztuka (40 g)
Czarnuszka łyżeczka (6 g)
Dyń 1,5 plastra (150 g)
Olej rzepakowy 1,5 łyżki (15 ml)
Rozmaryn szczypta (1 g)
Natka pietruszki łyżeczka (6 g)
Ser twarogowy, chudy 1/3 rożka (80 g)

Przepis:

Płatki owsiane ugotuj na wodzie. Dynie i marchew posmaruj olejem i upiecz w piekarniku (można to zrobić dzień wcześniej). Ugotowane płatki wymieszaj z dynią (pokrojoną w drobną kostkę), rozmarynem i posiekaną natką pietruszki. Ułóż na wierzchu kawałki sera twarogowego i posyp pestkami dyni, czarnuszką, siemieniem.

II śniadanie 201,3 kcal

Białko B 3,4 g Tłuszcze 5,8 g Węglowodany W 36 g

10 min



Cytrusowe smoothie z pietruszką

Składniki:

Ananas świeży plaster (80 g)
Pietruszka natka 5 łyżeczek (30 g)
Pomarańcza średnia sztuka (130 g)
Płatki gryczane łyżka (10 g)
Olej lniany łyżeczka (5 g)

Przepis:

Płatki gryczane ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Następnie zmiksuj obraną pomarańczę, obranego ananasa, natkę pietruszki i ugotowane płatki gryczane. Dodaj olej lniany.

Obiad 649,5 kcal

Białko B 39,3 g Tłuszcze 21,3 g Węglowodany 80,9 g

35 min



Jarzykowy kurczak z ryżem

Składniki:

Marchew średnia sztuka (45 g) 1 szt.
Pietruszka korzeń ½ średniej sztuki (40 g)
Cukinia ½ sztuki (300 g)
Filet z piersi kurczaka 1 sztuka (100 g)
Olej rzepakowy łyżka (10 ml)
Cebula ½ średniej sztuki (50 g)
Czosnek ząbek (5 g) 1 szt.
Sok z cytryny łyżka (10 ml)
Jogurt naturalny 0% tłuszczu 3 łyżki (60 ml)
Słonecznik, nasiona łyżka (10 g)
Ryż basmati, suchy 4 łyżki (60 g)
Siemię lniane (ziarna) łyżka (10 g)
Koperek 3 łyżeczki (12 g)
Natka pietruszki (3 g)

Przepis:

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Ugotowany ryż wymieszaj z posiekaną natką pietruszki i siemieniem lnianym. Obraną cebulę posiekaj w kostkę i zeszklij ją na lekko rozgrzanym oleju. Dodaj posiekany czosnek (½ ząbka) i razem chwilę duś. Następnie dodaj na patelnię pokrojoną w kostkę pierś kurczaka. Smaż 2 minuty. Dodaj pokrojoną w kostkę cukinię i startą na tarce z grubymi oczkami marchew i pietruszkę. Duś wszystko razem jeszcze przez chwilę. Przygotuj sos do warzyw - jogurt wymieszaj z pozostałym czosnkiem, sokiem z cytryny i słonecznikiem. Zjedz danie z ryżem.

Podwieczorek 408,7 kcal

Białko B 20 g Tłuszcze 14,4 g Węglowodany 50,3 g

15 min



Pomidory nadziewane serem

Składniki:

Pomidor duża sztuka (200 g)
Ser twarogowy półtłusty ¼ rożka (60 g)
Oliwa z oliwek łyżka (10 ml)
Bazylija szczypta (1 g)
Pieprz szczypta (1 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty 2 kromki (70 g)
Awokado plaster (15 g)
Słonecznik, nasiona łyżeczka (5 g)

Przepis:

Pomidory umyj, odetnij górną część i wydrąż środek. Ser wymieszaj z oliwą, mięszem pomidorów, bazylią i pieprzem. Wydrążone pomidory zjedz z pieczywem posmarowanym awokado i posypanym słonecznikiem.

Kolacja 212 kcal

Białko 12,6 g Tłuszcze 4,5 g Węglowodany 30,7 g

30 min



Sałatka brokułowa z jogurtem

Składniki:

Brokuł ¼ sztuki (120 g)
Komosa ryżowa 2 łyżki (28 g)
Słonecznik, nasiona łyżeczka (5 g)
Jogurt naturalny 0% tłuszczu 5 łyżek (50 ml)
Szczypiorek łyżka (5 g)
Marchew średnia sztuka (40 g)
Cykoria ½ sztuki (40 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty 2 kromki (70 g)

Przepis:

Zetrzyj marchew na tarce z dużymi oczkami. Ugotuj brokuła w wodzie (bez przykrycia) i rozdrobnij na małe kawałki. Ugotuj komosę ryżową. W naczyniu wymieszaj brokuła, komosę ryżową, marchew, jogurt, posiekany szczypiorek, nasiona słonecznika. Zjedz z pieczywem i listkami cykorii używając ich jako "łyżki".

Dzień 2

Łącznie kcal: 2007,5

Śniadanie 603,6 kcal

Białko 32,3 g Tłuszcze 24 g Węglowodany 69,9 g

20 min



Szakszuka z jajkiem i szpinakiem

Składniki:

Ser twarogowy chudy 2 plastry (40 g)
Olej rzepakowy łyżka (10 ml)
Siemień lniany (mielony) ½ łyżeczki (3 g)
Pomidorki koktajlowe 4 sztuki (80 g)
Szpinak garść (25 g)
Roszponka garść (25 g)
Jaja kurze całe 2 sztuki (83 g)
Kapary łyżka (10 g)
Sałata rzymska 2 duże liście (70 g)
Oliwki czarne marynowane 5 sztuk (15 g)
Cykoria ¼ sztuki (30 g)
Sok z cytryny łyżka (10 ml)
Grahamka sztuka (100 g)

Przepis:

Rozgrzej olej na patelni. Dodaj umyty szpinak i roszponkę, duś do miękkości. Zrób wgłębienia i wbij w nie jajka. Smaż do momentu ścięcia się białek. Na koniec dodaj pokrojone pomidorki koktajlowe, kapary, pokruszony twaróg. Całość posyp siemieniem lnianym. Do dania przygotuj surówkę: umyj i podziel na mniejsze fragmenty sałatę i cykorię. Pokrój oliwki i dodaj je do sałaty i cykorii. Całość skrop sokiem z cytryny. Danie zjedz z pieczywem.

II śniadanie 204,4 kcal

Białko 9,3 g Tłuszcze 12,5 g Węglowodany 15,6 g

10 min



Burak z migdałami i fetą

Składniki:

Burak średnia sztuka (105 g)
Rukola 2 garście (50 g)
Roszponka 2 garście (50 g)
Migdały ½ łyżka (7 g)
Feta 2 plastry (20 g)
Kiełki słonecznika łyżka (8 g)
Olej lniany łyżeczka (5 ml)

Przepis:

Buraka upiecz lub ugotuj (według uznania). Na talerzu ułóż umytą rukolę i roszponkę. Buraka i fetę pokrój w kostkę i ułóż na sałacie. Posyp danie posiekanymi migdałami i kiełkami słonecznika, skrop olejem.

Obiad 676,8 kcal

Białko 26,4 g Tłuszcze 28,7 g Węglowodany 85,9 g

35 min



Papryka faszerowana soczewicą i zapiekana z mozzarellą

Składniki:

Kasza jęczmienna 4 łyżki (46 g)
Soczewica czerwona, suchy produkt 3 łyżki (36 g)
Bazylia szczypta (1 g)
Olej rzepakowy łyżka (10 ml)
Papryka czerwona sztuka (140 g)
Pomidory duża sztuka (200 g)
Ziele angielskie 2 ziarenka (1 g)
Liść laurowy liść (1 g)
Marchew średnia sztuka (45 g)
Cebula ½ średniej sztuki (50 g)
Ser mozzarella, twarda 2 paski (30 g)
Rukola garść (25 g)
Rozpzonka garść (25 g)
Sałata zielona 5 liści (50 g)
Olej lniany łyżka (10 ml)
Sok z cytryny łyżka (10 ml)

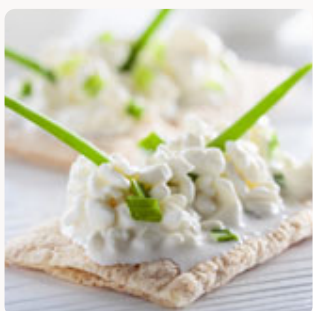
Przepis:

Ugotuj soczewicę i kaszę według przepisu na opakowaniu. Na oleju podsmaż pomidory (bez skóry), startą marchew, cebulę i soczewicę z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego. Farsz wymieszaj z kaszą i bazylią. Napełnij paprykę nadzieniem. Na wierzch zetrzyj mozzarellę. Całość piecz w piekarniku przez 10-15 minut w 180 stopniach. Przygotuj surówkę - wymieszaj w naczyniu umyte sałaty i skrop je sokiem z cytryny i olejem lnianym.

Podwieczorek 347,2 kcal

Białko 25,9 g Tłuszcze 6,2 g Węglowodany 52,6 g

30 min



Serek z cukinią i pieczywem

Składniki:

Chleb żytni pełnoziarnisty 2 kromki (70 g)
Ser twarogowy chudy ½ rożka (80 g)
Cukinia ½ sztuki (200 g)
Siemię lniane (całe ziarna) łyżka (10 ml)
Ostra papryka szczypta (1 g)
Sałata zielona 5 liści (50 g)
Ogórek zielony ½ sztuki (60 g)

Przepis:

Cukinię pieczemy w piekarniku. Następnie miksujemy ją z serem, siemieniem, ostrą papryką. Podajemy z pieczywem, sałatą i ogórkiem.

Kolacja 175,5 kcal

Białko 9,3 g Tłuszcze 11,1 g Węglowodany 10,4 g

20 min



Awokado z pieczonym łososiem

Składniki:

Awokado ¼ sztuki (35g)
Łosoś ¼ fileta (40g)
Sok z cytryny łyżka (10ml)
Koperek łyżka (4g)
Otręby owsiane łyżka (7g)

Przepis:

Łososa ugotuj na parze. Awokado rozgnieć z dodatkiem soku z cytryny. Pastę nałóż na łososa. Posyp całość posiekanym koperkiem i otrębami.

Śniadanie 542,9 kcal

Białko 12 g Tłuszcze 13,1 g Węglowodany 103,4 g

20 min



Ryż z jabłkiem i cynamonem

Składniki:

Ryż brązowy, produkt suchy 5 łyżek (60 g)
 Napój migdałowy szklanka (200 ml)
 Jabłko średnia sztuka (150 g)
 Cynamon ¼ łyżeczki (3 g)
 Mięta (świeża) kilka listków (1 g)
 Migdały łyżka (15 g)
 Banan sztuka (120 g)
 Otręby gryczane 2 łyżki (14 g)

Przepis:

Ugotuj ryż i otręby z napojem migdałowym. Obierz jabłko i zetrzyj je na tarce o dużych oczkach. Skórkę z jabłka drobno posiekaj. Do ryżu dodaj cynamon. Na wierzchu ułóż pokrojonego w plasterki banana, starte jabłko i pokrojoną skórkę. Posyp posiekanymi migdałami i udekoruj listkami mięty.

II śniadanie 201,2 kcal

Białko 4,9 g Tłuszcze 7,2 g Węglowodany 32,7 g

5 min



Kolorowy koktajl owocowo-orzechowy

Składniki:

Jagody ½ garści (25 g)
 Ananas plaster (80 g)
 Maliny ½ garści (35 g)
 Napój migdałowy szklanka (200 ml)
 Płatki gryczane 1.5 łyżki (15 g)
 Mięta (świeże listki) kilka listków (1 g)
 Migdały łyżeczka (7 g)

Przepis:

Owoce umyj i pokrój na kawałki. Posiekaj drobno migdały. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

Obiad 609,2 kcal

Białko 19,5 g Tłuszcze 24 g Węglowodany 87,9 g

40 min



Kotleciki z fasoli i komosy ryżowej

Składniki:

Komosa ryżowa 4 łyżki (56 g)
 Oliwa z oliwek łyżka (10 ml)
 Rozmaryn szczypta (1 g)
 Tymianek szczypta (1 g)
 Papryka słodka szczypta (1 g)
 Cząber szczypta (1 g)
 Fasola biała, konserwowa 3 łyżki (60 g)
 Seler korzeniowy plaster (60 g)
 Pietruszka, korzeń ½ średniej sztuki)
 Natka pietruszki łyżeczka (6 g)
 Dynia plaster (100 g)
 Burak (pieczony lub gotowany) średnia sztuka (105 g)
 Olej lniany łyżka (10 ml)
 Kielki brokuła łyżka (8 g)
 Cykoria ½ sztuki
 Ziemniak średnia sztuka (75 g)

Przepis:

Ugotuj komosę ryżową według instrukcji na opakowaniu. Selera i dynię zetrzyj na tarce i podsmaż na oliwie z oliwek. Wymieszaj ze sobą ugotowaną komosę, warzywa, przyprawy, fasolę, posiekaną natkę pietruszki. Uformuj kotleciki (średniej wielkości) i piecz w piekarniku przez 25 minut (temp. 180 stopni). Razem z kotlecikami upiecz pokrojonego w łódeczki ziemniaka (przed podaniem posyp ziemniaki słodką papryką). Przygotuj sałatkę - pokrój buraka w kostkę, skrop olejem lnianym i ułóż na liściach cykorii. Posyp kielkami.

Podwieczorek 441,9 kcal

Białko 22,5 g Tłuszcze 9,9 g Węglowodany 71,7 g

30 min



Kasza gryczana z ciecierzycą

Składniki:

Kasza gryczana, suchy produkt 3 łyżki (45 g)
Dyńia, pestki łyżeczka (5 g)
Sesam łyżeczka (5 g)
Ciecierzycyca, suche nasiona 3 łyżki (45 g)
Natka pietruszki łyżeczka (6 g)
Ogórek zielony wąż 1/3 sztuki (60 g)
Cukinia 1/2 sztuki (200 g)
Pieczarki 4 sztuki (80 g)
Ostra papryka szczypta (1 g)

Przepis:

Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Upraż na patelni nasiona sezamu. Ugotuj ciecierzycę. Posiekane pieczarki podduś na patelni (podlej je wodą). W naczyniu wymieszaj kaszę, pieczarki, ciecierzycę, prażone nasiona sezamu, natkę pietruszki, posiekany ogórek i startą cukinię. Dopraw ostrą papryką.

Kolacja 208,2 kcal

Białko 9,5 g Tłuszcze 6,5 g Węglowodany 30,6 g

45 min



Krem z cukinii i szpinaku

Składniki:

Cukinia 1/2 sztuki
Cebula 1/2 średniej sztuki
Szpinak 2 garście
Kiełki słonecznika łyżka (8 g)
Oliwa z oliwek łyżeczka (5 ml)
Czosnek mały ząbek (3 g)
Pieprz szczypta (1 g)
Kasza gryczana, suchy produkt 1,5 łyżki (22 g)
Bulion warzywny 1/2 szklanki

Przepis:

Kaszę ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu. Cukinię zetrzyj na tarce. W garnku zeszklij posiekaną cebulę z czosnkiem. Dodaj do nich szpinak i cukinię. Całość chwilę duś. Zalej warzywa bulionem i gotuj do miękkości. Następnie wszystko zmiksuj i w razie potrzeby dodaj wodę. Zupę dopraw do smaku pieprzem. Dodaj kaszę i posyp kiełkami słonecznika.