



Dieta: DASH Nadciśnienie

Kaloryczność dzienna: 1800 kcal

W leczeniu nadciśnienia tętniczego odpowiednia dieta odgrywa bardzo ważną rolę. Polega ona na:

- zmniejszeniu spożycia soli przy równoczesnym zwiększeniu spożycia potasu
- spożywaniu dużej ilości warzyw i owoców, ryb i owoców morza, produktów zbożowych pełnoziarnistych z dodatkiem orzechów i nasion
- redukcji spożycia czerwonego mięsa, słodczy i napojów zawierających cukier.

Wszystkie te zasady spełnia dieta DASH Nadciśnienie. Nie tylko skutecznie obniża wartość ciśnienia tętniczego krwi, ale i ją reguluje oraz zapobiega chorobie.

Spróbuj!



Dzień 1

Łącznie kcal: 1796

Śniadanie 524 kcal

Białko 22,2 g Tłuszcze 20,2 g Węglowodany 81,3 g

20 min



Omlet po grecku

Składniki:

Płatki owsiane – 2 łyżki (20 g),
Jaja kurze – 3 sztuki,
Ser mozzarella – ½ sztuki (60 g),
Cebula czerwona – ½ sztuki (50 g),
Szpinak – 2 garście (50 g),
Oliwa z oliwek – ½ łyżki (5 ml),
Nasiona słonecznika – 1 ½ łyżki (15 g),
Zioła prowansalskie – do smaku

Przepis:

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

II Śniadanie 189 kcal

Białko 6,9 g Tłuszcze 9,2 g Węglowodany 17,5 g

5 min



Koktajl a'la nutella

Składniki:

Banan – 1/3 sztuki (40 g),
Kakao proszek – 1 łyżeczka (5 g),
Mleko 1,5% tłuszczu – 1/2 szklanki (100 ml),
Orzechy laskowe – 1 łyżka (5 g),
Otręby pszenne – 1 łyżka (4 g)

Przepis:

Wszystkie składniki zmiksuj.

Obiad 552 kcal

Białko 34,7 g Tłuszcze 10,3 g Węglowodany 68,7 g

20 min



Makaron penne z dynią, brokułem i kurczakiem

Składniki:

Cebula – 1/2 sztuki (50 g),
Czosnek – 2 ząbki (10 g),
Dyńia – 1/2 sztuki (200 g),
Makaron pełnoziarnisty penne – 1 szklanka (75 g),
Filet z piersi kurczaka – 1 porcja (70 g),
Olej rzepakowy – 1 łyżeczka (5 ml),
Natka pietruszki – 3 łyżeczki (30 g),
Ocet jabłkowy – 1 łyżeczka (5 g),
Pieprz czarny – szczypta,
Sos sojowy – 1 łyżeczka (5 ml),
Brokuły – 5 różyczek (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 pietruszką przed podaniem.

Podwieczorek 184 kcal

Białko 5,5 g Tłuszcze 11,5 g Węglowodany 18,7 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 – 1 łyżka (8 g),
Pomidor – 1 sztuka (120 g)

Przepis:

Pokrój wszystkie składniki. Wymieszaj razem i dopraw wg. uznania.

Kolacja 347 kcal

Białko 6,8 g Tłuszcze 15,6 g Węglowodany 49,9 g

15 min



Kokosowa jaglanka z borówkami i daktylami

Składniki:

Kasza jaglana – 3 łyżki (30 g),
Napój kokosowy – ¾ szklanki (200 ml),
Wiórki kokosowe – 2 łyżki (10 g),
Orzechy nerkowca – 1 ½ łyżki (15 g),
Borówki – ½ opakowania (60 g),
Daktyle suszone – 2 sztuki (10 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 zmieszaj z kaszą. Całość wymieszaj z borówkami, posyp orzechami nerkowca.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1789

Śniadanie 467 kcal

Białko 16,3 g Tłuszcze 8,1 g Węglowodany 85,8 g

15 min



Owsianka z mussem 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 zmiksuj razem i wylej na owsiankę.

II Śniadanie 176 kcal

Białko 3,2 g Tłuszcze 13,5 g Węglowodany 5,6 g

45 min



Pieczone frytki z selera

Składniki:

Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 ml),
Pieprz czarny – szczypta,
Rozmaryn – 3 łyżeczki (9 g),
Seler korzeniowy – ¾ sztuki (200 g),
Sól – szczypta

Przepis:

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

Obiad 592 kcal

Białko 27,9 g Tłuszcze 23 g Węglowodany 60,9 g

30 min



Ryż z dorszem i szpinakiem

Składniki:

Olej rzepakowy – 1 ½ łyżeczki (15 ml),
Czosnek – 2 ząbki (10 g),
Dorsz świeży filet – 1 porcja (100 g),
Ryż biały – 5 łyżek (70 g),
Natka pietruszki – 2 łyżki (10 g),
Pomidorki koktajlowe – 1 garść (120 g),
Szpinak – 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 podgotuje, dodaj szpinak, papryczkę chili i sok z cytryny. Podaj z ugotowanym ryżem. Posyp natką pietruszki i sezamem.

Podwieczorek 190 kcal

Białko 6,9 g Tłuszcze 8,8 g Węglowodany 17,6 g

5 min



Koktajl kokosowy bounty

Składniki:

Wiórki kokosowe – 1 ½ łyżeczki (10 g),
Banan – ½ sztuki (40 g),
Mleko 1,5% tłuszczu – ½ szklanki (125 ml),
Otręby pszenne – 2 ½ łyżeczki (5 g)

Przepis:

Wszystkie składniki zmiksuj.

Kolacja 360 kcal

Białko 13,7 g Tłuszcze 15,7 g Węglowodany 39,4 g

25 min



Wegańskie wrapy z kalafiozem i hummusem

Składniki:

Kalafior – różyczka (50 g),
Ogórek – ½ sztuki (20 g),
Natka pietruszki – 2 łyżeczki (12 g),
Sok z cytryny – 1 łyżka (5 ml),
Bazylija 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 temp. 180 stopni przez ok 15 minut. Przygotuj sos: wymieszaj hummus, płatki drożdżowe sok z cytryny i bazylię. Placki tortilli posmaruj sosem, wyłóż plasterkami ogórka, kawałkami upieczonego kalafiora, posyp natką pietruszki i zwiń.

Śniadanie 463 kcal

Białko 18,2 g Tłuszcze 19 g Węglowodany 60,8 g

15 min



Sałatka z komosą i fasolą

Składniki:

Awokado – ½ sztuki (70 g),
Fasola czerwona konserwowa – 4 łyżki (80 g),
Jarmuż – 2 ½ garści (50 g),
Komosa ryżowa – 4 łyżki (55 g),
Szpinak – 2 garście (50 g),
Orzechy nerkowca – 1 łyżka (10 g)

Przepis:

Ugotuj komosę. Wykrój twardą łydę z jarmużu.
Pokrój awokado. Wymieszaj składniki z przyprawami do smaku.

II Śniadanie 187 kcal

Białko 5,2 g Tłuszcze 7,2 g Węglowodany 28 g

10 min



Sałatka owocowa z jogurtem, słonecznikiem i sezamem

Składniki:

Nasiona sezamu – ½ łyżeczki (3 g),
Banan – ½ sztuki (40 g),
Jabłko – ½ sztuki (75 g),
Jogurt naturalny – 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 limonki i połącz z jogurtem naturalnym. Posyp sezamem i pestkami słonecznika.

Obiad 570 kcal

Białko 22,8 g Tłuszcze 14,2 g Węglowodany 92,7 g

20 min



Kotlety z soczewicy i kaszy jaglanej

Składniki:

Cebula – 1 sztuka (100 g),
Kasza jaglana – 5 łyżek (50 g),
Olej rzepakowy – 1 łyżka (10 ml),
Soczewica czerwona – 4 łyżki (48 g),
Mąka orkiszowa – 1 łyżka (15 g),
Tymianek – szczypta,
Pieprz czarny – szczypta,
Sól – szczypta

Przepis:

Ugotuj soczewicę i kaszę jaglaną. Posiekaj drobno cebulę. Zmiksuj składniki razem z mąką i ulubionymi przyprawami, np. solą, pieprzem, tymiankiem.
Uformuj kotlecki i posmaruj małą ilością oleju. Piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 15-20 minut.

Podwieczorek 190 kcal

Białko 5,5 g Tłuszcze 2,3 g Węglowodany 34 g

10 min



Koktajl z truskawkami i szpinakiem

Składniki:

Truskawki – 2 garście (150 g),
Szpinak – 2 garście (50 g),
Sok pomarańczowy – ½ szklanki (125 ml),
Płatki owsiane – 2 łyżki (20 g)

Przepis:

Pokrój składniki i wymieszaj.

Kolacja 350 kcal

Białko 6,2 g Tłuszcze 12,1 g Węglowodany 67 g

15 min



Grzanki z awokado

Składniki:

Awokado – ½ sztuki (70 g),
Chleb żytni jasny – 2 kromki (90 g),
Kiełki lucerny – 3 łyżki (24 g),
Szczypiorek – 2 łyżeczki (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.