



Dieta: Dash Nadwaga i otyłość

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Nadmierne kilogramy noszą ze sobą wiele konsekwencji zdrowotnych. Problemy wynikające z nadwagi i otyłości to m.in.:

- cukrzyca typu 2
- powikłania sercowo-naczyniowe
- nadciśnienie tętnicze
- dyslipidemie (czyli zaburzenia gospodarki lipidowej)
- choroby układu oddechowego
- niektóre nowotwory złośliwe
- depresja
- zaburzenia odżywiania.

Ryzyko chorób i zaburzeń zależy m.in. od ilości dodatkowej masy ciała, lokalizacji tłuszczu, wielkości wzrostu masy ciała na przestrzeni lat oraz poziomu aktywności fizycznej.

Głównym założeniem **diety DASH Nadwaga i otyłość** jest obniżenie masy ciała. Zredukuje to wiele dolegliwości oraz zmniejszy ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia, powikłań cukrzycy i nowotworów.

Zmień swoją dietę już dziś!



Dzień 1

Łącznie kcal: 1992

Śniadanie 512 kcal

Białko 11 g Tłuszcze 19,3 g Węglowodany 77,9 g

15 min



Koktajl czekoladowy z awokado

Składniki:

Awokado – ½ sztuki (70 g),
Banan – średnia sztuka (120 g),
Kakao naturalne – łyżka (10 g),
Napój migdałowy – szklanka (250 ml),
Płatki owsiane górskie – 4 ½ łyżki (45 g)

Przepis:

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

II Śniadanie 228 kcal

Białko 4,8 g Tłuszcze 11,2 g Węglowodany 68,2 g

15 min



Jaglanka z orzechami i morelami

Składniki:

Płatki jaglane – łyżka (10 g),
Napój migdałowy – ½ szklanki (100 ml),
Orzech laskowy – ½ łyżki (7,5 g),
Orzech włoski – 2 sztuki (8 g),
Morela suszona – 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 687 kcal

Białko 50 g Tłuszcze 26,3 g Węglowodany 68 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 – łyżeczka (6 g),
Koperek świeży – łyżeczka (8 g),
Pstrąg świeży – średnia sztuka (160 g),
Oliwa z oliwek – 2 łyżki (20 ml),
Marchew – średnia sztuka (45 g),
Korzeń pietruszki – średnia sztuka (45 g),
Cukinia – ½ sztuki (200 g),
Zioła prowansalskie – do smaku.

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 ok. 20 minut.

Podwieczorek 208 kcal

Białko 6,6 g Tłuszcze 2,6 g Węglowodany 42,8 g

15 min



Ciasteczka owsiane

Składniki:

Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 2 łyżki (40 g),
Płatki owsiane błyskawiczne – 1½ łyżki (15 g),
Mąka owsiana – płaska łyżka (10 g),
Cynamon – do smaku,
Jabłko – mała sztuka (100 g),
Wiśnia suszona – 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 357 kcal

Białko 20,3 g Tłuszcze 7,2 g Węglowodany 57,9 g

25 min



Pieczyczo z pieczoną pierśią indyka i pastą z buraka

Składniki:

Pierś indyka – porcja (50 g),
Sok z cytryny – łyżka (10 ml),
Oliwa z oliwek – łyżeczka (5 ml),
Zioła prowansalskie – do smaku,
Burak – duża sztuka (170 g),
Ser twarogowy chudy – ½ plastra (15 g),
Pieprz czarny – do smaku,
Rukola – 2 garście
Roszponka – 2 garście (40 g),
Chleb żytni pełnoziarnisty – 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 (ok. 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. Posmaż pastę pieczywo, ułóż na nim plasterki upieczonego mięsa. Umyj sałatę i skrop je sokiem z cytryny. Zjedz z kanapkami.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2003

Śniadanie 575 kcal

Białko 25,4 g Tłuszcze 20,1 g Węglowodany 79,5 g

20 min



Zapiekanka z pieczarkami

Składniki:

Grahamka – duża sztuka (110 g),
Cebula biała – mała sztuka (50 g),
Pieczarki – 5 sztuk (100 g),
Passata pomidorowa – 2 łyżki (40 ml),
Ser żółty – 2 plastry (30 g),
Pomidor – średnia 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 żółtym 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.

II Śniadanie 202 kcal

Białko 12,5 g Tłuszcze 13,5 g Węglowodany 91,4 g

25 min



Muffin marchewkowy z maślanką

Składniki:

Jaja kurze całe – 1 sztuka,
Marchew – mała sztuka (45 g),
Szcypiorek – łyżka (10 g),
Kasza jaglana sucha – 1 ½ łyżki (18 g),
Bazylija suszona – do smaku,
Papryka słodka – do smaku,
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 przełóż do silikonowych foremek (jak na muffiny/babeczki) i piecz około 20 minut w temperaturze 190 stopni.

Obiad 656 kcal

Białko 35,5 g Tłuszcze 17,6 g Węglowodany 96,9 g

40 min



Pulpety drobiowe z ziemniakami

Składniki:

Marchew – mała sztuka (45 g),
Korzeń pietruszki – mała sztuka (45 g),
Mięso mielone z indyka – porcja (120 g),
Czosnek – ząbek (5 g),
Natka pietruszki – łyżka (12 g),
Kasza manna sucha – 2 łyżki (24 g),
Mąka pszenna razowa – łyżka (15 g),
Liść laurowy – sztuka,
Ziele angielskie – do smaku,
Pieprz czarny – do smaku,
Koperek świeży – 2 łyżki (16 g),
Ziemniak – 3 średnie sztuki (225 g),
Ogórek kiszony – 3 sztuki (150 g),
Pomidor – duża sztuka (200 g),
Cebula biała – mała sztuka (50 g),
Olej lniany – łyżka (10 ml)

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, kaszę manną. Masę dobrze wymieszaj. Formuj kulki. Kulki obtocz w mące. Zagotuj w garnku wodę z przyprawami i gałązkami koperku. Ugotuj w niej pulpety. W międzyczasie ugotuj ziemniaki. Przygotuj surówkę – pokrój ogórka kiszzonego, pomidora i posiekaj drobno cebulę. Wymieszaj warzywa z olejem.

Podwieczorek 189 kcal

Białko 5,9 g Tłuszcze 6,1 g Węglowodany 56,2 g

10 min



Sałatka owocowa z jogurtem i sezamem

Składniki:

Sezam – łyżeczka (5 g),
Jabłko – mała sztuka (100 g),
Winogrona – ½ garści (35 g),
Borówka – garść (50 g),
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 2 łyżki (40 g),
Nasiona słonecznika – łyżeczka (5 g),
Sok z cytryny – 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 Tłuszcze 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 – ¼ sztuki (400 g),
Zioła prowansalskie – do smaku,
Oliwa z oliwek – łyżka (10 ml),
Ser twarogowy chudy – plaster (30 g),
Kiełki słonecznika – łyżka (8 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 ok. 20-25 minut (do miękkości). Pokrój ser w małą kostkę. W naczyniu wymieszaj dynię, kaszę, ser i kiełki.

Śniadanie 618 kcal

Białko 35,9 g Tłuszcze 36,8 g Węglowodany 38 g

15 min



Omlet z warzywami

Składniki:

Mąka gryczana – 3 płaskie łyżki (30 g),
 Jaja – 3 sztuki,
 Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 3 łyżki (60 g),
 Olej rzepakowy – 1 ½ łyżki (15 ml),
 Pomidor – średnia sztuka (170 g),
 Rukola – 3 garście (60 g),
 Ser mozzarella miękki – ½ kulki (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. Na talerzu posyp danie rukolą.

II Śniadanie 194 kcal

Białko 4,9 g Tłuszcze 3,7 g Węglowodany 37,4 g

15 min



Sałatka z pieczonych owoców z jogurtem

Składniki:

Jabłko – mała sztuka (100 g),
 Gruszka – ½ sztuki (75 g),
 Jogurt naturalny 0% tłuszczu – 2 łyżki (40 g),
 Rodzynki – łyżka (15 g),
 Sezam – łyżeczka (5 g)

Przepis:

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

Obiad 608 kcal

Białko 27,4 g Tłuszcze 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 – średnia sztuka (45 g),
 Oliwa z oliwek – łyżka (10 ml),
 Czosnek – ząbek (5 g),
 Groszek zielony mrożony – 3 łyżki (45 g),
 Makaron razowy świderki suche – ¾ szklanki (60 g),
 Sezam – łyżeczka (5 g),
 Ser mozzarella miękki – ½ kulki (40 g),
 Bazylia świeża – do smaku

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 smaź. Następnie dodaj podgotowane jarzyny, odsączoną soczewicę i groszek, smaź 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 Tłuszcze 7,1 g Węglowodany 16,1 g

10 min



Kokosowy twarożek z mussem truskawkowym

Składniki:

Truskawka świeża lub mrożona – 2 garście (140 g),
Wiórki kokosowe – łyżka (10 g),
Ser twarogowy chudy – 2 plastry (60 g),
Jogurt naturalny 0% tłuszczu – 2 łyżki (40 g)

Przepis:

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

Kolacja 397 kcal

Białko 18 g Tłuszcze 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 (165 g),
Sok pomidorowy – ¼ szklanki (200 ml),
Olej rzepakowy – łyżeczka (5 ml),
Por – ½ sztuki (70 g),
Czosnek – ząbek (5 g),
Pieprz czarny – do smaku,
Fasola biała konserwowa – 2 łyżki (40 g),
Sok z cytryny – łyżka (10 ml),
Orzech włoski – 2 sztuki (8 g),
Szcypiorek – łyżka (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.