



Dieta: DASH Zaparcia

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Jadłospisy DASH Zaparcia przeznaczone są dla osób, które chcą zmienić swój dotychczasowy sposób odżywiania, tak by stał się elementem procesu leczniczego.

Zaparcia są uciążliwym schorzeniem polegającym na zbyt małej częstotliwości wypróżnień (2 razy w tygodniu lub rzadziej) i oddawaniu stolca twardego z uczuciem silnego wysiłku. Towarzyszy temu uczucie niepełnego wypróżnienia. Zaparcia są problemem nawet 30% populacji krajów zachodnich.

U podstaw leczenia zaparć – niezależnie od ich przyczyny – jest zmiana stylu życia. Konieczne jest zwiększenie aktywności fizycznej i modyfikacja nawyków żywieniowych. W **diecie DASH Zaparcia** duży nacisk położyliśmy na zwiększenie w diecie ilości warzyw, owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych (źródło błonnika pokarmowego).

Spróbuj!



Dzień 1

Łącznie kcal: 2005

Śniadanie 516 kcal

Białko 17 g Tłuszcze 12,8 g Węglowodany 87,2 g

25 min



Kokosowy ryż z owocami

Składniki:

Ryż basmati – 4 łyżki (60 g),
Wiórki kokosowe – ½ łyżki (3 g),
Śliwka suszona – 4 sztuki (28 g),
Mleko 2% tłuszczu – szklanka (200 ml),
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 3 łyżki (75 g),
Siemię lniane – łyżka (10 g),
Jabłko – 1 sztuka (150 g)

Przepis:

Ryż dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą. Ugotuj go razem z wiórkami w mleku. Pod koniec dodaj siemię lniane i śliwki suszone. W międzyczasie pokrój jabłko na drobne kawałki. Ugotowany ryż przełóż do naczynia, ułóż na wierzchu jogurt, starte jabłko i posyp cynamonem.

II Śniadanie 212 kcal

Białko 4,7 g Tłuszcze 6 g Węglowodany 37,4 g

5 min



Smoothie gryczane

Składniki:

Natka pietruszki – 4 łyżeczki (24 g),
Suszona śliwka – 2 sztuki (14 g),
Brzoskwinia – sztuka (85 g),
Płatki gryczane – 2 łyżki (20 g),
Olej lniany – łyżeczka (5 ml)

Przepis:

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

Obiad 674 kcal

Białko 38,3 g Tłuszcze 30 g Węglowodany 67,5 g

35 min



Schab w ziołach z ziemniakami

Składniki:

Schab wieprzowy – porcja (100 g),
Olej rzepakowy – łyżka (10 ml),
Oregano suszone – ½ łyżeczki,
Bazylija suszona – ½ łyżeczki,
Czosnek – ząbek (5 g),
Natka pietruszki – 2 łyżeczki (12 g),
Ziemniak – 3 sztuki (220 g),
Ogórek kiszony – 2 sztuki (100 g),
Koperek – 2 łyżeczki (8 g),
Szczypiorek – łyżka (5 g),
Pomidor – duża sztuka (200 g),
Nasiona słonecznika – łyżka (10 g),
Soczewica czerwona – 1 ½ łyżki (18 g),
Olej lniany – łyżka (10 ml)

Przepis:

Umyj mięso i osusz. Przygotuj marynatę do mięsa – posiekaj drobno czosnek, w naczyniu wymieszaj olej z czosnkiem, ziołami, posiekaną natką pietruszki. Posmaruj nią mięso i zostaw je na kilka minut. Usmaż mięso. Umyj i obierz ziemniaki. Ugotuj je w wodzie. Na talerzu posyp ziemniaki posiekanym koperkiem. Ugotuj soczewicę według przepisu na opakowaniu. Ogórki i pomidora pokrój na kawałki, skrop je olejem, dodaj soczewicę i posyp pokrojonym szczypiorkiem oraz nasionami słonecznika.

Podwieczorek 198 kcal

Białko 7,2 g Tłuszcze 6,4 g Węglowodany 30,2 g

5 min



Kakaowy kefir z owocami

Składniki:

Kefir naturalny 0% tłuszczu – ½ szklanki (100 ml),
Płatki owsiane 1 ½ łyżki (15 g),
Orzechy włoskie – 2 sztuki (8 g),
Śliwki suszone – 2 sztuki (14 g),
Truskawki – ½ garści (35 g),
Borówki – ½ garści (25 g)

Przepis:

Umyj owoce. Posiekaj drobno śliwki i orzechy. Wymieszaj kefir z kakao, śliwkami i płatkami. Dodaj borówki i pokrojone truskawki. Na koniec posyp kefir posiekanymi orzechami.

Kolacja 405 kcal

Białko 15 g Tłuszcze 13,6 Węglowodany 64 g

25 min



Zupa paprykowa z ciecierzycą

Składniki:

Ciecierzycyca - 3 ½ łyżki (38 g),
Marchew - średnia sztuka (45 g),
Korzeń pietruszki - ½ sztuki (45 g),
Seler - Plaster (60 g), Por - ¼ sztuki (35 g),
Ziemniak - sztuka (75 g),
Papryka czerwona - ½ sztuki (70 g),
Czosnek - mały ząbek (3 g),
Liść laurowy - 1 sztuka,
Ziele angielskie - do smaku,
Papryka Słodka lub ostra w proszku - łyżeczka (3 g),
Olej rzepakowy - łyżka (10 ml),
Natka pietruszki - łyżeczka (5 g),
Pomidor - sztuka (130 g)

Przepis:

Umyj warzywa (marchew, seler, pietruszka, por, ziemniak) i pokrój w kostkę. Do garnka z wodą włóż warzywa, ciecierzycę, czosnek i przyprawy, gotuj do miękkości. Po kilku minutach dołóż do garnka pokrojoną w paski paprykę oraz pomidora (przetartego przez sitko). Dodaj olej. Dopraw paprykę w proszku. Na talerzu posyp zupę posiekaną natką pietruszki.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1772

Śniadanie 540 kcal

Białko 30,8 g Tłuszcze 30,7 g Węglowodany 39,3 g

15 min



Omelet owsiany z pomidorem i natką pietruszki

Składniki:

Jaja kurze - 3 sztuki (152 g),
Mąka owsiana - 3 płaskie łyżki (30 g),
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 3 łyżki (75 g),
Pomidor - średnia sztuka (130 g),
Rukola - 2 garście (50 g),
Papryka żółta - ½ sztuki (70 g),
Siemię lniane (ziarna) - ½ łyżeczki,
Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml),
Natka pietruszki - 2 łyżeczki (12 g)

Przepis:

Przygotuj ciasto na omelet - wymieszaj jajka, siemię, 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) do omeletu w momencie kiedy zacznie się ścinać. Na talerzu posyp danie rukolą.

II Śniadanie 203 kcal

Białko 7,6 g Tłuszcze 3,5 g Węglowodany 37,3 g

20 min



Ciasteczka jaglane z jogurtem

Składniki:

Jogurt naturalny 2% tłuszczu - ½ szklanki (100 g),
Marchewka - ½ średniej sztuki (25 g),
Płatki jaglane - 1 ½ łyżki (15 g),
Mąka owsiana - płaska łyżka (10 g),
Cynamon - ½ łyżeczki,
Suszone śliwki - 2 sztuki (14 g)

Przepis:

Płatki zalej gorącą wodą, aby powstała gęsta masa. Marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Posiekaj drobno suszone śliwki. Do masy dodaj śliwki, cynamon, marchewkę i mąkę. Całość zamieszaj. Z masy uformuj ciastka (kształt według uznania). Piecz w piekarniku 10-12 minut w 180 stopniach. Ciasteczka zjedz z jogurtem.

Obiad 697 kcal

Białko 47,3 g Tłuszcze 21,8 g Węglowodany 86,8 g

45 min



Kaszotto z indykiem i warzywami

Składniki:

Cukinia – ½ sztuki (300 g),
Papryka czerwona – ½ sztuki (70 g),
Czosnek – ząbek (5 g),
Groszek zielony, mrożony – 4 łyżki (60 g),
Pierś z indyka – porcja (100 g),
Olej rzepakowy – łyżka (10 ml),
Oregano suszone – ½ łyżeczki (2 g),
Pieprz czarny – ½ łyżeczki (2 g),
Kasza jęczmienna – 5 łyżek (60 g),
Szpinak świeży – 2 garście (50 g),
Pieczarki – 5 sztuk (100 g),
Migdały – ½ łyżki (7 g),
Ser mozzarella – 2 plastry (20 g),
Szcypior – łyżka (5 g),
Pomidor – duża sztuka (200 g)

Przepis:

Na dużą patelnię wsyp kaszę, dodaj łyżkę oleju i chwilę smaź. W międzyczasie dodaj suszone oregano. Przesuń składniki na bok patelni, w wolne miejsce dodaj posiekany czosnek i włóż pokrojonego w kostkę indyka. Smaż przez kilka minut mieszając od czasu do czasu. Dodaj pokrojoną w kostkę cukinię, paprykę, groszek. Połącz wszystkie składniki na patelni i dodaj wodę, dopraw pieprzem. Poczekaż aż wszystko się zagotuje. Następnie przykryj danie i gotuj przez ok. 20 minut. Po tym czasie wymieszaj składniki, dodaj posiekane pieczarki i gotuj jeszcze przez około 5 minut do miękkości kaszy. 2 minuty przed końcem gotowania dodaj umyty szpinak w liściach i gotuj przez kilka minut. Na koniec dodaj drobno posiekane migdały i startą na tarce mozzarellę. Przygotuj surówkę – umyj pomidora, pokrój go na kawałki i posyp posiekanym szczypiorkiem.

Podwieczorek 176 kcal

Białko 5,9 g Tłuszcze 6,6 g Węglowodany 25,4 g

5 min



Zielone smoothie z imbirem

Składniki:

Szpinak świeży – 2 garście (50 g),
Rozzponka – 2 garście (50 g),
Rukola – 2 garście (50 g),
Imbir – ¼ sztuki (15 g),
Jabłko – mała sztuka (70 g),
Olej lniany – łyżeczka (5 ml),
Płatki gryczane – łyżka (10 g)

Przepis:

Zblenduj lub zmixuj wszystkie składniki. Jeśli smoothie będzie zbyt gęsty, możesz rozcieńczyć go wodą.

Kolacja 384 kcal

Białko 13,7 g Tłuszcze 18,5 g Węglowodany 45,4 g

15 min



Tosty z mozzarellą i warzywami

Składniki:

Chleb żytni razowy – 2 kromki (70 g),
Awokado – ¼ sztuki (35 g),
Pomidor – ¾ sztuki (130 g),
Oliwki marynowane – 5 sztuk (15 g),
Szcypiorek – łyżka (5 g),
Ser mozzarella – 2 paski (30 g),
Oliwa z oliwek – łyżeczka (5 ml)

Przepis:

Chleb posmaruj awokado. Pokrój drobno szczypiorek, pomidora i oliwki. Na chlebie ułóż pomidora, oliwki, posyp szczypiorkiem. Przykryj całość plasterkami sera mozzarella. Tak przygotowane pieczywo zapiecz w piekarniku (temp. 180 stopni) do momentu rozpuszczenia się sera. Na koniec skrop całość oliwą.

Śniadanie 585 kcal

Białko 19,7 g Tłuszcze 21,6 g Węglowodany 82 g

25 min



Domowa granola z jogurtem i owocami

Składniki:

Płatki owsiane - 4 łyżki (40 g),
 Orzechy włoskie - 2 sztuki (8 g),
 Sezam - łyżeczka (5 g),
 Nasiona słonecznika - łyżeczka (5 g),
 Pestki dyni - łyżeczka (5 g),
 Wiórki kokosowe - łyżeczka (3 g),
 Cynamon - łyżeczka (3 g),
 Miód - łyżeczka (12 g),
 Rodzynki - łyżka (15 g),
 Jogurt 2% tłuszczu - opakowanie (200 g),
 Brzoskwinia - mała sztuka (70 g),
 Jabłko - mała sztuka (70 g)

Przepis:

Przygotuj granolę - posiekaj orzechy, pestki dyni i pestki słonecznika. W naczyniu wymieszaj orzechy, pestki, płatki, wiórki, sezam, cynamon, rodzyнки. Wymieszaj miód z wodą (100 ml) i dodaj do miski z bakaliami (wymieszaj masę). Następnie rozłóż granolę równomiernie na blachę (wyłożoną papierem do pieczenia) i piecz w 150 stopniach przez 10 minut (po tym czasie zamieszaj płatki i piecz jeszcze przez kolejne 10). Przed zjedzeniem zalej gotową granolę jogurtem, dodaj pokrojone jabłko i brzoskwinie.

II Śniadanie 180 kcal

Białko 7,4 g Tłuszcze 8,3 g Węglowodany 23 g

45 min



Krem z dyni i szpinaku

Składniki:

Szpinak - 2 garście (50 g),
 Pestki dyni - ½ łyżki (5 g),
 Dynia - ¼ sztuki (220 g),
 Oliwa z oliwek - łyżeczka (5 ml),
 Czosnek - mały ząbek (3 g),
 Pieprz - do smaku,
 Bulion warzywny - ½ szklanki (100 ml),
 Zioła prowansalskie - do smaku

Przepis:

Dynię pokrój na kawałki, skrop oliwą z oliwek i posyp ziołami prowansalskimi. Piecz dynię w piekarniku przez ok. 20-25 minut w 200 stopniach. W garnku zeszklij na łyżeczce oliwy posiekany czosnek. Dodaj do nich szpinak. Całość duś przez kilka chwil. Zalej warzywa bulionem, dodaj upieczoną dynię i gotuj przez kilka minut. Następnie wszystko zmiksuj. Zupę dopraw do smaku pieprzem. Posyp pestkami dyni.

Obiad 675 kcal

Białko 42,2 g Tłuszcze 33,5 g Węglowodany 56,7 g

45 min



Filet z dorsza z pieczonymi warzywami

Składniki:

Filet z dorsza - porcja (150 g),
 Czosnek - mały ząbek (3 g),
 Koperek - łyżeczka (4 g),
 Natka pietruszki - łyżeczka (5 g),
 Marchew - 2 średnie sztuki (90 g),
 Korzeń pietruszki - sztuka (80 g),
 Ziemniaki - 2 średnie sztuki (150 g),
 Pieczarki - 5 sztuk (100 g),
 Nasiona słonecznika - łyżka (10 g),
 Jogurt naturalny 2% tłuszczu - ½ opakowania (100 g),
 Oliwa z oliwek - 2 ½ łyżki (25 ml),
 Pieprz czarny - do smaku

Przepis:

Rybę umyj, posyp pieprzem. Posiekaj koperek i wymieszaj go z oliwą. Natrzyj nimi rybę i połóż w naczyniu żaroodpornym. Ziemniaki, marchew, pietruszkę obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Pieczarki przekrój na pół. Skrop warzywa oliwą. Włóż rybę i warzywa do piekarnika. Piecz wszystko razem ok. 20-25 minut w temp. 200°C. W międzyczasie przygotuj sos do warzyw - jogurt wymieszaj z posiekanym czosnkiem, słonecznikiem i posiekaną natką pietruszki. Na talerzu polej sosem warzywa.

Podwieczorek 207 kcal

Białko 4,4 g Tłuszcze 5,9 g Węglowodany 38,7 g

5 min



Cytrusowe smoothie z pietruszką

Składniki:

Ananas – plaster (80 g),
Natka pietruszki – 5 łyżeczek (30 g),
Mięta – kilka listków,
Pomarańcza – ¼ sztuki (80 g),
Maliny – garść (70 g),
Płatki gryczane – łyżka (10 g),
Olej lniany – łyżeczka (5 ml)

Przepis:

Zblenduj lub zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli smoothie będzie zbyt gęste, możesz rozcieńczyć je wodą.

Kolacja 375 kcal

Białko 15,3 g Tłuszcze 15,6 g Węglowodany 48 g

35 min



Zapiekanka warzywna

Składniki:

Cebula – ½ średniej sztuki (50 g),
Pomidor – sztuka (130 g),
Ziemniak – sztuka (75 g),
Czosnek – ząbek (5 g),
Natka pietruszki – łyżeczka (5 g),
Ciecierzycy – 2 łyżki (30 g),
Marchew – sztuka (45 g),
Olej rzepakowy – łyżka (10 ml),
Ser mozzarella – 2 paski (20 g),
Papryka słodka – do smaku,
Oregano – do smaku

Przepis:

Umyj warzywa i pokrój je na kawałki (cebula, marchew, ziemniaki). Ugotuj ciecierzycę według przepisu na opakowaniu w formie al dente. Wszystkie składniki wymieszaj w naczyniu razem z olejem, przyprawami, posiekanym czosnkiem. Przełóż całość do naczynia żaroodpornego. Piecz warzywa do miękkości (ok. 30 minut) w temperaturze 200 stopni. Pod koniec pieczenia posyp zapiekankę startą na tarce mozzarellą. Na talerzu dodaj posiekaną natkę pietruszki.