



Dieta: DASH Cukrzyca

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

DASH Cukrzyca wspomaga leczenie cukrzycy (szczególnie typu 2). Zmniejsza ryzyko powikłań tej choroby. Bazuje na produktach o niskim indeksie glikemicznym.

Spróbuj!



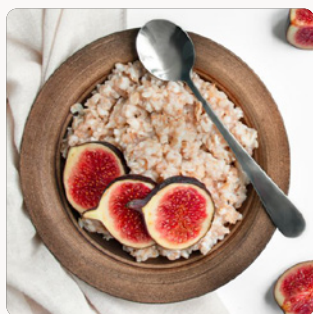
Dzień 1

Łącznie kcal: 1980

Śniadanie 406 kcal

białko 14,96 g tłuszcz 11,57 g węglowodany 64,25 g

8 min



Cynamonowa owsianka z jabłkiem i kawałkami figi

Składniki:

cynamon, w proszku - ¼ łyżeczki (1 g)
jabłko - ¾ sztuki (100 g)
mleko 1,5% tłuszczu - ¾ szklanki (170 ml)
płatki owsiane - 4 ½ łyżki (45 g)
figi świeże - 1 sztuka (70 g)
migdały w płatkach - ⅓ łyżki (10 g).

Przepis

W małym garnuszku praż z małą ilością wody jabłko pokrojone w kostkę, następnie dodaj cynamon oraz płatki owsiane, zalej mlekiem, wymieszaj, praż około 2-3 minut, przenieś do miseczki. Posyp płatkami migdałów. Przełóż do miseczki, dodaj kawałki świeżej figi.
PAMIĘTAJ! Zawsze płatki owsiane wybierz w formie górskiej, przygotuj je w formie al'dente, staraj się ich nie rozgotować.

Drugie śniadanie 274 kcal

białko 8 g tłuszcz 10 g węglowodany 33 g

60 min



Sałatka z burakiem

Składniki:

szpinak świeży - 2 garście (50 g)
burak - 1 sztuka (100 g)
chleb żytni - 2 cienkie kromki (50 g)
granat - 1/4 sztuki (25 g)
orzechy brazylijskie - 3 sztuki (12 g)
pieprz czarny - do smaku (1 g)
sól - do smaku (1 g)
sok z cytryny - 1/2 łyżeczki (3 ml).

Przepis

Piekarnik nagrzej do 220 stopni C. Połówkę dużego buraka lub jednego mniejszego umyj, owiń folią. Piecz przez 30-45 minut do miękkości. Buraka obierz i pokrój na cienkie plasterki. Szpinak umyj, ułóż na nim plasterki buraka, posyp granatem i pokrojonymi orzechami. Polej sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem. Zjedz z chlebem.

Obiad 699 kcal

białko 52,52 g tłuszcz 19,14 g węglowodany 75,89 g

30 min



Makaron pełnoziarnisty z wołowiną i czerwoną fasolą

Składniki:

cebula - 3 plastry (20 g)
czosnek - 1 ząbek (5 g)
makaron pełnoziarnisty spaghetti, suchy - 1/2 garści (60 g)
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
papryka czerwona - 1/2 sztuki (100 g)
sól - 1 szczypta (1 g)
wołowina chuda - 2/3 porcji (150 g)
passata pomidorowa - 1 szklanka (250 g)
fasola czerwona, ugotowana lub z puszki - 1/2 szklanki (60 g).

Przepis

Makaron ugotuj al'dente. Na oliwie podsmaż przyprawy według uznania mięso wołowe w kawałkach. Dodaj pokrojony w plastry czosnek oraz kawałki cebuli, papryki, duś mięso i warzywa razem. Pod koniec dodaj passatę pomidorową oraz fasolę, wymieszaj z makaronem.

Podwieczorek 254 kcal

białko 11,57 g tłuszcz 10,81 g węglowodany 28,93 g

15 min



Budyń z anansem i migdałami

Składniki:

mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250 ml)
budyń, o smaku śmietankowym bez cukru - 2/3 opakowania (25 g)
ananas - 1 plaster (80 g)
migdały w płatkach - 1 płaska łyżka (10 g).

Przepis

Ponad połowę porcji mleka podgrzej w rondelku. W pozostałej części rozpuść proszek budyniowy (bez cukru). Wlej do gorącego mleka i intensywnie mieszaj w rondelku aż do zgęstnienia. Przenieś do miseczki, dodaj ananasa i migdały.

Kolacja 347 kcal

białko 23,32 g tłuszcz 3,16 g węglowodany 60,68 g

30 min



Sałatka z ryżu brązowego z tuńczykiem, fasolą i koperkiem

Składniki:

ryż brązowy, suchy - ½szklanki (35 g)
tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60 g)
fasola czerwona, ugotowana lub z puszki - ¼ szklanki (40 g)
koperk, świeży lub suszony - ¾ łyżeczki (3 g)
ogórek kiszony - 2 małe sztuki (100 g)
papryka czerwona - ½sztuki (50 g)
chleb żytni - 1 kromka (35 g)
jogurt naturalny - 1 łyżka (20 g).

Przepis

Ryż ugotuj na sypko i przestudź. Paprykę i ogórka pokrój. Wymieszaj w misce ryż z pokrojonymi warzywami, odsączonym z zalewy tuńczykiem, czerwoną fasolą, jogurtem i koperkiem. Zjedz z pieczywem.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2011

Śniadanie 500 kcal

białko 28,93 g tłuszcz 15,26 g węglowodany 67,83 g

5 min



Kanapki z serem wiejskim i pomidorem

Składniki:

chleb żytni - 3 kromki (105 g)
pomidor - 1 sztuka (170 g)
rukola - ½ garści (10 g)
serek wiejski light - 1 opakowanie duże (200 g)
oliwa z oliwek - ⅓ łyżki (7 g).

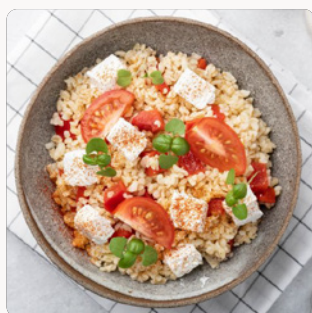
Przepis

Na kanapkach umieść serek wiejski, dodaj plastry pomidora, posyp rukolą i skrop oliwą z oliwek.

Drugie śniadanie 200 kcal

białko 8,25 g tłuszcz 7,35 g węglowodany 24,95 g

10 min



Sałatka z kuskusem razowym i twarogiem wędzonym

Składniki:

kasza kuskus razowa, sucha - 2 łyżki (25 g)
pomidorki koktajlowe - 5 sztuk (100 g)
ogórek zielony - ⅓ sztuki (50 g)
pesto zielone z bazylii - 1 łyżeczka (6 g)
twaróg wędzony solankowy - 1 plaster (25 g)
rukola - ½ garści (10 g).

Przepis

Kaszę kuskus razową wsyp do miseczki, następnie zalej wrzątkiem delikatnie ponad powierzchnię kaszy, przykryj talerzykiem i odczekaj 5 minut. W tym czasie pokrój warzywa, a następnie dodaj do przygotowanej kaszy. Posyp pokruszonym twarogiem wędzonym, rukolą, skrop pesto zielonym. Pamiętaj: kaszę kuskus razową przygotuj zawsze w formie al'dente (na półtwardo).

Obiad 642 kcal

białko 39,4 g tłuszcz 19 g węglowodany 86,4 g

40 min



Indyk z kaszą i warzywami

Składniki:

cebula - 1 mała sztuka (50 g)
cukinia - 1 mała sztuka (200 g)
czosnek - 1 ząbek (5 g)
koncentrat pomidorowy - 1 ½ łyżeczki (20 g)
filet z piersi indyka, bez skóry - 1 ¼ sztuki (120 g)
olej rzepakowy - 1 ½ łyżki (15 ml)
papryka żółta - 1 mała sztuka (70 g)
papryka czerwona - 1 mała sztuka (70 g)
papryka zielona - 1 mała sztuka (70 g)
pietruszką, natka - 2 łyżeczki (6 g)
pomidory krojone w puszcze - ¾ szklanki (200 ml)
liść laurowy - do smaku (1 g)
pieprz czarna - do smaku (1 g)
ziele angielskie - do smaku (1 g)
zioła prowansalskie - do smaku (1 g)
kasza jęczmienna pęczak, sucha - 4 łyżki (60 g)
grozdek zielony, mrożony - 3 łyżki (45 g).

Przepis

Kaszę ugotuj na sypko. Umyj warzywa. Cukinię i paprykę pokrój w dużą kostkę, cebulę pokrój w piórka, czosnek w plasterki. W garnku podsmaż na oleju cebulę z zieleń angielskim i liściem laurowym oraz czosnkiem, dodaj zioła prowansalskie. Kiedy cebula zmięknie dodaj groszek, cukinię i papryki, całość wymieszaj i chwilę duś. Dodaj pomidory z puszek i koncentrat pomidorowy. Podlej wszystko wrzątkiem, zakryj pokrywką i gotuj 10 min. Pierś z indyka pokrój w kostkę i podsmaż na odrobinie oleju. Następnie dodaj ją do warzyw w garnku. Gotuj kolejne 10 minut. Posyp potrawę na talerzu posiekaną natką pietruszki. Zjedz z kaszą.

Podwieczorek 163 kcal

białko 7,98 g tłuszcz 5,74 g węglowodany 21,47 g

10 min



Jogurt naturalny z kosteczkami jabłka, cynamonem i orzechami

Składniki:

jogurt naturalny - 6 łyżek (120 g)
jabłko - ½ sztuki (60 g)
orzechy włoskie - 1 łyżeczka (5 g)
płatki owsiane - ½ łyżki (5 g)
cynamon, w proszku - ½ łyżeczki (2 g).

Przepis

Jabłko pokrój w kosteczkę i dodaj do jogurtu. Posyp płatkami owsianymi, orzechami i dopraw cynamonem.

Kolacja 506 kcal

białko 25,15 g tłuszcz 13,73 g węglowodany 77,4 g

15 min



Sałatka z jajkiem i sosem musztardowym

Składniki:

jaja kurcze - 2 sztuki (100 g)
rzdokiewka - 5 sztuk (80 g)
ogórek zielony - ¾ sztuki (150 g)
roszponka - 1 ¼ garści (30 g)
jogurt naturalny - 3 łyżki (60 g)
syrop z agawy - ½ łyżki (8 g)
musztarda - ¾ łyżeczki (8 g)
chleb żytni - 3 kromki (105 g).

Przepis

Jaja ugotuj i pokrój. Ogórka obierz, pokrój. Warzywa pokrój, wymieszaj z jajkiem i roszponką. Polej sosem z jogurtu, musztardy, syropu z agawy i wybranych ziół. Zjedz z pieczywem.

Śniadanie 500 kcal

białko 29,49 g tłuszcz 16,01 g węglowodany 63,42 g

8 min



Grahamka z jajkiem, szynką z indyka i warzywami

Składniki:

jaja kurcze - 2 sztuki (100 g)
 oliwki marynowane - 1 łyżka (20 g)
 papryka czerwona - 1/3 sztuki (60 g)
 sałata - 2 liście (10 g)
 bułka grahamka - 1 duża sztuka (100 g)
 szynka drobiowa - 3 plastry (45 g).

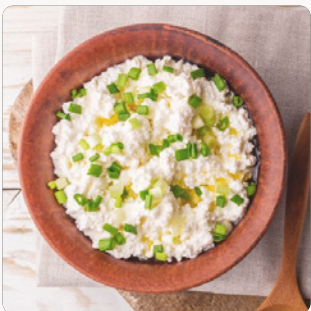
Przepis

Jaja ugotuj. Na połówce bułki dodaj plastry jaja i szynki. Paprykę i oliwki pokrój w plastry, dodaj posiekaną sałatę, dopraw ziołami według uznania i wymieszaj. Umieść na kanapkach. Posyp nasionami słonecznika.

Drugie śniadanie 299 kcal

białko 20,82 g tłuszcz 7,97 g węglowodany 39,15 g

10 min



Serek wiejski lekki z papryką i nasionami słonecznika

Składniki:

chleb żytni - 2 średnie kromki (60 g)
 serek wiejski light - 1 opakowanie (150 g)
 papryka czerwona - 1/6 sztuki (40 g)
 nasiona słonecznika - 1/2 łyżki (5 g).

Przepis

Serek wiejski wymieszaj z pokrojoną papryką i nasionami słonecznika. Zjedz z pieczywem.

Obiad 520 kcal

białko 29,2 g tłuszcz 14,1 g węglowodany 75,6 g

40 min



Mintaj z kaszą i warzywami

Składniki:

cebula - 1 mała sztuka (50 g)
 cukinia - 1 mała sztuka (200 g)
 czosnek - 1 ząbek (5 g)
 koncentrat pomidorowy - 1 1/2 łyżeczki (20 g)
 mintaj świeży filet - 3/4 porcji (80 g)
 olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
 papryka żółta - 1 mała sztuka (70 g)
 papryka czerwona - 1 mała sztuka (70 g)
 papryka zielona - 1 mała sztuka (70 g)
 pietruszka, natka - 2 łyżeczki (6 g)
 pomidory krojone w puszcze - 3/4 szklanki (200 ml)
 liść laurowy - do smaku (1 g)
 pieprz czarny - do smaku (1 g)
 ziele angielskie - do smaku (1 g)
 zioła prowansalskie - do smaku (1 g)
 kasza gryczana, sucha - 6 łyżek (60 g).

Przepis

Umyj warzywa. Cukinię i paprykę pokrój w dużą kostkę, cebulę pokrój w piórka, czosnek w plasterki. W garnku podsmaż na wodzie cebulę z zieleń angielskim i liściem laurowym oraz czosnkiem, dodaj zioła prowansalskie. Kiedy cebula zmięknie dodaj cukinię i papryki, całość wymieszaj i chwilę duś. Dodaj pomidory z puszek i koncentrat pomidorowy, ułóż na nich rybę. Podleż wszystko wrzątkiem, zakryj pokrywką i gotuj do miękkości ryby. W tym czasie ugotuj kaszę na sypko. Posyp potrawę na talerzu posiekaną natką pietruszki. Zjedz danie z kaszą.

Podwieczorek 181 kcal

białko 10,6 g tłuszcz 5,6 g węglowodany 22,2 g

5 min



Malinowy koktajl z otrębami

Składniki:

maliny, świeże lub mrożone
- 1 ¼ garści (120 g)
jogurt naturalny - 5 łyżek (100 g)
otręby owsiane - 2 ¼ łyżki (15 g)
migdały w płatkach - ½ łyżki (5 g).

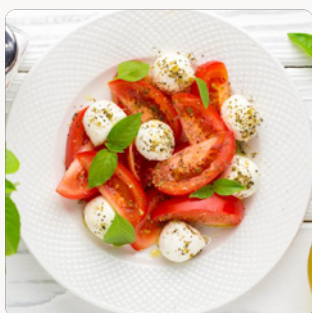
Przepis

Zblenduj wszystkie składniki.

Kolacja 498 kcal

białko 38,32 g tłuszcz 9,8 g węglowodany 70,67 g

15 min



Sałata rzymska z mozzarellą i pomidorem i sosem vinegret

Składniki:

sałata - ¼ sztuki (80 g)
ser mozzarella light - 5 plasterów (90 g)
pomidor - 1 ½ sztuki (250 g)
oliwa z oliwek - ⅔ łyżki (7 ml)
sok z cytryny - 1 pełna łyżka (10 g)
syrop z agawy - ½ łyżki (5 g)
musztarda - ¼ łyżeczki (7 g)
chleb żytni - 3 średnie kromki (90 g).

Przepis

Mozzarellę i pomidora pokrój w kostkę. Wymieszaj z poszatowaną sałatą rzymską. Przygotuj sos: oliwę z oliwek wymieszaj z sokiem z cytryny, musztardą i syropem z agawy. Polej sałatkę. Zjedz z pieczywem.