



Dieta: DASH Wege

Kaloryczność dzienna: 1800 kcal

Dieta DASH Wege to propozycja dla osób, które nie spożywają mięsa, ale chcą przygotowywać zdrowe i zbilansowane posiłki. Bazuje na produktach wegetariańskich.

Spróbuj!



Dzień 1

Łącznie kcal: 1798

Śniadanie 436 kcal

białko 14,8 g tłuszcz 11,1g węglowodany 73,5 g

20 min



Czekoladowa jaglanka

Składniki:

daktyle drylowane – 3 sztuki (15 g)
kasza jaglana – 4 łyżki (40 g)
mleko 2% tłuszczu – ½ szklanki (125 ml)
truskawki świeże lub mrożone
– 2 garście (150 g)
orzechy nerkowca – 1 łyżka (15 g)
kakao w proszku – 1 łyżeczka (5 g).

Przepis

Ugotuj kaszę na wodzie. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę.

Drugie śniadanie 253 kcal

białko 7,1 g tłuszcz 10,8 g węglowodany 36,7 g

5 min



Sezamowe grzanki z warzywami

Składniki:

chleb żytni razowy – 2 kromki (60 g)
ogórek – ½ sztuki (20 g)
tahini – 3 łyżeczki (18 g)
pomidorki koktajlowe – 2 sztuki (40 g).

Przepis

Z chleba zrób grzanki (w tosterze/opiekaczu/na patelni). Na grzanki nałóż tahini i pokrojone warzywa (1 grzanka z pomidorem, druga grzanka z ogórkiem).

Obiad 528 kcal

białko 19,7 g tłuszcz 18,6 g węglowodany 78,4 g

50 min



Papryka faszzerowana socznicą

Składniki:

bazylija suszona – 1 łyżeczka (4 g)
cebula – 1 sztuka (100 g)
olej rzepakowy – 1 ½ łyżki (15 ml)
papryka czerwona – 1 sztuka (140 g)
pomidor – 2 sztuki (240 g)
ziele angielskie – 2 sztuki
liść laurowy – 1 listek
kasza jaglana – 4 łyżki (40 g)
soczewica czerwona – 5 łyżek (60 g).

Przepis

Na patelni podsmaż na oleju cebulę z obranym ze skórki pomidorem, dodaj ugotowaną socznicę. Gdy farsz zgęstnieje wymieszaj z ugotowaną na sypko kaszą. Dopraw do smaku (uwzględnij bazylię). Napętnij paprykę farszem i zapiecz w piekarniku, w temperaturze 180 stopni przez około 10 -15 minut.

Podwieczorek 182 kcal

białko 9,1 g tłuszcz 5,9 g węglowodany 27 g

25 min



Wegański wrap

Składniki:

fasola biała – 1 ½ łyżki (30 g)
cebula – ¼ sztuki (25 g)
kapusta włoska – 1 liść (55 g)
pomidor – ½ sztuki (60 g)
olej lniany – ½ łyżeczki (2,5 ml).

Przepis

Ugotuj fasolę. ¾ fasoli zmiksuj z olejem i przyprawami na gładko. Liść kapusty włoskiej posmaruj łyżką pasty fasolowej, wkrój cebulkę, dodaj pozostałą fasolę i pomidora pokrojonego w plasterki. Zawień wrapa.

Kolacja 399 kcal

białko 15,4 g tłuszcz 8,4 g węglowodany 69,7 g

15 min



Owsianka z jagodami

Składniki:

jagody – ¼ szklanki (100 g)
mleko 2% tłuszczu – 1 szklanka (250 ml)
truskawki świeże lub mrożone
– 2 garście (140 g)
płatki owsiane – 5 łyżek (50 g).

Przepis

Ugotuj płatki na mleku i dodaj owoce.

Dzień 2

Łącznie kcal: 1801

Śniadanie 479 kcal

białko 27,8 g tłuszcz 26,1 g węglowodany 37,4 g

10 min



Jajecznica z brokułem i jarmużem

Składniki:

chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (60 g)
jaja kurze – 3 sztuki
jarmuż – 2 ½ garści (50 g)
masło – 2 łyżeczki (10 g).

Przepis

Ugotuj brokuła na parze. Rozgrzej masło i podduś jarmuż. Smaż z jajkami. Dopraw do smaku. Podaj z ugotowanym brokułem i chlebem.

Drugie śniadanie 247 kcal

białko 2,3 g tłuszcz 13,8 g węglowodany 29,7 g

5 min



Kokosowy pudding chia

Składniki:

borówki amerykańskie – ½ garści (15 g)
mango – ¼ sztuki (70 g)
miód – łyżka (12 g)
nasiona chia – 1 łyżeczka (5 g)
mleczko kokosowe – 5 łyżek (100 g)
maliny – ¼ garści (15 g).

Przepis

Do miseczek przelej mleczko kokosowe, dodaj nasiona chia, miód i zamieszaj. Pozostaw na 15 minut i ponownie zamieszaj. Odstaw do lodówki na godzinę. Podaj pudding z dodatkiem malin, borówek i pulpy mango.

Obiad 542 kcal

białko 24,3 g tłuszcz 16,5 g węglowodany 81,2 g

20 min



Wegetariańskie leczo

Składniki:

cukinia – ¼ sztuki (150 g)
cebula – ½ sztuki (50 g)
czosnek – ząbek (5 g)
olej rzepakowy – łyżka (10 ml)
papryka czerwona – ½ sztuki (70 g)
natka pietruszki – 2 łyżeczki (12 g)
ciecierzyca – 5 łyżek (75 g)
pomidory krojone z puszki – 1 puszka (400 g).

Przepis

Namocz ciecierzycę przez ok 24 godziny. Ugotuj. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę i podsmaż je na oleju. Pokrój warzywa, duś na patelni razem pomidorami, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę). Przypraw wg uznania. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

Podwieczorek 172 kcal

białko 6 g tłuszcz 10,7 g węglowodany 15,1 g

10 min



Pomidorki koktajlowe z kiełkami

Składniki:

pestki dyni – 1 łyżka (10 g)
kiełki brokuła – 4 łyżki (32 g)
oliwa z oliwek – ½ łyżeczki (2,5 ml)
sok z cytryny – 1 łyżka (10 ml)
pomidorki koktajlowe – 8 sztuk (160 g)
pieprz czarny – do smaku
rozmaryn suszony – 1 ½ łyżeczki (5 g).

Przepis

Oliwę, sok z cytryny i rozmaryn suszony wymieszaj. Dodaj kiełki i przekrojone wzdłuż pomidorki. Dopraw świeżo mielonym pieprzem, wymieszaj i posyp pestkami dyni.

Kolacja 361 kcal

białko 22 g tłuszcz 22,7 g węglowodany 20,3 g

40 min



Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella

Składniki:

bakłażan – ½ sztuki (100 g)
olej rzepakowy – 1 łyżka (10 ml)
pomidor – sztuka (120 g)
ser mozzarella ½ sztuki (75 g)
pomidory krojone z puszki – ½ puszki (200 g).

Przepis

Warzywa i ser pokrój w plastry. Ułóż wieżyczki z sera i warzyw w naczyniu żaroodpornym na przemian. Pomidory z puszki zmiksuj i zalej nimi wieżyczki. Piecz w piekarniku około 20-30 minut.

Śniadanie 479 kcal

białko 16,9 g tłuszcz 19,8 g węglowodany 64,6 g

15 min



Placuszki bananowo-kokosowe

Składniki:

banan – 1 sztuka (120 g)
jaja kurze – 1 sztuka
mąka kokosowa – 1 ½ łyżki (25 g)
mąka pszenna – 2 łyżki (24 g)
mleko 2% tłuszczu – ¼ szklanki (50 ml)
olej rzepakowy – 1 łyżka (10 ml).

Przepis

Zmiksuj jajko z bananem, mlekiem i mąkami.
Smaż na niewielkiej ilości tłuszczu.

Drugie śniadanie 263 kcal

białko 17,3 g tłuszcz 6,9 g węglowodany 35,3 g

20 min



Sałatka z tofu i z ryżem

Składniki:

ogórek kiszony – 2 sztuki (120 g)
oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 ml)
papryka czerwona – ½ sztuki (110 g)
ryż brązowy, suchy – 2 ½ łyżki (40 g)
tofu – 1 plaster (30 g)
papryka wędzona mielona – do smaku (1 g)
pieprz czarny – do smaku (1 g)
sól – do smaku (1 g).

Przepis

Wymieszaj ugotowany ryż z pokrojonymi w kostkę: tofu, papryką i ogórkiem. Dopraw solą, pieprzem i papryką wędzoną. Całość polej oliwą.

Obiad 554 kcal

białko 19,9 g tłuszcz 20,4 g węglowodany 70,4 g

35 min



Cytrynowe kaszotto z bobem i cukinią

Składniki:

kasza jęczmienna perłowa – 3 ½ łyżki (42 g)
oregano – szczypta (1 g)
ser parmezan – 1 łyżka (8 g)
wino białe, półwytrawne – 7 ½ łyżki (75 ml)
masło klarowane – 1 łyżka (10 g)
pieprz czarny – szczypta (1 g)
bulion warzywny – ¼ szklanki (175 ml)
sól – szczypta (1 g)
starta skórka z cytryny – ½ łyżeczki
bazylii świeża – 1 listek
bób – 1 ½ garści (125 g),
cebula – ½ sztuki (50 g),
cukinia – ¼ sztuki (150 g),
czosnek – ząbek (5 g)

Przepis

Bób ugotuj i obierz. Cukinię i cebulę pokrój w kostkę. Czosnek drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej łyżkę masła, wrzuć cebulę i czosnek. Podsmaż na średnim ogniu przez 3 minuty, aż składniki zmiękną. Dodaj kaszę i praż przez 3 minuty, co chwilę mieszając. Dodaj wino, ciągle mieszając. Gdy się wchłonie, dodaj pokrojoną cukinię i mniej więcej 2 łyżki bulionu warzywnego. Gotuj, aż wywar się wchłonie i dodaj kolejne dwie łyżki. Czynność powtarzaj. Na sam koniec dodaj bób i skórkę z wyparzonej cytryny. Gdy kasza będzie miękka, dodaj łyżkę masła, aby nadać maślaną konsystencję, oraz starty parmezan. Dopraw solą i pieprzem, posyp oregano i posiekaną bazylią. Podawaj na ciepło.

Podwieczorek 145 kcal

białko 4 g tłuszcz 2,6 g węglowodany 29,6 g

10 min



Surówka z selera i jabłka

Składniki:

cytryna – ½ sztuki (40 g)
jabłko – 1 sztuka (150 g)
jogurt naturalny – 3 łyżki (60 g)
seler korzeniowy – plaster (60 g)
sól – szczypta (1 g).

Przepis

Obierz seler i jabłko, a następnie zetrzyj na tarce. Skrop sokiem z cytryny i dodaj jogurt. Przypraw solą i dokładnie wymieszaj.

Kolacja 364 kcal

białko 8,2 g tłuszcz 19,4 g węglowodany 44,5 g

20 min



Zupa krem z dyni

Składniki:

chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (60 g)
czosnek – ząbek (5 g)
dynia – ¼ sztuki (100 g)
pestki dyni – ½ łyżki (5 g)
oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 ml)
natka pietruszki – 1 łyżeczka (5 g)
kostka rosółowa warzywna – 1 kostka (10 g)
mleczko kokosowe – 2 ½ łyżki (50 g).

Przepis

W garnku podsmaż czosnek na oliwie z oliwek. W tym samym garnku ugotuj bulion z kostki rosółowej. Dodaj do garnka pokrojoną w kostkę dynię i dopraw wg uznania. Dodaj mleczko kokosowe. Zmiksuj zupę blenderem na krem. Zupę posyp pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki. Podaj z pieczywem.