



## Dieta: DASH Zaparcia

Kaloryczność dzienna: 2000 kcal

Dieta DASH Zaparcia przeznaczona jest dla osób, które poprzez zmianę sposobu odżywiania, chcą wspomóc leczenie. Bazuje na produktach, które są źródłem błonnika pokarmowego oraz produktach mlecznych fermentowanych i płynach.

Spróbuj!



### Dzień 1

Łącznie kcal: 2001

### Śniadanie 556 kcal

białko 17 g tłuszcz 10,9 g węglowodany 100,6 g 25 min



#### Kokosowy ryż z owocami

##### Składniki:

ryż biały, suchy - 6 łyżek (60 g)  
wiórki kokosowe - ½ łyżki (3 g)  
suszone śliwki - 4 sztuki (28 g)  
mleko 2% tłuszczu - ¾ szklanki (200 ml)  
jogurt naturalny - 3 łyżki (75 g)  
siemię lniane - ½ łyżki (5 g)  
jabłko - 1 średnia sztuka (150 g).

##### Przepis

Ryż dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą. Ugotuj do miękkości z wiórkami kokosowymi na mleku. Pod koniec dodaj siemię lniane i suszone śliwki. W tym czasie pokrój jabłko na drobne kawałki. Ugotowany ryż przelóż do naczynia, dodaj jogurt i pokrojone jabłko.

## Drugie śniadanie 212 kcal

białko 4,7 g tłuszcz 6 g węglowodany 37,4 g

5 min



### Smoothie gryczane

#### Składniki:

pietruska, natka – 4 łyżeczki (24 g)  
suszone śliwki – 2 sztuki (14 g)  
brzoskwinia – 1 sztuka (85 g)  
płatki gryczane – 2 łyżki (20 g)  
olej lniany – ½ łyżki (5 ml).

#### Przepis

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

## Obiad 634 kcal

białko 38,3 g tłuszcz 25,1 g węglowodany 67,5 g

35 min



### Schab w ziołach z ziemniakami

#### Składniki:

schab wieprzowy – 1 porcja (100 g)  
olej rzepakowy – 1 łyżka (10 ml)  
oregano suszone – do smaku (3 g)  
bazylię, świeżą lub suszoną – do smaku (3 g)  
czosnek – 1 ząbek (5 g)  
pietruska, natka – 2 łyżeczki (12 g)  
ziemniaki – 3 sztuki (220 g)  
ogórek kiszony – 2 małe sztuki (100 g)  
koperek, świeży lub suszony – 2 łyżeczki (8 g)  
szczypiorek – 1 łyżka (5 g)  
pomidor – 1 duża sztuka (200 g)  
nasiona słonecznika – 1 łyżka (10 g)  
soczewica czerwona nasiona suche – 2 płaskie łyżki (18 g)  
olej lniany – ½ łyżki (5 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 odstaw 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 olejem, dodaj soczewicę i posyp pokrojonym szczypiorkiem oraz nasionami słonecznika.

## Podwieczorek 207 kcal

białko 7,2 g tłuszcz 6,4 g węglowodany 30,2 g

5 min



### Kakaowy kefir z owocami

#### Składniki:

kefir naturalny 0% tłuszczu – ½ szklanki (100 ml)  
kakao naturalne bez cukru – 1 łyżeczka (5 g)  
płatki owsiane 1 ½ łyżki (15 g)  
orzechy włoskie – 2 sztuki (8 g)  
suszone śliwki – 2 sztuki (14 g)  
truskawki świeże lub mrożone – ½ garści (35 g)  
borówki amerykańskie – 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 385 kcal

białko 13,8 g tłuszcz 13,6 węglowodany 58,4 g

25 min



### Zupa paprykowa z ciecierzycą

#### Składniki:

ciecierzyca gotowana lub z puszki - 3 ½ łyżki (38 g)  
marchew - 1 sztuka (45 g)  
korzeń pietruszki - ½ sztuki (45 g)  
seler - 1 plaster (60 g)  
por - ¼ sztuki (35 g)  
ziemniaki - 1 sztuka (75 g)  
papryka czerwona - ½ średniej sztuki (70 g)  
czosnek - 1 ząbek (5 g)  
liść laurowy - 1 listek (1 g)  
ziele angielskie - do smaku (1 g)  
papryka słodka lub ostra, w proszku - 1 łyżeczka (3 g)  
olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)  
pietruszka, natka - 1 łyżeczka (5 g)  
pomidor - ½ małej sztuki (65 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: 2003

## Śniadanie 555 kcal

białko 30,8 g tłuszcz 30,7 g węglowodany 39,3 g

15 min



### Omlet owsiany z pomidorem i natką pietruszki

#### Składniki:

jaja kurze - 3 sztuki (150 g)  
mąka owsiana - 3 płaskie łyżki (30 g)  
jogurt naturalny - 3 łyżki (75 g)  
pomidor - 1 mała sztuka (130 g)  
rukola - 2 garście (50 g)  
papryka żółta - ½ średniej sztuki (70 g)  
siemię lniane - ½ łyżeczki (3 g)  
olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)  
pietruszka, natka - 2 łyżeczki (12 g).

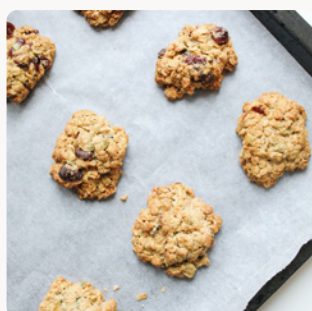
#### Przepis

Przygotuj ciasto na omlet - 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 omletu w momencie kiedy zacznie się ścinać. Na talerzu posyp danie rukolą.

## Drugie śniadanie 211 kcal

białko 7,6 g tłuszcz 3,5 g węglowodany 37,3 g

20 min



### Ciasteczka jaglane z jogurtem

#### Składniki:

jogurt naturalny - 5 łyżek (100 g)  
marchew - ½ sztuki (25 g)  
płatki jaglane - 1 ½ łyżki (15 g)  
mąka owsiana - 1 płaska łyżka (10 g)  
cynamon, w proszku - do smaku (3 g)  
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 wymieszaj. Z masy uformuj ciastka (kształt według uznania). Piecz w piekarniku 10-12 minut w 180 stopniach. Ciasteczka zjedz z jogurtem.

## Obiad 688 kcal

białko 43,4 g tłuszcz 21,8 g węglowodany 86,8 g

45 min



### Kaszotto z indykiem i warzywami

#### Składniki:

cukinia – ½ sztuki (300 g)  
papryka czerwona – ½ średniej sztuki (70 g)  
czosnek – 1 ząbek (5 g)  
grošek zielony, mrożony – 4 łyżki (60 g)  
pierś z indyka – 1 porcja (100 g)  
olej rzepakowy – 1 łyżka (10 ml)  
oregano suszone – do smaku (2 g)  
pieprz czarny – do smaku (2 g)  
kasza jęczmienna sucha – 4 łyżki (60 g)  
szpinak świeży – 2 garście (50 g)  
pieczarki – 5 sztuk (100 g)  
migdały – ½ łyżki (7 g)  
ser mozzarella – 1 plaster (20 g)  
szczypiorek – 1 łyżka (5 g)  
pomidor – 1 duża sztuka (200 g).

#### Przepis

Na dużą patelnię wsyp kaszę, dodaj łyżkę oleju i chwilę smaź. W tym czasie 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, grošek. Połącz wszystkie składniki na patelni, dodaj wodę i dopraw pieprzem. Poczekaj aż wszystko się zagotuje. Następnie przykryj danie i gotuj przez około 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 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 147 kcal

białko 4 g tłuszcz 6,1 g węglowodany 21,4 g

5 min



### Zielone smoothie z imbirem

#### Składniki:

szpinak świeży – 2 garście (50 g)  
roszponka – 2 garście (50 g)  
imbir korzeń – 1 kawałek (15 g)  
jabłko – 1 mała sztuka (70 g)  
olej lniany – ½ łyżki (5 ml)  
płatki gryczane – 1 łyżka (10 g).

#### Przepis

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

## Kolacja 402 kcal

białko 13,7 g tłuszcz 20,8 g węglowodany 45,4 g

15 min



### Tosty z mozzarellą i warzywami

#### Składniki:

chleb żytni – 2 kromki (70 g)  
awokado – ¼ sztuki (35 g)  
pomidor – 1 mała sztuka (130 g)  
oliwki marynowane – 5 sztuk (15 g)  
szczypiorek – 1 łyżka (5 g)  
ser mozzarella – 2 cienkie plastry (30 g)  
oliwa z oliwek – ½ łyżki (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 piecz w piekarniku (w temperaturze 180 stopni) do momentu rozpuszczenia się sera. Na koniec skrop całość oliwą.

## Śniadanie 611 kcal

białko 19,7 g tłuszcz 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)  
 nasiona sezamu - 1 łyżeczka (5 g)  
 nasiona słonecznika - 1 łyżeczka (5 g)  
 dynia, pestki - 1 łyżeczka (5 g)  
 wiórki kokosowe - 1 łyżka (6 g)  
 cynamon, w proszku - do smaku (3 g)  
 miód - 1 łyżeczka (12 g)  
 rodzynki - 1 łyżka (15 g)  
 jogurt naturalny - 1 opakowanie (200 g)  
 brzoskwinia - 1 mała sztuka (70 g)  
 jabłko - 1 mała sztuka (70 g).

## Przepis

Przygotuj granolę – posiekaj orzechy, pestki dyni i nasiona słonecznika. W naczyniu wymieszaj orzechy, pestki, płatki, wiórki, sezam, cynamon, rodzynki. 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 wymieszaj płatki i piecz jeszcze przez kolejne 10 minut). Przed zjedzeniem dodaj do granoli jogurt, pokrojone jabłko i brzoskwinie.

## Drugie śniadanie 169 kcal

białko 6 g tłuszcz 8,3 g węglowodany 20,1 g

45 min



## Krem z dyni i szpinaku

## Składniki:

szpinak świeży - 2 garście (50 g)  
 dynia, pestki - ½ łyżki (5 g)  
 dynia - ¼ sztuki (220 g)  
 oliwa z oliwek - ½ łyżki (5 ml)  
 czosnek - 1 ząbek (5 g)  
 pieprz czarny - do smaku (1 g)  
 bulion warzywny - ½ szklanki (100 ml)  
 zioła prowansalskie - do smaku (3 g).

## Przepis

Dynię pokrój na kawałki, skrop oliwą z oliwek i posyp ziołami prowansalskimi. Piecz dynię w piekarniku przez około 20-25 minut w 200 stopniach. W garnku zeszklij na oliwie posiekany czosnek. Dodaj 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 657 kcal

białko 45,8 g tłuszcz 27,8 g węglowodany 60,1 g

45 min



## Filet z dorsza z pieczonymi warzywami

## Składniki:

dorsz świeży, filet bez skóry - 1 porcja (150 g)  
 czosnek - 1 ząbek (5 g)  
 koperek, świeży lub suszony - 1 łyżeczka (4 g)  
 pietruszka, natka - 1 łyżeczka (5 g)  
 marchew - 2 sztuki (90 g)  
 pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80 g)  
 ziemniaki - 2 średnie sztuki (150 g)  
 pieczarki - 5 sztuk (100 g)  
 nasiona słonecznika - 1 łyżka (10 g)  
 jogurt naturalny - ½ opakowania (100 g)  
 oliwa z oliwek - 2 łyżki (20 ml)  
 pieprz czarny - do smaku (1 g).

## Przepis

Rybę umyj, posyp pieprzem. Posiekaj koperek i wymieszaj go z łyżką oliwy. Natrzyj nimi rybę i połóż w naczyniu żaroodpornym. Ziemniaki, marchew, pietruszkę obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Pieczarki przekrój na pół. Skrop warzywa pozostałą porcją oliwy. Włóż rybę i warzywa do piekarnika. Piecz wszystko około 20-25 minut w temperaturze 200°C. W tym czasie przygotuj sos do warzyw – jogurt wymieszaj z posiekany czosnkiem, nasionami słonecznika i posiekaną natką pietruszki. Na talerzu polej sosem warzywa.

## Podwieczorek 172 kcal

białko 3,3 g tłuszcz 5,9 g węglowodany 31 g

5 min



### Cytrusowe smoothie z pietruszką

#### Składniki:

ananas – 1 plaster (80 g)  
pietruska, natka – 5 łyżeczek (30 g)  
mięta, liście – kilka listków (1 g)  
pomarańcza – ¼ sztuki (80 g)  
maliny świeże lub mrożone – 1 garść (70 g)  
płatki gryczane – 1 łyżka (10 g)  
olej lniany – ½ łyżki (5 ml).

#### Przepis

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

## Kolacja 395 kcal

białko 15,3 g tłuszcz 15,6 g węglowodany 48 g

35 min



### Zapiekanka warzywna

#### Składniki:

cebula – ½ sztuki (50 g)  
pomidor – 1 mała sztuka (130 g)  
ziemniaki – 1 średnia sztuka (75 g)  
czosnek – 1 ząbek (5 g)  
pietruska, natka – 1 łyżeczka (5 g)  
ciecierzyca, suche nasiona – 2 łyżki (30 g)  
marchew – 1 sztuka (45 g)  
olej rzepakowy – 1 łyżka (10 ml)  
ser mozzarella – 1 plaster (20 g)  
papryka słodka, w proszku – do smaku (1 g)  
oregano, suszone – do smaku (1 g).

#### Przepis

Umyj warzywa i pokrój je na kawałki (pomidora, cebulę, marchew, ziemniaka). Ciecierzycę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Wszystkie składniki wymieszaj w naczyniu z olejem, przyprawami i posiekany czosnkiem. Przełóż całość do naczynia żaroodpornego. Piecz warzywa do miękkości (około 30 minut) w temperaturze 200 stopni. Pod koniec pieczenia posyp zapiekankę startą na tarce mozzarellą. Na talerzu posyp posiekaną natką pietruszki.