

POSIŁKI NA 3 TYGODNIE

Dieta DASH

105

*Tatwych
przepisów*

na nadciśnienie

- ✓ wzmacnia serce
- ✓ obniża cholesterol
- ✓ pomaga schudnąć



Copyright © 2021 by Ringier Axel Springer Polska sp. z o.o.

Autor: Joanna Zielewska

Korekta i współpraca redakcyjna: Magdalena Bobik

Konsultacja: lek. med. Dorota Jaworska

Opracowanie graficzne i projekt okładki: Tadeusz Szlauzys

Zdjęcia: Adobe Stock

ringier
axel springer



Ringier Axel Springer Polska sp. z o.o.

02-672 Warszawa

ul. Domaniewska 49

www.ringieraxelspringer.pl

ISBN 978-83-8250-077-6

Książkę można zamówić pod numerem: 0 801 000 869

lub przez internet www.literia.pl

Żadne informacje zawarte w tej książce nie mogą zastąpić konsultacji lekarza. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejsza publikacja ani jej żadna część nie może być kopiowana, zwielokrotniana i rozpowszechniana w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy. Wydawca niniejszej publikacji dołożył wszelkich starań, aby jej treść była zgodna z rzeczywistością, nie może jednak wziąć żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki wynikłe z wykorzystania zawartych w niej materiałów i informacji.

Druk: Drukarnia Techgraf, Łańcut

Dieta **DASH** na nadciśnienie

105
Tatwych
przepisów

Wersję papierową tej książki oraz inne poradniki z serii Zdrowie i diety kupisz na literia.pl



Spis treści

Wstęp	5
-------------	---

Rozdział 1

Nadciśnienie to choroba	6
Najważniejsze informacje o ciśnieniu	
- w normie i poza nią	7
Kiedy zacząć się niepokoić?	9
Dlaczego nadciśnienie jest takie groźne ...	10

Rozdział 2

Jak się leczy nadciśnienie?	12
7 ważnych warunków do spełnienia	13
Trzymaj rękę na pulsie	16

Rozdział 3

Dieta DASH – krótka prezentacja	18
Na czym polega i jak działa	19
Dieta DASH a inne schorzenia	20

Rozdział 4

DASH – kilka zasad, a długa lista korzyści ..	24
Kolorowo, różnorodnie, do syta	25
Inne ważne zalecenia	27
Co to znaczy solić mniej?	30

Przepisy

Jadłospis DASH na 3 tygodnie	34
Tydzień 1	36
Tydzień 2	50
Tydzień 3	64
Indeks przepisów	78

Od autorki

Smaczna, prosta i skuteczna – taka jest dieta DASH. Od lat wciąż zajmuje najwyższe miejsce na podium w kategorii „najzdrowsze diety świata”. Tytuł w pełni zasłużony, ponieważ jest jedną z najsumienniej przebadanych diet. Swoją czas i uwagę poświęcały jej i nadal poświęcają największe autorytety światowej kardiologii i hipertensjologii, czyli lekarze na co dzień leczący choroby układu krążenia i nadciśnienie, ratujący swoich pacjentów z prawdziwych tarapatów. Kolejne badania naukowe tylko potwierdzają, że w walce z chorobami, które są plagą współczesnego świata, dieta DASH nie ma sobie równych.

Jednocześnie specjaliści nieustannie próbują wbić nam do głowy, że nadciśnienie to poważna choroba, która pozostawiona sama sobie nieodwracalnie rujnuje zdrowie. Rozwija się niepostrzeżenie i nieleczona niemal zawsze kończy zawałem serca, udarem mózgu lub niewydolnością nerek i płuc. Może latami rozwijać się bez żadnych objawów, ale już wtedy osłabia kondycję całego organizmu i dosłownie skraca życie.

Na nadciśnienie choruje w Polsce co trzecia osoba – chociaż trzeba raczej powiedzieć, że o tym wiemy, bo podjęły leczenie. A są jeszcze przecież ci, którzy nie zgłosili się do lekarza. Z tego jasno wynika, że każdy z nas ma w rodzinie lub wśród przyjaciół przynajmniej jedną osobę, która żyje w cieniu ogromnego ryzyka.

Z tym zagrożeniem można sobie poradzić. Wielu z nas trudno uwierzyć, że dieta oparta o zwyczajne produkty, ciekawie przyprawione, kolorowe i aromatyczne, ma leczniczą moc. I albo sama leczy, albo pomaga leczyć nadciśnienie. Warto spróbować, ponieważ efekty przychodzą naprawdę szybko.

W tej książce znajdziemy jadłospis na 3 tygodnie. Składniki pozwalają przyrządzić każde danie dla dwóch osób – dzięki temu zdrowego stylu odżywiania możemy uczyć się z partnerem lub przyjaciółką. Stosując dietę DASH profilaktycznie, możemy też towarzyszyć w leczeniu nadciśnienia rodzicowi, gotując sobie i jemu. Albo przygotowywać posiłki dla rodziców seniorów. Najważniejsze, by nie odkładać decyzji i zacząć. Ta książka może to ułatwić.

Nadciśnienie to choroba

W dodatku bardzo poważna i podstępna, ponieważ rzadko daje się we znaki, jak na przykład chore stawy. Nadciśnieniem nie przejmujemy się nawet, gdy lekarz straszy niebezpiecznymi konsekwencjami. Skoro nic mnie nie boli, to czym się przejmować – tak się usprawiedliwiamy. Warto zatem zrozumieć, co dzieje się w organizmie, gdy ciśnienie rośnie, a my myślimy, że przecież nic nam nie jest... No i co to za choroba, skoro pomaga na nią dieta?



Najważniejsze informacje o ciśnieniu – w normie i poza nią

Cięśnienie tętnicze to nacisk, jaki krew wywiera na ściany naczyń, którymi nieustannie płynie. Zależy ono m.in. od siły skurczów serca i od tego, jak elastyczne są twoje żyły i tętnice.

Ogromne znaczenie ma też średnica naszych arterii – jeśli w naczyniach odkłada się blaszka miażdżycowa, naczynia stają się coraz bardziej wąskie, a przy okazji i na naszą zgubę, sztywne – nacisk krwi na nie niepokojąco wtedy rośnie. W dodatku elastyczność naczyń zmniejsza się z wiekiem. Krucho, stają się podatniejsze na pęknięcia. Na wartość ciśnienia krwi wpływ ma wiele innych czynników, m.in. hormony oraz aktywność układu nerwowego.



Cięśnienie krwi nie jest zawsze takie samo

Zmienia się przynajmniej kilkadziesiąt razy w ciągu dnia. Wpływ na to ma pozycja ciała, aktywność fizyczna w danej chwili, a także pora dnia – zwykle ciśnienie jest wyższe w ciągu dnia, a niższe w nocy. Wzrost ciśnienia może nastąpić ze strachu, od bólu, pod wpływem silnych emocji czy dźwigania – potem jednak powinno dość szybko wrócić do normy. Takie wahania ciśnienia krwi są naturalną reakcją i nie mają szkodliwego wpływu na organizm. Jeśli jednak ciśnienie stale jest zbyt wysokie albo „skacze” niezależnie od aktywności emocjonalnej i fizycznej – wtedy mówimy o nadciśnieniu.

Zdrowa norma

- » Ciśnienie tętnicze opisują dwie wartości (podawane w milimetrach słupa rtęci, czyli mmHg). Związane jest to z pracą serca, a konkretnie z jego kurczeniem się i rozkurczaniem.
- » Wyższa liczba oznacza ciśnienie w fazie skurczu serca. Nazywane jest potocznie „górnym”. Niższa, podawana po ukośniku – to ciśnienie jakie mamy w naczyniach w chwili, gdy serce się rozkurcza. Krew nadal przepływa przez naczynia tyle, że wolniej, gdyż ciśnienie panujące w tym czasie w naczyniach jest mniejsze.

**Idealne
ciśnienie
wygląda tak:**



Co sprawia, że rośnie?

- » wysiłek fizyczny,
- » ból,
- » stres,
- » niska temperatura otoczenia,
- » wypalenie papierosa,
- » alkohol.

Co sprawia, że się obniża?

- » sen,
- » obfity posiłek,
- » zmiana pozycji,
- » wysoka temperatura.

Kiedy zacząć się niepokoić?

Osoby z dobrym ciśnieniem żyją dłużej i do późnej starości cieszą się dobrym zdrowiem. Jeśli bowiem krew naciska na naczynia z taką siłą, z jaką zaprogramowała nas natura, składniki odżywcze i tlen są rozprawdane zgodnie z naturalnym rytmem i potrzebami organizmu. Poza tym, miarowo i niezbyt mocno naciskając na ścianki arterii, funduje im właściwy trening, a one zachowują elastyczność i wytrzymałość. Krew nieustannie pędząca z ogromną prędkością naraża je na ekstremalny wysiłek – one, broniąc się, sztywnieją i w końcu pękają. A to już mały krok od dramatu, np. udaru.

Kiedy mówimy o nadciśnieniu

- » nadciśnienie 1 stopnia (łagodne nadciśnienie): ciśnienie skurczowe 140-159 mmHg; ciśnienie rozkurczowe 90-99 mmHg;
- » nadciśnienie 2 stopnia (umiarkowane): ciśnienie skurczowe 160-179 mmHg; ciśnienie rozkurczowe 100-109 mmHg;
- » nadciśnienie 3 stopnia (ciężkie): ciśnienie skurczowe wyższe niż 180 mmHg; ciśnienie rozkurczowe – pow. 110 mmHg.

Zbyt niskie ciśnienie krwi też nie jest dobre

To problem występujący znacznie rzadziej, bo dotyczy ok. 15 proc. ludzi. Mówimy o nim, gdy ciśnienie krwi przyjmuje wartość poniżej 90/50 mmHg. Osoby, które zmagają się z niedociśnieniem, są senne i rozkojarzone, skarżą się na bóle głowy, osłabienie, pogorszony nastrój.

Ci, którzy przez całe lata byli niskociśnieniowcami, są przekonani, że nawet gdy im ciśnienie z wiekiem się podniesie, to najwyżej będzie ono w normie. Nic bardziej mylnego. Oni także mogą nabawić się nadciśnienia. Ryzyko zachorowania wcale nie jest mniejsze.

Dlaczego nadciśnienie jest takie groźne

Jeżeli przez wiele lat w organizmie utrzymuje się ciśnienie krwi nawet na nieznacznie podwyższonym poziomie, naczynia krwionośne ulegają nieodwracalnemu uszkodzeniu. Dotyczy to także naczyń odżywiających wiele ważnych narządów, takich jak oczy, nerki czy mózg.

To właśnie dlatego o nadciśnieniu tętniczym często dowiadujemy się przypadkowo - czasem od okulisty, neurologa lub wtedy, gdy pojawiają się problemy z nerkami albo potencją.

- » Lekceważone nadciśnienie grozi – jak już wiemy – udarem mózgu, zawałem serca oraz niewydolnością nerek. Sprzyja też nowotworom żołądka i osteoporozie. Przyspiesza rozwój innych przewlekłych chorób, takich jak cukrzyca typu 2, reumatoidalne zapalenie stawów, schorzeń nerek lub wymagających ochrony śluzówki żołądka.
- » Nadciśnienie szkodzi sercu, bo zmusza je do większej pracy. Dzieje się tak ze względu na opór, na który krew natrafia w tętnicach. Im wyższe ciśnienie, tym wyższy opór. Siła, z którą serce wyrzuca krew do aorty, musi być więc znacząca. Dochodzi do przerostu mięśnia lewej komory serca, co w konsekwencji może doprowadzić do jego niewydolności.

Wzrost skurczowego ciśnienia tętniczego o każde 20 mmHg i rozkurczowego o każde 10 mmHg to o 100 proc. wyższe ryzyko udaru. Naukowcy odkryli też, że obniżenie ciśnienia skurczowego o 10 mmHg i ciśnienia rozkurczowego o 5 mmHg, zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych już o jedną trzecią.

- » Z powodu podwyższonego ciśnienia krwi uszkadza się także śródbłonek w naczyniach krwionośnych. Uszkodzony śródbłonek sprzyja rozwojowi miażdżycy, która może prowadzić do zawału serca albo udaru mózgu.
- » Długotrwałe narażenie żył i tętnic na oddziaływanie wysokiego ciśnienia (pędząca krew się w nich „rozpycha”), powoduje stopniowe pojawianie się groźnych zmian na ich ścianach.
- » Narastanie ciśnienia może wywołać przerwanie naczyń i w efekcie doprowadzić do krwawienia wewnętrznego. Jeśli sytuacja taka dotyczy naczyń krwionośnych w mózgu, może wystąpić krwawienie mózgowe – wówczas mówimy o udarze krwotocznym.
- » W żyłach pacjentów z nadciśnieniem często tworzą się też skrzepy krwi, które mogą zatkać naczynie krwionośne. Gdy tak się stanie, w arterii wieńcowej zablokowana zostanie tętnica zaopatrująca mięsień serca – może nastąpić rozległy zawał mięśnia sercowego, a jeśli skrzep pojawi się w naczyniach krwionośnych mózgu – dochodzi do udaru niedokrwiennego.
- » Kolejnym skutkiem zmian w tętnicach wywołanych nadciśnieniem może być zgorzel (martwica) kończyn. Winne są temu skrzepy blokujące w arteriach dopływ tlenu i składników odżywczych.
- » Może pojawić się też zwężenie i niedrożność tętnic nerkowych, co prowadzi do uszkodzenia lub obumarcia tych narządów, a w rezultacie konieczności poddawania się dializom do końca życia.
- » Nadciśnienie może doprowadzić także do zmian w naczyniach krwionośnych oczu, co z kolei może spowodować utratę wzroku.

Udowodniono, że u osób z wysokim ciśnieniem krwi ryzyko wystąpienia udaru mózgu jest siedem razy bardziej prawdopodobne, w porównaniu z osobą bez nadciśnienia, zaś ryzyko pojawienia się choroby wieńcowej zwiększa się u nich czterokrotnie.

Jak się leczy nadciśnienie?

Leczenie nadciśnienia polega na obniżeniu go do bezpiecznego poziomu. Czy można uniknąć łykania tabletek? W wielu przypadkach tak, ale jednym z warunków są zmiany w trybie życia i trzymanie się ich na co dzień. Niezależnie od tego, czy lekarz zdiagnozuje jedynie podwyższone ciśnienie, nadciśnienie I stopnia czy bardziej zaawansowane stadium choroby, najważniejsze jest porzucenie szkodliwych nawyków. Plus regularne wizyty u lekarza.



7 ważnych warunków do spełnienia

1 Zmieniamy sposób odżywiania

Większość osób z nadciśnieniem nie dowierza, że proste zmiany w jadłospisie mogą tak bardzo wpłynąć na wyniki badań, w tym ciśnienie. Niewielkie, regularne posiłki, to zalecenie numer jeden. Wśród produktów uznawanych za podstawę żywienia wymienia się warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, ryby i niskotłuszczowy nabiał. **Znana na całym świecie, prosta i smaczna dieta DASH, zalecana także przez polskich kardiologów i hipertensjologów, jest najczęściej rekomendowanym sposobem odżywiania.** Leczy nadciśnienie i mu zapobiega (jadłospis znajdziesz na str. 36). Ważne jest oczywiście ograniczenie soli. Zalecana maksymalna dzienna ilość soli kuchennej dla osób z nadciśnieniem to 3 g (połowa ilości dopuszczalnej dla zdrowej osoby).

2 Pozbywamy się nadwagi

W zasadzie jeśli serio potraktujesz punkt pierwszy, zrobisz to bez większego wysiłku. Opłaci się, ponieważ obniżenie masy ciała zaledwie o 2 kg, przekłada się na spadek ciśnienia o 1-2 mmHg, a 10 kg – aż o 20-30 mmHg. Redukcja masy ciała zapobiega także insulinooporności, która może doprowadzić do cukrzycy typu 2.

3 Palacze rozstają się z nałogiem

Pamiętaj, że chodzi o to, by definitywnie „rzucić”, a nie tylko się „przerzucić” na – uważane nie wiadomo dlaczego za zdrowsze – papierosy elektroniczne. Może nie ma w nich substancji smolistych, odpowiedzialnych za nowotwory, ale dla nadciśnieniowców są równie groźne. Jak bowiem wynika z wielu badań, m.in. opublikowanego na łamach czasopisma „Vascular Medicine” (Medycyna

Naczyniowa), osoby korzystające z e-papierosów z nikotyną doświadczają takiego samego, a nawet wyższego, przyspieszenia pulsu i pobudzenia sercowo-naczyniowego przez dłuższy czas po wypaleniu papierosa, co „tradycyjni” palacze. Skurczowe ciśnienie u jednych i drugich palaczy podnosiło się nadmiernie do 45 minut po wypaleniu e-papierosa i do 15 minut po wypaleniu tradycyjnego. Jeśli nałóg okazuje się silniejszy, a odzwyczajaniu się od „dymka” towarzyszy silny stres – równie szkodliwy dla nadciśnieniowców – warto poprosić lekarza o radę, jakie środki z apteki mogą pomóc w rzuceniu nałogu. Palenie pogarsza wyniki ciśnienia i zwiększa ryzyko wystąpienia zawału i udaru trzykrotnie w stosunku do osób, które nie palą.

4 Unikamy alkoholu

Przy nadciśnieniu, nawet sporadyczne sięganie po mocny alkohol czy picie słabszych trunków często i w większych ilościach, niż pół kieliszka wina (ma korzystne działanie na poziom „dobrego” cholesterolu HDL i krzepnięcie krwi,) grozi udarem. U chorych na nadciśnienie prowadzi do wzrostu ciśnienia, a równocześnie zmniejsza skuteczność leków, które mają je obniżać. W okresie jesienno-zimowym sięgaj po domowe nalewki z ziół i owoców, np. głogu, aronii, porzeczek. Zawierają substancje wzmacniające krążenie.

5 Aktywność staje się oczywista, jak mycie zębów

Aktywność, niezbyt forsowna, ale regularna, pozwala obniżyć wartości ciśnienia tętniczego i zredukować stres, który się do niego przyczynia. Zapobiega też innym chorobom, np. cukrzycy typu 2. Światowe towarzystwa walki z nadciśnieniem zalecają minimum 25-minutową aktywność fizyczną dziennie. Sporty dynamiczne, czyli np. bieganie, jazda na rowerze, nordic walking, pływanie, uprawiane regularnie, powodują obniżenie ciśnienia i mają korzystny wpływ na narządy niszczone przez nadciśnienie. Osobom, które ważą o wiele za dużo, zalecane są często sporty nieobciążające stawów (pływanie, rower). Aktywność jest ważna także z innego powodu: zwiększa wydajność nerek i sprzyja wydalaniu z organizmu toksyn. Wystarczy robić 10 000 kroków dziennie, by poprawić ciśnienie krwi.

6 Obowiązkowo się wysypiamy...

Naukowcy m.in z Harvardu dowiedli, że jedna nieprzespana albo źle przespana noc może negatywnie odbić się na zdrowiu chorujących na nadciśnienie. Jest bardzo prawdopodobne, że będą mieli podwyższone ciśnienie przez cały następny dzień. Jedna noc krótszego snu – nawet o godzinę, dwie – przyspiesza tempo skurczów serca i znacząco zwiększa ciśnienie skurczowe w naczyniach krwionośnych. Układ nerwowy jest nadaktywny i bez potrzeby stymuluje organizm do wytwarzania hormonu stresu, kortyzolu. Odpowiednio długi sen jest niezbędny, by organizm miał czas na wytworzenie hormonu wzrostu. U dorosłych jest nadal produkowany, choć już nie rosną, a umożliwia odbudowę zniszczonej wyściółki naczyń krwionośnych, przywraca im elastyczność i wytrzymałość. Głęboki sen zapobiega wzrostowi stresu, który jest równoznaczny ze wzrostem ciśnienia. Ten uspokajający efekt dotyczy również tempa kurczenia się serca. U osób w wieku 45 lat i starszych, które śpią mniej niż 6 godzin na dobę, istnieje dwukrotnie większe ryzyko wystąpienia zawału lub udaru, w porównaniu z śpiącymi 7-8 godzin.

7 ...a także stosujemy miłą muzyko- i śmiechoterapię

Naukowcy z Uniwersytetu w Osace badając przez 3 miesiące osoby w wieku 40+, doszli do wniosku, że częste słuchanie muzyki, obniża ciśnienie o 6 mmHg. Z kolei ciśnienie u badanych biorących udział w tzw. „terapii śmiechem” spadło średnio o 5 mmHg. Naukowcy dodają, że spadek ciśnienia krwi był najbardziej widoczny zaraz po śmianiu się czy słuchaniu muzyki.

Trzymaj rękę na pulsie

Nadciśnienie to choroba-bumerang. Lubi wracać, a uderzyć może naprawdę boleśnie. Dlatego nawet jeśli wprowadzisz w życie pozytywne zmiany – zmienisz dietę i weźmiesz sobie do serca inne zalecenia lekarza – stale je kontroluj.

Ciśnieniomierz zawsze pod ręką

Lekarze zalecają, by mierzyć ciśnienie dwa razy w ciągu dnia po dwa pomiary (chyba że pacjent otrzymał specjalne zalecenia). Ci, którzy przyjmują leki hipotensyjne (obniżające ciśnienie), powinni mierzyć je tuż przed przyjęciem leków, by ocenić, czy leczenie jest skuteczne. Wyniki trzeba zapisywać w dzienniczku (data, godzina, wynik i okoliczności), by obserwować, jak zmieniają się w ciągu doby oraz jaki wpływ na wyniki mają m.in. zmęczenie, stres, dieta, używki. Aby diagnostyka nie budziła wątpliwości, warto dokonywać pomiarów przez 7 kolejnych dni rano i wieczorem.

Choć wydaje się, że to łatwe zadanie, w praktyce wymaga pewnej wprawy i skupienia. Jak mierzyć ciśnienie?

- » Zawsze w pozycji siedzącej, w spokoju, po minimum 5-minutowym odpoczynku.
- » Około 30 minut przed pomiarem nie należy palić, pić kawy i ćwiczyć.
- » Przedramię ręki, na której dokonujemy pomiaru, powinno znajdować się na wysokości serca, ręka powinna być podparta.
- » Należy zrobić 2 pomiary, co minutę i przyjąć wartość średnią.
- » Właściwie założony mankiet powinien obejmować 80 proc. obwodu ramienia. Zbyt ciasny mankiet zawyża, a zbyt luźny – zaniża wartości.
- » Za najlepszą porę mierzenia ciśnienia kardiologzy uznają czas między godziną 6 a 10 rano. Mamy wtedy podwyższony poziom adrenaliny i innych hormonów mobilizujących organizm do pracy na wyższych obrotach. Ciśnienie jest wówczas najwyższe z przyczyn fizjologicznych.

Która ręka lepsza?

Lekarze radzą, by mankiet zakładać na kończynę niedominującą, czyli u osób praworęcznych na lewą rękę, a u leworęcznych na prawą.

Z lekami czy bez - jak się leczy nadciśnienie?

- » W początkowym okresie leczenia wystarcza zmiana trybu życia i np. ograniczenie spożycia soli. Co ważne, gdy serio potraktujemy zalecenia lekarza, bez leków daje się osiągnąć dobre wyniki. Gdy mimo wprowadzenia odpowiednich zmian stylu życia, nie możesz osiągnąć zaplanowanego obniżenia ciśnienia, konieczne okazuje się przyjmowanie tabletek. Wszystkie najważniejsze i najczęściej przepisywane leki na nadciśnienie są refundowane.

Nie wierz, gdy mówią, że...

...organizm po pewnym czasie przyzwyczaja się do leków. Obecnie dostępne medykamenty można bez obaw stosować latami, bez ryzyka, że organizm do nich przywyknie, będzie potrzebował coraz większych dawek, przestaną działać itp. Ponieważ jednak nadciśnienie jest chorobą postępującą, zwłaszcza w przypadku, gdy nie zmieniamy stylu życia na zdrowszy, może się okazać, że z czasem trzeba będzie zastosować inny lek. Nie wynika to jednak z osłabienia działania poprzedniego, lecz z postępu choroby.

Czy mam brać leki na nadciśnienie, skoro już go nie mam?

- » To jedno z najczęściej zadawanych lekarzowi pytań. Bezwzględnie tak! Prawidłowe wyniki wskazują jedynie na to, że leki zostały dobrze dobrane i działają. Ale nie na to, że nadciśnienie ustąpiło. Trwałe ustąpienie choroby może wystąpić jedynie w bardzo rzadkich przypadkach – na przykład gdy jego przyczyną jest guz nadnercza (narząd produkujący hormony stresu) i zostanie on usunięty. Niestety ok. 95 proc. ludzi ma nadciśnienie, które nie ustępuje na zawsze. Wiadomo natomiast, że po odstawieniu leków, dochodzi do nawrotu choroby – zwykle już po około roku niemal wszyscy muszą wracać do ich przyjmowania.

Dieta DASH

- krótka prezentacja

DASH to plan żywieniowy chroniący przed nadciśnieniem. Lekarze pokochali tę dietę za to, że pomaga im walczyć z plagą nadciśnienia, a pacjenci - za różnorodność smaków oraz łatwość stosowania.



Na czym polega i jak działa?

Można jeść ziemniaki, pić kawę i nie rezygnować ze słodczy. Dlatego da się lubić i się nie nudzi. DASH to skrót od angielskiej nazwy diety, która brzmi Dietary Approaches to Stop Hypertension – w tłumaczeniu oznacza „zatrzymywanie nadciśnienia dietą”. I jest to główny cel opracowanego przez specjalistów wielu dziedzin sposobu odżywiania. Dodatkowo dieta bowiem pomaga także w utrzymaniu dobrego samopoczucia, wagi i formy. I chociaż wciąż pojawiają się nowe wytyczne dotyczące leczenia nadciśnienia, dieta DASH kolejny rok z rzędu została uznana za najzdrowszą na świecie.

Dieta DASH to dobra wiadomość dla:

- » osób z nadciśnieniem tętniczym;
- » osób bez nadciśnienia, ale z ciśnieniem wyższym niż optymalne;
- » osób z zaburzeniami lipidowymi (zwiększone stężenie cholesterolu całkowitego i „złego” cholesterolu LDL we krwi);
- » osób, u których występują także inne czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, czyli nadwaga lub otyłość, cukrzyca, mała aktywność fizyczna oraz palenie.

Dieta DASH pomaga nie tylko obniżyć ciśnienie, ale także:

- » zapobiega rozwojowi nadciśnienia tętniczego;
- » sprzyja leczeniu zaburzeń lipidowych (obniża „zły” cholesterol);
- » zmniejsza ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych;
- » zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2;
- » sprzyja dożyciu sędziwego wieku w dobrej kondycji.

Efekty

Dieta DASH pozwala obniżyć ciśnienie i wspomaga pracę serca. Już po 30 dniach ciśnienie może trwale obniżyć się o 10 mmHg. Ograniczając kaloryczność dziennego menu do 1500-1600 kcal (ona) i 1800-2000 kcal (on), można chudnąć w bezpiecznym tempie około kilograma tygodniowo.

Dieta DASH a inne schorzenia

O tym, że pomagają nie tylko na nadciśnienie, lekarze wiedzą od dawna. Co, jeśli masz także inne problemy zdrowotne? Pod koniecznością stosowania diety DASH podpisują się także lekarze leczący osoby chore na cukrzycę i serce (lub zagrożone tylko chorobami). Ma również pozytywny wpływ na profil lipidowy (poziom cholesterolu całkowitego, trójglicerydów). Ponadto, jak wynika z licznych badań, taki sposób odżywiania znacząco zmniejsza stany zapalne w całym organizmie, a więc jest też dietą chroniącą przed chorobami autoimmunologicznymi oraz nowotworowymi.

DASH a cukrzyca

Diabetycy, osoby, u których rozpoznano stan przedcukrzycowy lub insulinooporność mogą bez obaw stosować dietę DASH. W ich przypadku ważne jest jednak, by produkty, po które sięgają miały niski indeks glikemiczny, czyli nie powodowały gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi. Dlatego tak jak wszyscy „dashowcy” muszą jeść produkty pełnoziarniste, ale lepsze są dla nich te ugotowane al dente. Warzywa i owoce powinni jeść surowe, lub tylko lekko obgotowane (nie mogą być rozgotowane), jak najmniej rozdrobnione i jeśli to tylko możliwe, to wybierać te ze skórką.

DASH a choroba Hashimoto

DASH jest dietą dobrą dla tarczycy. Warto jednocześnie wiedzieć, że hashimoto, czyli przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy często idzie w parze z insulinoopornością. Głównym założeniem diety DASH przy hashimoto jest zadbanie o odpowiednią „dostawę” szczególnie tych składników, które są wykorzystywane do syntezy hormonów tarczycy. Składniki ważne w diecie to jod, żelazo, cynk, selen, witamina A, D, witaminy z grupy B, wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz białko, węglowodany o niskim indeksie glikemicznym i błonnik pokarmowy. Odpowiednio zbilansowana dieta wspomaga obniżenie procesów zapalnych, a także zmniejsza

ryzyko wystąpienia innych chorób tego gruczołu (np. niedoczynności) lub rozwoju chorób współistniejących (jak np. zespół policystycznych jajników).

DASH a zaparcia

W tej odmianie DASH duży nacisk kładzie się na zwiększenie ilości zjadanych warzyw, owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych (źródło błonnika) oraz produktów mlecznych fermentowanych. Trzeba też więcej pić. Zaparcia są uciążliwym schorzeniem polegającym na zbyt małej częstotliwości wypróżnień (2 razy w tygodniu lub rzadziej), długie i bezefektywne prześiadywanie w toalecie, z towarzyszącym uczuciem niepełnego wypróżnienia. Nieodłącznym elementem leczenia tej przypadłości, w czym znakomicie sprawdza się właśnie dieta DASH, jest zawsze – niezależnie od przyczyny problemu – zwiększenie aktywności fizycznej.

DASH a nadwaga i otyłość

Problemy wynikające z nadwagi i otyłości to poza nadciśnieniem: cukrzyca typu 2, powikłania sercowo-naczyniowe, wysoki cholesterol, choroby układu oddechowego, niektóre nowotwory złośliwe, depresja czy zaburzenia odżywiania. Najszybciej do ich rozwoju prowadzi nadmiar kilogramów w postaci tkanki tłuszczowej, zlokalizowanej na brzuchu. Utracie nadwagi w sposób bezpieczny i trwały sprzyja DASH. Jednocześnie pomaga ona naprawić szkody i deficyty, powstałe w wyniku poprzedniego sposobu odżywiania, przyspiesza metabolizm i poprawia wyniki badań (np. poziomu cukru). DASH na nadwagę i otyłość to wciąż ta sama dieta, tylko mniej kalorii.





Witaminy i minerały, których dieta DASH nam dostarcza

Witamina C

- » Niedobór witaminy C powoduje utrzymywanie się przez długi czas skurczu naczyń krwionośnych. Jej codzienne „dostawy” zapobiegają uszkodzeniom układu krwionośnego, powodowanym przez wolne rodniki, a w rezultacie nadciśnieniu w przyszłości.
- » Gdzie jej szukać? Bogatym źródłem tej witaminy są kapusta, cytrusy, porzeczki, aronia, żurawina.

Warto wiedzieć. Naukowcy zauważyli, że korzystne działanie witaminy C bardziej widać u kobiet z nadciśnieniem niż u panów z tą chorobą.

Witamina D

- » Naukowcy odkryli, że witamina D3 może naprawiać uszkodzenia układu sercowo-naczyniowego, które powstały w wyniku nadciśnienia, miażdżycy tętnic i cukrzycy, a także zmniejszyć ryzyko zawału serca. Jest ważna dla utrzymania ciśnienia w ryzach. Witamina D ma zdolności naprawcze i przeciwzapalne, dlatego regeneruje także tętnice i żyły.
- » Gdzie jej szukać? Korzystaj ze słońca, jedz ryby morskie i suplementuj – 2000 j. dziennie od października do kwietnia to optymalna dawka

pod warunkiem, że masz prawidłową wagę i codziennie wychodzisz na słońce. Witamina ta jest bowiem rozpuszczalna w tłuszczach i magazynowana w tkance tłuszczowej. Im jej więcej, tym więcej wit. D w niej zostanie uwiecznionej. Dlatego każde 10 kg nadwagi to konieczność zwiększenia dawki o 1000 jednostek.

Potas

- » Obniża ciśnienie skurczowe o ok. 5 mmHg, a rozkurczowe o blisko 4 mmHg. Przyspiesza też wydalanie soli i wody, co oznacza łatwiejszą walkę z kilogramami. Nie bez znaczenia jest, że im więcej w diecie potasu, tym mniejsze ryzyko udaru. Z potasem muszą uważać chorujący na nerki.
- » Gdzie go szukać? Wyjątkowo bogate w potas, a ubogie w niekorzystny sód są np.: awokado, banany, chrzan, fasola, figi, kakao, koncentrat pomidorowy, mak, migdały, natka pietruszki, pestki dyni i rodzyнки.

Magnez

- » Odpowiednio wysoka dzienna dawka tego pierwiastka obniża poziom cholesterolu, reguluje proces krzepnięcia krwi oraz prawidłową pracę serca, chroniąc je przed arytmia oraz skrzepami. Wzmacnia cienką warstwę komórek wyściełających naczynia krwionośne i limfatyczne, która pomaga w rozszerzaniu się naczyń krwionośnych. Jeśli śródbłonek nie otrzymuje odpowiedniej dawki magnezu, naczynia się zwężają, co może prowadzić do spowolnienia lub zatrzymania przepływu krwi. Zdrowi dorośli powinni przyjmować dziennie ok. 350 mg tego pierwiastka, ale w stanach niedoboru (napiecie nerwowe, wysilek psychiczny i fizyczny, rekonwalescencja) można zwiększyć dawkę do 500 mg.
- » Gdzie go szukać? Na przykład w grubych kaszach (gryczana, jęczmieńna), ciemnym pieczywie, orzechach, kakao, bananach i strączkach.

Wapń

- » Nie tylko sprzyja obniżeniu ciśnienia, lecz także daje siłę sercu. Gdy z wiekiem pierwiastek „ucieka” z kości, rośnie ryzyko nadciśnienia.
- » Gdzie go szukać? Doskonałe źródła wapnia to m.in. nabiał, strączki, sery oraz sardynki i szprotki z ośćmi (więcej o zaletach wapnia na str. 28).

DASH

- kilka zasad, a długa lista korzyści

Naczelna zasada diety brzmi: mniej soli, a więcej nieprzetworzonego jedzenia. Twórcy tego modelu odżywiania podzielili produkty spożywcze na 7 grup. Każdej z nich przypisali liczbę porcji, które wolno zjeść w ciągu dnia. Wszystkie produkty możesz dowolnie łączyć ze sobą.



Kolorowo, różnorodnie, do syta

Stosując dietę DASH jemy przede wszystkim dużo warzyw i owoców. Choć z wyraźną przewagą tych pierwszych. Pod dostatkiem jest w niej także niskotłuszczowych produktów mlecznych. Dieta zaleca wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych, tłustych ryb i chudego drobiu, a także jedzenie suchych nasion roślin strączkowych i orzechów. DASH jest zatem bogata w błonnik, wapń, potas i magnez, natomiast ma obniżoną zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszczu ogółem i cholesterolu. Niewskazane jest natomiast jedzenie czerwonego mięsa, słodyczy i picie napojów zawierających cukier.

Twórcy diety DASH rekomendują:

- 1. Produkty pełnoziarniste** (6-8 razy dziennie). Błonnik pokarmowy, którego jest w nich sporo, obniża stężenie cholesterolu we krwi oraz usprawnia trawienie i wchłanianie węglowodanów, zapobiegając wysokiemu stężeniu glukozy we krwi. Utrzymujący się wysoki poziom cukru znacznie uszkadza nabłonek naczyń krwionośnych, zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 i ułatwia powstawanie blaszek miażdżycowych. Porcja to kromka chleba, pół szklanki ugotowanej kaszy, ryżu (najlepiej brązowego) lub makaronu pełnoziarnistego.
- 2. Warzywa i owoce** (po 4-5 porcji dziennie). Są bardzo ważne ze względu na zawarte w nich witaminy, zwłaszcza A, E i C, składniki mineralne, szczególnie potas i błonnik. Przeciwwutleniacze zmniejszają ilość wolnych rodników i chronią przed nimi m.in. naczynia krwionośne. Z kolei potas zwiększa wydalanie sodu z organizmu i obniża ciśnienie krwi. Trzeba wybierać produkty bogate w składniki korzystne dla obniżenia ciśnienia: błonnik, potas i magnez (awokado, ziemniaki, pomidory, morele, banany) oraz te, których jedzenie jest korzystne ze względu na niską zawartość sodu: bakłażan, cukinia, dynia, groszek, papryka, szczypiorek, szparagi, papryka, sałata oraz ananas, arbuz, banan, jagody, morele, nektarynki, poziomki, truskawki, agrest, czereśnie, gruszki, jabłka, maliny, porzeczki,

1. śliwki, brzoskwinie, cytrusy, wiśnie czy kiwi. Porcja to szklanka liściastych warzyw, pół szklanki gotowanych bądź surowych warzyw i owoców lub 1/4 szklanki suszonych, niedosłodzonych owoców.
2. **Chudy nabiał** (2-3 porcje dziennie). Produkty mleczne dostarczają wapnia. Kolejne badania dowodzą, że niedobór tego pierwiastka powoduje zaburzenia ciśnienia i krzepliwości krwi, a gdy mamy go pod dostatkiem, łatwiej leczy się m.in. nadciśnienie, ale też otyłość, która mu sprzyja. Trzeba wybierać mleko i sery chude, najlepiej fermentowane, np. kefir i jogurt, bo są one lepiej przyswajane, a wapń łatwiej się wchłania. Unikanie pełnotłustych produktów pozwala ograniczyć ilość nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu a zapewnia „dostawy” dobrze przyswajalnego białka i wspomnianych wapnia i fosforu. Porcja nabiału to mały kubeczek (150 g) jogurtu naturalnego, 50 g twarogu (3 proc. tłuszczu), plasterki sera żółtego (maks. 26 proc. tłuszczu).
3. **Chude mięso, zwłaszcza drób, ryby i owoce morza** (do 3 porcji tygodniowo). Są najlepszym źródłem pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, żelaza i cynku. Ryby i owoce morza dostarczają kwasów tłuszczowych omega-3: EPA i DHA, które obniżają ciśnienie i poziom „złego” cholesterolu (LDL), zmniejszają stany zapalne i hamują powstawanie zakrzepów. Porcja to ok. 90 g mięsa lub ryby (można gotować, piec, grillować).
4. **Tłuszcze** (2-3 porcje dziennie). Ilość tłuszczu w diecie powinna być taka sama, jak u osób zdrowych, ale musi być to tłuszcz niemal wyłącznie roślinny: olej, oliwa, miękka margaryna. Od czasu do czasu można zjeść prawdziwe masło. Za porcję uznaje się np. płaską łyżeczkę tłuszczu.
5. **Orzechy i nasiona** (4-5 porcji w tygodniu). Migdały, orzechy, pestki, są – tak jak ryby i owoce morza – źródłem zbawiennych dla tętnic (ale także dla mózgu) kwasów omega-3, i podobnie jak nasiona roślin strączkowych, błonnika i potasu. Porcje są niewielkie, ze względu na wysoką kaloryczność: 2 łyżki pestek, łyżka orzechów, pół szklanki ugotowanej soczewicy.
6. **Słodycze** (do 5 porcji w tygodniu). DASH wręcz zaleca sięganie po słodycze, które znacznie zmniejszają ryzyko tworzenia się zakrzepów, czyli czekolade i miód. Można czasem zjeść inne słodycze o minimalnej zawartości tłuszczu np. lody owocowe i sorbety, żelki, landrynki. Porcja to 2 kostki gorzkiej czekolady, łyżeczka miodu, pół szklanki kisielu bądź galaretki.

Inne ważne zalecenia

Aby dieta DASH była skuteczna, niezbędne jest przestrzeganie także innych zaleceń.

Dlatego:

- » Odcinamy się od soli. Podwyższa ona ciśnienie, ze względu na znajdujący się w niej sód. Osoby na diecie DASH mogą jeść dziennie tylko 2300 miligramów sodu, czyli pół łyżeczki soli kuchennej. Obniżenie spożycia sodu w diecie do 1500 mg (4 g lub 2/3 łyżeczki soli) da jeszcze lepszy efekt. Wystarczy nie solić dań na talerzu ani podczas gotowania np. makaronów czy warzyw (ci, którzy już próbowali przestawić się na mniej solną dietę, zapewniają, że już po 48 godzinach organizm przestaje odczuwać, że coś jest niedosolone). Potrzebną ilość sodu dostarczysz, jedząc naturalnie słone sery czy lekko solone wędliny drobiowe. Najlepiej unikać produktów obfitujących w sód, takich jak ser parmezan, rokpół, feta, większość gotowych wędlin (szczególnie salami, kabanosy, szynka konserwowa), śledzie solone, ryby wędzone, słone paluszki i chipsy oraz... płatki kukurydziane. W diecie można bez ograniczeń stosować inne przyprawy: pieprz, paprykę i zioła, które nadadzą potrawom wyrazisty smak. I to naprawdę wystarczy.
- » Wypijaj około 1,5 litra płynów dziennie. Najlepsza jest oczywiście woda. Jeśli sięgasz po butelkowaną, staraj się wybierać niskosodową. Wskazane są ziołowe i owocowe napary i świeżo wyciskane soki (pamiętaj jednak, by każde 1/2 szklanki traktować jak porcję warzyw lub owoców, a nie wyłącznie coś do picia).
- » Zrezygnuj z używek i sztucznych dodatków. Twórcy diety zdecydowanie odradzają picie alkoholu oraz palenie papierosów. Podobnie jak wyso-

Zmniejszenie ilości spożycia soli poniżej 6 g (łyżeczki) dziennie powoduje spadek ciśnienia tętniczego o 2-8 mmHg.

- » koprzetworzone produkty, pełne barwników i konserwantów. Dieta DASH zakłada ich odstawienie, z reguły bowiem takie dania zawierają dużo soli oraz utwardzanych tłuszczów trans, które sprzyjają wzrostowi stężenia złego cholesterolu we krwi i niweczą efekty pracy.

Rekordziści w obniżaniu ciśnienia prosto z warzywniaka

- » **Czosnek i cebula:** obniżają i regulują ciśnienie tętnicze; zalecana dawka lecznicza to 2-3 ząbki czosnku lub pół cebuli codziennie wieczorem. Jaki czosnek najlepiej działa? Obierz ząbek czosnku, a następnie rozgnieć go. Obecna w nim allina połączy się z enzymem allinazą i powstanie aktywna, lecznicza allicyna. Zjedz w ciągu 15-20 minut, np. z twarogiem, masłem, oliwą – wtedy ma najwięcej cennych właściwości.
- » **Seler:** pomocny u tych osób, u których problemy z wysokim ciśnieniem wynikają głównie z przewlekłego stresu.
- » **Tłuste ryby morskie** (niesolone, niewędzone i niemarynowane): spożywane w ilości 100 g/dobę, minimum 3 razy w tygodniu, skutecznie wyrównują ciśnienie; podobne działanie ma tran (olej z wątroby ryb).
- » **Pomidory, ziemniaki, szpinak:** są bogatym źródłem potasu stabilizującego ciśnienie krwi, dlatego też korzystnie jest je spożywać łącznie, można też przyrządzać z nich soki.
- » **Otręby pszenne:** są bardzo dobrym źródłem potasu.
- » **Banany, suszone morele:** podobnie jak pomidory czy ziemniaki zawierają duże ilości potasu.

Nie wierz, gdy mówią, że...

Osoby z nadciśnieniem nie mogą pić kawy. To nieprawda! Kawa i inne napoje zawierające kofeinę wprawdzie podnoszą wartość ciśnienia tętniczego, ale efekt ten ma znaczenie dopiero przy ilościach znacznie przewyższających normalne dzienne spożycie. Picie 2-3 filiżanek kawy jest dozwolone. Co więcej, stres związany z odstawieniem ulubionej małej czarnej, mógłby doprowadzić do większego wzrostu ciśnienia niż sama kawa.

- » **Soki z aronii i czarnej porzeczki:** pół szklanki, wypijane 2 razy dziennie przez dłuższy okres, może znacznie obniżyć zbyt wysokie ciśnienie.
- » **Skórki z cytryny** (z grubszą jasną warstwą skóry): należy je długo żuć, po czym dokładnie pogryźć i połknąć; owoce muszą jednak pochodzić ze sprawdzonych upraw (certyfikat eko lub bio).
- » **Soja** (niemodyfikowana genetycznie): pół szklanki prażonych ziaren, spożywane codziennie przez ok. 8 tygodni, obniża ciśnienie.
- » **Olej sezamowy:** uelastycznia naczynia krwionośne.
- » **Żurawina i pietruszka:** to bogactwo witaminy C. Mają działanie moczopędne, zapobiegają zatrzymywaniu wody, wspierają pracę nerek.
- » **Gorzka czekolada:** gorzka tabletkowa zawiera flawonole, które są składnikami odpowiadającymi za elastyczność naczyń krwionośnych, a także zapobiegają ich skurczom. Oprócz obniżania ciśnienia krwi, może również zapobiegać miażdżycy.



Co to znaczy solić mniej?

Sól kuchenna to niemal czysty chlorek sodu, z niewielką domieszką magnezu, potasu, żelaza i miedzi. Zawarty w niej sód (ok. 40 proc. kuchennej soli) jest organizmowi niezbędny do utrzymania prawidłowej gospodarki wodno-elektrolitowej i przewodnictwa nerwowego. A dodawany do kuchennej soli jod jest z kolei składnikiem kluczowym dla pracy układu hormonalnego i podtrzymania odpowiedniego tempa metabolizmu.

Czy można całkowicie obejść się bez soli?

Sól jest najstarszym znanym ludzkości środkiem konserwującym i „wzmocniaczem” smaku. Jej szczypta pomoże ubić białko w ekspresowym tempie, a poszatkowana kapusta dzięki niej puści sok i zmieni się w surówkę. Bez soli nie byłoby kiszonek obfitujących w witaminy i kwas mlekowy, który ma właściwości odtruwające i oczyszczające. Obecna też w kiszonkach acetylocholina reguluje ciśnienie i ma dobroczynny wpływ na pracę jelit. Jest też lekiem na niestrawność i słabą odporność.

Problemem nie jest więc sama sól, ale fakt, że jemy jej trzykrotnie więcej, niż zalecają zdrowe i bezpieczne normy. A wynoszą one 6 g na dobę.

Komu z solą nie po drodze?

Sól powoduje większe wydzielanie angiotensyny II – związku, który nasilniej zwęża naczynia krwionośne. Angiotensyna zmusza też nerki do zatrzymywania soli i wody we krwi, przez co znacząco rośnie ciśnienie.

Kopalnia soli w plasterku szynki

Gdyby każdy jadł tylko domowego wyrobu chleb, sery i wędliny, a jako przekąski owoce i orzechy, to problem

Na etykietach produktów często jest informacja o zawartości sodu – policzysz ile to soli, mnożąc tę wartość przez dwa i pół.

nadmiaru soli w diecie by nie istniał. Ale producenci żywności stosują sól w takich ilościach, że nawet ci, którzy lubią jedzenie umiarkowanie słone, pochłaniają jej o wiele za dużo. Bo w wysoko przetworzonych produktach sól jest tak sprytnie użyta, że można zjeść jej łyżeczkę, a kubki smakowe tego nie zarejestrują. Jest w nich wiele składników, które neutralizują słony smak.

Najwięcej ukrytej soli jest w gotowych wędlinach (2-4 g w 100 g), serach dojrzewających i topionych (do 4,7 g w 100 g), konserwach, rybach wędzonych, gotowych sosach, mieszkankach przypraw i bulionach w wersji instant (2-5 g). W kawałku pizzy pepperoni kryje się ok. 30 proc. dopuszczalnej dziennej dawki, w hamburgerze – 40 proc., a w średniej paczce chipsów 80 proc.! Wszystko to najlepiej sobie darować – nie tylko ze względu na sól, ale też niezdrowe tłuszcze. Wprawdzie wielu producentów zaczyna poważniej traktować zdrowotne zalecenia, obniżając zawartość soli, nadal jednak nie są to ilości całkiem idealne – nawet nie zbliżają się do norm, które zapewniałyby naszym tętnicom bezpieczeństwo.

Substancje zawierające sole sodowe najczęściej wykorzystywane przez producentów żywności:

E 201 Sorbinian sodu
E 211 Benzoesan sodu
E 221 Siarczyn sodu
E 222 Wodorosiarczyn sodu
E 223 Pirosiarczyn sodu
E 232 Fenyl-fenolan sodu
E 237 Mrówczan sodu
E 251 Azotan sodu
E 262 Octan sodu
E 281 Propinian sodu
E 285 Tetraboran sodu (boraks)

Jak radzić sobie bez soli?

Za kult soli w polskiej diecie w dużym stopniu odpowiadają dziedziczone rodzinne nawyki. Tylko że dawniej można było solić lżejszą ręką, bo nie było fast foodów i tylu produktów przetworzonych przemysłowo!

Dlatego:

- » Jeśli gotujesz, najpierw dodaj zioła, potem spróbuj, czy ci smakuje, następnie dodaj... jeszcze trochę ziół, a na końcu dosól (o ile to konieczne).

- » Przyprawiając, posługuj się palcami, zamiast potrząsać solniczką nad garnkiem lub nabierać sól łyżką (dotyczy to osób bez nadciśnienia)!
- » Kontroluj ilość zjadanej soli. W sklepach czytaj etykiety: już po paru dniach da się „na oko” określić, czy jest dużo, czy mało.
- » Uważaj na gotowe przyprawy w proszku typu „jarzynka” i kostki bulionowe – ich głównym składnikiem jest sól.
- » Odstaw produkty z długą datą przydatności (sól to konserwant).
- » Zrezygnuj ze słonych przekąsek.
- » Schowaj solniczkę, niech nie rzuca się w oczy (a jak już musi stać, to taka z jedną dziurką).
- » Jeśli musisz solić, kupuj sól niskosodową, kłodawską i himalajską.

Ważne!

Niedobór soli w diecie raczej nikomu nie grozi. Jeśli się zdarza, to wynika raczej z zaburzeń zdrowotnych, np. nieprawidłowej pracy nerek, stosowania leków moczopędnych czy podczas długich wymiotów i biegunek.

Od słonych smaków można i warto się odzwyczajać – nawet jeśli nic nam nie dolega. Już po 2 dniach „głód soli” wyraźnie się zmniejsza. Zaczynamy doceniać smaki, które do tej pory tłumiała sól, a dodatkowo naturalne przyprawy stosowane w miejsce soli regulują trawienie, łagodzą skutki przejedzenia i są cennym źródłem antyoksydantów. Godne polecenia, „imitujące” sól i korzystne dla zdrowia są: cynamon, oregano, kurkuma, kminek, bazylia, imbir, pieprz, rozmaryn, tymianek, majeranek, chili, papryka, czosnek i kardamon.

Gomasio – zdrowa przyprawa zamiast białej soli

Potrzebujesz: 10 łyżek siemienia lnianego lub sezamu i łyżkę soli himalajskiej.

Na gorącą i suchą patelnię wysyp sól i pozostaw na około minutę. Dodaj siemię lniane lub sezam i praż całość ok. 3-5 minut, aż poczujesz przyjemny zapach nasion – najlepiej pod pokrywką, bo skaczą na patelni. Nie praż za długo, aby gomasio nie zrobiło się gorzkie. Mieszanekę wystudź, a następnie utrzyj w moździerzu lub zblenduj. Przechowuj szczelnie zamknięte w lodówce.

Gomasio jest równie słone, co zwykła sól, ale zawiera jej 10 razy mniej. Dostarcza też zdrowych kwasów tłuszczowych o działaniu przeciwzapalnym i obniżających ciśnienie.

ZIOŁA NA NADCIŚNIENIE

Roślinne wyciągi, stosowane regularnie, zapobiegają nadciśnieniu, trzymają w ryzach podwyższone, a niekiedy także to wysokie.

Herbatka z głogu – działa rozkurczająco, moczopędnie i uspokajająco, jest składnikiem wielu preparatów na wzmocnienie serca i problemy z krążeniem. Kwiatostany głogu obniżają ciśnienie, a ekstrakt z owoców poprawia przepływ tlenu w sercu.

Szyszki chmielu – koją nerwy. Lekkie nadciśnienie mogą obniżyć herbatki, napary lub wyciągi z szyszek chmielu. Chmiel, jako składnik, można znaleźć w wielu herbatach i mieszankach (np. z pomarańczą – bez aromatów i barwników w składzie).

Jemioła – stosowana w leczeniu m.in. miażdżycy, zaburzeń rytmu serca i nadciśnienia. Jemioła wykorzystywana jest do łagodzenia objawów menopauzy i przy zaburzeniach miesiączkowania. Uspokaja, rozszerza naczynia krwionośne, działa na obrzęki.

Rokitnik – szczególnie polecany jest olej z rokitnika, który ma działanie przeciwzapalne i odmładzające komórki. Wystarczy łyżeczka dziennie. Przeciwdziała udarowi, chorobie wieńcowej i zawałowi. Najcenniejszy jest olej z pulpy owocowej. Na rokitnika powinny uważać osoby, które cierpią na kamień żółciowy, zapalenie pęcherzyka żółciowego, a także mające problemy z wątrobą i trzustką.

Jarzębina – ma dużo witaminy C (podobnie jak rokitnik). Zawiera środek przeciwhistaminowy, rutynę uszczelniającą naczynia, fitoestrogeny, magnez i potas. Liście jarzębiny, np. w postaci naparu, obniżają wysokie ciśnienie i regulują poziom cholesterolu we krwi. Nie jest wskazana przy zakrzepicy.

Ruta – poprawia elastyczność naczyń, działa rozkurczowo i uspokajająco. Rutę należy stosować ostrożnie – nie powinny jej przyjmować kobiety ciężarne i mające obfite miesiączki. Zioło może też wpłynąć na wchłanianie niektórych substancji czynnych z lekarstw.

Jadłospis DASH na 3 tygodnie

Wymyślone zawczasu posiłki bardzo ułatwiają przejście na dietę, a potem przestrzeganie jej zasad.

Świetnie opracowany plan pomaga dobrze wystartować. Mając taki jadłospis nie musimy zastanawiać się, co by tu zjeść, a także unikamy przypadkowych dań. Możemy rozsądnie zaplanować rozkład dnia – nie tylko posiłków! To ważne, by życie nie kręciło się wokół jedzenia, a było jego ważną i miłą częścią. Po prostu nie zaprzatamy sobie głowy wymyślaniem, a wszystko, czego potrzebujemy jest już w lodówce i kuchennych szafkach.

Dlaczego jadłospis na 3 tygodnie?

A nie na przykład na dwa, pięć czy osiem?

Otóż 21 dni to idealny czas, w którym:

- » odkrywasz, na czym polega dieta DASH;
- » nowe zasady wchodzą ci w krew na tyle, że zapominasz o niezdrowych upodobaniach (przede wszystkim organizm nie domaga się już mocno słonych smaków). Co ważne, stają się one twoją drugą naturą;
- » pojawia się ochota na eksperymenty kulinarne, a znasz zasady układania menu na tyle, że możesz sobie na to pozwolić i wymyślać własne „dashowe” dania;
- » można zacząć przygodę z dietą DASH od pierwszego dnia książkowego menu lub któregokolwiek innego. I to bez poczucia, że jesz „znowu to samo”.

Dobra wiadomość!

Jeśli będziesz trzymać się menu i nie ulegniesz pokusie dosolenia czegoś, odsmażenia czy zastąpienia domowej zupy tą z torebki, już po 2 tygodniach ciśnienie się obniży. Teraz tylko trzeba wytrwać!

Co z pewnością zauważysz, czytając przepisy?

- » Pieczywo zawsze jest pełnoziarniste, bo pełne błonnika, a najlepiej by było także na zakwasie – zakwas powoduje powstawanie bakterii, które budują dobrą mikroflorę jelit, zwiększa też dostępność witamin i minerałów.
- » Buliony w przepisach na zupy czy sosy są warzywne. To dlatego, że są lekkostrawne i obywają się bez soli. Jeśli masz ochotę na zupę z mięsem, ugotuj je oddzielnie i dodaj na końcu. Nie zapomnij też o dodatku superzdrowego tłuszczu, czyli oleju lub oliwy. To nośnik witamin i smaku.
- » A propos tłuszczu. Olej rzepakowy i oliwę możesz dowolnie zamieniać. Oba tłuszcze są zdrowe na surowo, do smażenia i gotowania. Jedynie olej lniany stosuj wyłącznie na zimno.
- » Gdy w składnikach pojawia się papryka, wybierz dowolną. Żółta, zielona czy czerwona, słodka czy ostrzejsza – każda jest wartościowa.
- » Soli w przepisach nie znajdziesz. Produkty użyte w menu zawierają sól, czyli główny składnik soli, ale w takiej postaci, by dbał o równowagę elektrolitową organizmu, a nie podnosił ciśnienie.
- » Płatki owsiane pojawiają się w przepisach często. Dostarczają cennych beta-glukanów, które sprzyjają leczeniu nadciśnienia. Jeśli masz cukrzycę lub insulinooporność, twoje płatki nie mogą być rozgotowane.
- » Warzywa przemycane są przy każdej sposobności: w pastach do pieczywa, koktajlach, klopsach. Dzięki temu gotujesz lżej, mniej kalorycznie i taniej!

Menu opracowane jest dla 2 osób (wiadomo, razem raźniej).

Po przygotowaniu danie trzeba podzielić:

Jej porcja to ok. 45 % (nieco mniej niż pół)

Jego porcja to ok. 55 % (trochę więcej niż pół)

Śniadanie • 20 min. • Ona 384 kcal • On 461 kcal

Pieczyno z zieloną pastą

- 5 i 1/2 kromki chleba żytniego razowego 192,5 g
- 5 łyżek szczypioru 40 g
- 9 łyżek zielonego groszku 130 g
- 3 łyżki sera homogenizowanego chudego 33 g
- 3 plastry twarogu chudego 80 g
- 6 łyżek kiełków 44 g
- oregano i bazyli
- 3 ogórki kiszane 140 g
- 3 pomidory 280 g
- 3 łyżeczki oleju rzepakowego 15 g

Ugotuj groszek. Zmiksuj serek, groszek, szczypior i przyprawy. Pastę posmaruj pieczywo, ułóż plasterki sera. Posyp kiełkami. Pokrój ogórka i pomidora, skrop olejem.



Śniadanie II • 15 min. • Ona 146 kcal • On 176 kcal

Placuszki owsiane z malinowym musem

- 3 łyżeczki siemienia lnianego mielonego 15 g
- 4 łyżki płatków owsianych 39 g
- 3 łyżeczki sera homogenizowanego chudego 15 g
- 1 i 1/2 garści malin 100 g
- 3 łyżki jogurtu naturalnego 0% tł. 60 g

Wymieszaj siemię, płatki i serek. Z masy uformuj placuszki i upiecz je w piekarniku (ok. 15 minut w 180 st. C). Ugniecione maliny wymieszaj z jogurtem. Polej placki.



Obiad • 40 min. • Ona 518 kcal • On 621 kcal

Pieczona pierś z indyka z warzywami

- pierś indyka 220 g
- 5 łyżek koperku 60 g
- 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g
- 16 pieczarek 320 g
- 4 ziemniaki 275 g
- 2 marchewki 120 g
- 2 pietruszki 110 g
- gruby plaster selera 165 g
- główka sałaty 140 g
- 3 łyżki soku z cytryny 30 g
- 8 łyżek czerwonej soczewicy 104 g
- oregano, bazyli, tymianek, papryka słodka

Wzdłuż piersi zrób nacięcie i wsyp koperek. Ziemniaki, marchew, selera i pietruszkę umyj, obierz i pokrój. Skrop oliwą i przypraw. Pieczarki przekrój. Mięso i warzywa ułóż na blasze z papierem do pieczenia i piecz ok. 25 minut w 200 st. C. W połowie pieczenia dodaj pieczarki. Soczewicę i sałatę wymieszaj, skrop sokiem z cytryny.

Podwieczorek • 5 min. • Ona 145 kcal • On 174 kcal

Koktajl cytrusowo-szpinakowy

- 2 garście szpinaku 70 g • 3 łyżeczki płatków owsianych 15 g • pomarańcza 110 g
- 3 plastry świeżego ananasa 110 g • 3 łyżeczki oleju lnianego 15 g
- 8 plasterków świeżego imbiru 15 g

Obierz i pokrój ananasa oraz pomarańczę. Zetrzyj na tarce starty imbir. Wszystkie składniki zblenduj. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz rozcieńczyć go wodą.



Kolacja • 20 min. • Ona 339 kcal • On 389 kcal

Soczewica z kaszą i pomidorem

- 3 łyżki soczewicy 33 g • 5 oliwek 25 g • 2 małe pomidory 150 g • 3 suszone pomidory w oliwie 21 g • 3 łyżki oliwy z oliwek 30 g • 3 łyżki kaszy gryczanej 42 g
- mały zielony ogórek 55 g • 3 łyżki koperku 21 g • bazylia, tymianek • 3 łyżki soku z cytryny 21 g • 1 i 1/2 szkl. kefiru 2% tł. 275 g

Ugotuj soczewicę i kaszę. Wymieszaj z pokrojonym pomidorem i pomidorem suszonym, ogórkiem, koperkiem, oliwą i sokiem z cytryny. Przypraw. Posyp oliwkami. Zjedz, popijając kefirem.



Śniadanie • 20 min. • Ona 419 kcal • On 503 kcal

Kokosowa gryczanka

- 8 łyżek płatków gryczanych 81 g • 1 i 3/4 szkl. napoju migdałowego wzbogaconego 412,5 g • 1 i 1/2 banana 165 g • 5 i 1/2 łyżki wiórków kokosowych 30 g • 4 garście borówek 200 g • 3 łyżeczki nasion chia 15 g

Płatki gryczane i wiórki ugotuj w napoju migdałowym. Gotową gryczankę wymieszaj z nasionami chia, połów plasterki banana i posyp borówkami.



Śniadanie II • 10 min. • Ona 145 kcal • On 170 kcal

Pasta z awokado i tuńczyka

- 1/3 awokado 41,3 g • 2 łyżki tuńczyka w sosie własnym 42 g • 3 łyżeczki natki pietruszki 15 g • 4 łyżki kielków np. brokułu 22 g • 2 łyżki chudego sera homogenizowanego 22 g • 2 i 1/2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 80 g

Obierz awokado i drobno pokrój. Dodaj tuńczyka, serek, posiekaną natkę pietruszki - całość wymieszaj i rozgnieć na pastę. Posmaruj nią pieczywo, posyp kielkami.



Obiad • 35 min. • Ona 488 kcal • On 585 kcal

Zupa fasolowa z pomidorami

- 6 łyżek białej fasoli z puszki 80 g • 3 małe jabłka 275 g • cynamon • 3 duże pomidory 550 g • 3 małe marchewki 180 g • 5 łyżek soku z cytryny 60 g • 2 łyżki orzechów laskowych 22 g • 2 cm imbiru 16 g • 3 łyżeczki oleju rzepakowego 15 g • 3 szkl. bulionu warzywnego 825 g • 4 czubate łyżki ryżu basmati 63 g

Fasolę namocz w wodzie przez noc. Rano zmień wodę i mocz jeszcze godzinę. Obierz i pokrój marchew. Razem z fasolą ugotuj w bulionie. Dodaj pokrojone pomidory, obrane i starte jabłko (nie wyrzucaj skórek), przyprawy, sok z cytryny.

Gotuj chwilę i zmiksuj na krem. Ugotuj ryż. Do gotowej zupy dodaj ryż, posiekane orzechy, drobno posiekaną skórkę jabłka, olej.

Podwieczorek • 15 min. • Ona 160 kcal • On 192 kcal

Carpaccio z buraka

- 3 małe buraki 210 g • 3 łyżeczki oleju lnianego 15 g • 4 liście sałaty 24 g
- 1/2 kulki mozzarelli 40 g • 2 orzechy włoskie 16 g

Buraka upiecz lub ugotuj (według uznania). Pokrój razem z serem. Ułóż na sałacie, skrop olejem, posyp posiekanymi orzechami.



Kolacja • 10 min. • Ona 295 kcal • On 354 kcal

Wytrawny twarożek z grzanką

- 4 plastry chudego sera twarogowego 82 g • 3 łyżki jogurtu naturalnego 2% tł. 60 g
- 1/2 brokołu 275 g • 3 łyżki szczypiorku 21 g • 5 łyżek kukurydzy z puszki 85 g
- 3 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 105 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g

Ugotuj brokuł, podziel go na drobne różyczki. Ser wymieszaj z jogurtem. Dodaj do twarożku warzywa (brokuł, kukurydza, posiekany szczypiorek) i jeszcze raz wymieszaj. Pieczywo posmaruj oliwą z oliwek (przy pomocy pędzelka kucharskiego), przyrumień w tosterze lub piekarniku. Grzankę zjedz z twarożkiem.



Śniadanie • 15 min. • Ona 443 kcal • On 531 kcal

Grzanki z mozzarellą

- 1/3 op. sera mozzarella 80 g • zioła prowansalskie • 3 łyżki szczypiorku 21 g
- 3 łyżki przecieru pomidorowego 27 g • 3 grahamki 210 g • 5 ogórków kiszonych 275 g • 3 łyżeczki oleju lnianego 15 g

Pieczyno posmaruj przecierem pomidorowym, posyp ziołami prowansalskimi i startą mozzarellą. Włóż kanapki na 5 minut do piekarnika, aby zapiec ser i przyrumienić pieczywo. Ogórki pokrój, posyp szczypiorkiem i skrop olejem lnianym.



Śniadanie II • 10 min. • Ona 160 kcal • On 179 kcal

Pikantna pasta z ciecioriki

- puszka ciecierzycy 180 g • 1/4 awokado 40 g • 3 łyżeczki natki pietruszki 15 g
- 3 łyżki kielków, np. rzodkiewki 21 g • 3 łyżeczki chudego sera homogenizowanego 15 g • 3 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 105 g

Do mięszu awokado dodaj ciecierzycę, serek i natkę. Zmiksuj.

Posmaruj pieczywo, posyp kielkami.



Obiad • 35 min. • Ona 498 kcal • On 597 kcal

Kasza gryczana z ciecierzycą

- 8 łyżek kaszy gryczanej 120 g • 5 łyżek zielonego groszku 90 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g • 3 łyżeczki pestek dyni 15 g • jajko • 2 ząbki czosnku 14 g
- cebula 70 g • curry, bazylia • 3 łyżeczki natki pietruszki 15 g • 6 łyżek ciecierzycy z puszki 90 g • 14 pieczarek 280 g • 3 suszone pomidory w oliwie 21 g

Kaszę i ciecierzycę ugotuj. Cebulę i czosnek zeszklij z czosnkiem na oliwie. Dodaj posiekane pieczarki i chwilę duś. Ugotuj groszek. Jajko ugotuj „w koszulce”. Wymieszaj kaszę, groszek, soczewicę, cebulę z pieczarkami, przyprawę, natkę, drobno posiekane pestki dyni i suszone pomidory. Zrób małe wgłębienie i włóż w nie jajko.

Podwieczorek • 10 min. • Ona 151 kcal • On 180 kcal

Pudding chia z truskawkami

- duże opakowanie kefiru naturalnego 0% tł. 300 g
- 2 garście truskawek 100 g
- 4 łyżki nasion chia 40 g
- kilka listków świeżej mięty

Nasiona chia wymieszaj z kefirem, zostaw na kilka godzin w lodówce. Zmiksuj truskawki. Wyjęty z lodówki, gotowy pudding polej musem truskawkowym. Udekoruj danie listkami świeżej mięty.



Kolacja • 35 min. • Ona 296 kcal • On 356 kcal

Zupa ziemniaczana z kurczakiem

- 2 małe cukinie 550 g
- 2 łyżki natki pietruszki 15 g
- 3 małe ziemniaki 210 g
- 2 szkl. bulionu warzywnego 550 g
- 3 łyżki płatków owsianych 30 g
- 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g
- pierś kurczaka 100 g
- zioła prowansalskie, ziele angielskie, liść laurowy

Mięso natrzyj ziołami i oliwą. Odłóż na 30 minut i ugotuj na parze. Cukinię i ziemniaki umyj, obierz i pokrój w drobne kawałki. Zalej warzywa bulionem, dodaj przyprawy i gotuj do miękkości. Ugotowaną zupę zmiksuj. Do zupy na talerzu dodaj pokrojonego na kawałki kurczaka, płatki owsiane i natkę pietruszki.



Śniadanie • 20 min. • Ona 433 kcal • On 521 kcal

Złoty omlet

- 3 łyżki mąki owsianej 30 g • 5 jajek • 3 łyżki jogurtu naturalnego 0% tł. 60 g
- 3 łyżki oleju rzepakowego 30 g • 3 łyżki kukurydzy konserwowej 42 g
- 3 łyżki soczewicy z puszki 60 g • łyżka szczypiorku 8 g • 3 łyżki sera mozzarella 27 g • 2 żółte papryki 245 g

Wymieszaj jajka, mąkę i jogurt. Rozgrzej olej na patelni i wlej masę. Kiedy omlet zacznie się ścinać, dodaj kukurydzę, posiekany szczypiorek, soczewicę i startą mozzarellę. Na talerzu posyp danie drobno pokrojoną papryką.



Śniadanie II • 20 min. • Ona 135 kcal • On 162 kcal

Kulki jaglane z jagodami

- duże opakowanie kefiru naturalnego 0% tł. 300 g • 2 garście jagód 70 g
- 3 łyżki płatków jaglanych 30 g • 3 łyżeczki siemienia lnianego mielonego 15 g

Wymieszaj kefir z jagodami. Przygotuj kulki - zmiksuj płatki i zalej je gorącą wodą. Do masy dodaj mielone siemię lniane. Z powstałej masy formuj kulki (wielkość ciecierzycy). Piecz w 200 st. C przez ok. 10 minut. Dodaj kulki do jagodowego kefiru.



Obiad • 40 min. • Ona 503 kcal • On 603 kcal

Kotleciki z ciecierzycy i komosy

- 6 łyżek komosy ryżowej 60 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g • rozmaryn, tymianek, papryka słodka, cząber • 6 łyżek ciecierzycy 60 g • 2 małe pietruszki 110 g • 3 łyżeczki natki pietruszki 15 g • kawałek dyni 275 g • 3 małe buraki 210 g
- 3 łyżeczki oleju lnianego 15 g • 3 łyżki kiełków np. brokołu 21 g • cykorię 110 g
- 2 ziemniaki 200 g

Ugotuj ciecierzycę i komosę według przepisu na opakowaniu. Ciecierzycę rozdrobnij, ugotuj warzywa (pietruszka, dynia), zetrzyj je na tarce o małych oczkach.



Wymieszaj ze sobą ugotowaną komosę, warzywa, przyprawy, ciecierzycę, posiekaną natkę pietruszki. Z masy uformuj kotleciki. Ziemniaki pokrój w łódeczki, skrop oliwą, posyp tymiankiem. Kotleciki i ziemniaki upiecz razem (ok. 25 minut w 180 st. C). Przygotuj sałatkę – zetrzyj upieczzonego lub ugotowanego buraka na tarce, pokrój cykorię, skrop warzywa olejem lnianym i posyp kielkami.

Podwieczorek • 10 min. • Ona 143 kcal • On 171 kcal

Gryczany budyń czekoladowy

- 3 łyżki kakao 30 g • 1 i 1/2 napoju migdałowego wzbogacanego 275 g
- 3 łyżki płatków gryczanych 30 g • 2 garście malin 100 g

Ugotuj płatki w napoju migdałowym. Zmiksuj całość razem z kakao. Przed podaniem posyp malinami.



Kolacja • 20 min. • Ona 308 kcal • On 369 kcal

Kanapki z żółtym serem i pomidorem

- 5 i 1/2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 192,5 g • 3 łyżki szczypiorku 21 g
- 3 plastry żółtego sera 26% tł. 42 g • 3 małe pomidory 275 g • 3 łyżki koncentratu pomidorowego 30 g

Posmaruj pieczywo koncentratem pomidorowym, posyp posiekanym szczypiorkiem, ułóż plasterki żółtego sera. Zjedz kanapkę z pokrojonym pomidorem.



Śniadanie • 15 min. • Ona 383 kcal • On 459 kcal

Aksamitna owsianka z dynią

- 8 łyżek płatków owsianych 80 g • 3 łyżeczki siemienia lnianego mielonego 15 g
- 3 łyżeczki pestek dyni 15 g • duża marchew 110 g • kawałek dyni 275 g
- 3 łyżeczki oleju rzepakowego 15 g • 3 łyżeczki natki pietruszki 15 g
- 1/2 op. chudego sera twarogowego 110 g

Płatki ugotuj w wodzie. Pokrojoną na małe kawałki dynię i całą marchew posmaruj olejem i upiecz w 180 st. C (ok. 20 minut). Upieczone zetrzyj na tarce. Ser pokrój w kostkę. Wymieszaj warzywa z płatkami, siemieniem, natką pietruszki i kawałkami sera. Gotową owsiankę posyp posiekanymi pestkami dyni.



Śniadanie II • 5 min. • Ona 144 kcal • On 173 kcal

Koktajl migdałowy

- 1 i 1/2 szkl. napoju migdałowego wzbogacanego 275 g • 3 łyżeczki masła migdałowego 15 g • 3 garście malin 210 g • 3 łyżki płatków owsianych błyskawicznych 30 g

Zblenduj wszystkie składniki. Jeśli koktajl jest za gęsty możesz dodać wody.

Obiad • 40 min. • Ona 525 kcal • On 630 kcal

Dorsz pieczony w pomidorach

- filet z dorsza bez skóry 330 g • 2 szkl. passaty pomidorowej 550 g • zioła prowansalskie, kurkuma • 3 ząbki czosnku 18 g • 3 garście szpinaku 150 g
- 8 łyżek groszku 120 g • 8 łyżek ryżu basmati 120 g • 3 łyżeczki oleju rzepakowego 15 g • mała papryka 110 g • 3 małe zielone ogórki 165 g
- 4 łyżki soku z cytryny 30 g • 2 garście rukoli 70 g • 2 garście roszponki 70 g

Ugotuj ryż i oddzielnie groszek. Podduś na oleju czosnek, dodaj szpinak i kurkumę. Duś 5 minut. Ułóż dorsza w brytfance i polej go passatą z ziołami prowansalskimi. Piecz ok. 25 minut w 180 st. C. Przełóż na talerz i przykryj szpinakiem. Pokrój paprykę i ogórka, dodaj sałaty, skrop sokiem z cytryny. Zjedz z rybą i ryżem.



Podwieczorek • 20 min. • Ona 154 kcal • On 185 kcal

Zupa jarzynowa

- mały seler korzeniowy 165 g • duża pietruszka 110 g • duża marchew 110 g
- 8 łyżek koperku 60 g • 3 łyżki szczypiorku 21 g • 2 szkl. bulionu z warzyw 550 g
- 2 ziemniaki 140 g • ziele angielskie i liść laurowy • 3 łyżki mleka 2% tł. 30 g

W bulionie z przyprawami i koperkiem ugotuj warzywa korzeniowe. Zabeliż mlekiem i posyp szczypiorkiem.



Kolacja • 15 min. • Ona 320 kcal • On 382 kcal

Sałatka z mozzarellą

- kawałek sera mozzarella 60 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g • 4 łyżki soku z cytryny 30 g • 1/2 główki sałaty 70 g • 3 łyżki kielków np. brokuła 21 g • 8 oliwek 40 g • 1/4 awokado 42 g • 2 pomidory 275 g • 3 kromki chleba graham 105 g

Warzywa i ser pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj z oliwą, sokiem z cytryny. Posyp kielkami. Zjedz sałatkę z pieczywem posmarowanym awokado.

Śniadanie • 30 min. • Ona 448 kcal • On 537 kcal

Owocowy twarożek z placuszkami zbożowymi

- plaster chudego sera twarogowego 110 g • 2 małe jabłka 275 g • 8 łyżek jogurtu naturalnego 0% tł. 160 g • 8 śliwek 110 g • 11 łyżek płatków owsianych 110 g
- cynamon • garść plasterków suszonego jabłka 80 g

Umyte owoce pokrój. W naczyniu wymieszaj ser i jogurt. Dodaj świeże owoce i ponownie wymieszaj. Płatki owsiane zmiksuj i zalej gorącą wodą, dodaj do nich suszone jabłka i cynamon. Z powstałej masy formuj placuszki i piecz je w piekarniku w 200 st. C przez ok. 20 minut. Zjedz twarożek z placuszkami.



Śniadanie II • 5 min. • Ona 141 kcal • On 170 kcal

Czerwone smoothie

- 3 łyżki otrębów gryczanych 21 g • 1 i 1/2 szkl. napoju migdałowego wzbogacanego 275 g • 2 garście truskawek 100 g • 2 garście malin 100 g
- 3 łyżki nasion chia 30 g

Wszystkie składniki zblenduj. Jeśli smoothie będzie zbyt gęste, rozcieńcz wodą.



Obiad • 40 min. • Ona 498 kcal • On 597 kcal

Pieczona polędwica wieprzowa

- polędwica wieprzowa 220 g • 3 łyżki oleju rzepakowego 30 g • oregano, bazylia, kurkuma, papryka słodka • 11 pieczarek 220 g • 8 łyżek kaszy pęczak 80 g
- 5 ogórków kiszonych 275 g • 2 pomidory 275 g • 2 cebule 140 g
- 3 łyżeczki oleju lnianego 15 g • 3 łyżki szczypiorku 21 g

Mięso marynuj przez godzinę w oleju i przyprawach. Następnie upiecz je w piekarniku (w 200 st. C przez 20-25 minut). Pod koniec pieczenia dołóż pieczarki. Ugotuj kaszę według przepisu na opakowaniu. Przygotuj surówkę – pokrojoną cebulę, ogórka i pomidory wymieszaj z olejem i posiekanym szczypiorkiem.



Podwieczorek • 10 min. • Ona 148 kcal • On 177 kcal

Salatka buraczkowa z jogurtem

- 2 buraki 200 g • 3 łyżki komosy ryżowej 30 g • 3 łyżeczki pestek słonecznika 15 g
- 3 łyżki jogurtu naturalnego 0% tł. 60 g • 2 łyżki szczypiorku 15 g • duża marchew 120 g

Buraka i marchew upiecz. W połowie pieczenia, po 15-20 minutach dodaj marchew. Pokrój w drobną kostkę. Ugotuj komosę ryżową. Wymieszaj warzywa, jogurt, komosę, posiekany szczypiorek i bardzo drobno posiekane pestki słonecznika.



Kolacja • 20 min. • Ona 275 kcal • On 330 kcal

Pieczona cukinia z pieczywem

- 2 i 1/2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 90 g • plaster chudego sera twarogowego 60 g • 2 małe cukinie 550 g • 3 łyżeczki siemienia lnianego 15 g
- papryka słodka • 5 ogórków kiszonych 275 g • 3 łyżeczki oleju lnianego 15 g

Cukinię upiecz w 180 st. C (ok. 20 min). Zmiksuj ją z serem, olejem, siemieniem, słodką papryką. Pastę rozsmaruj na pieczywie. Zjedz kanapki z ogórkiem kiszonym.



Śniadanie • 25 min. • Ona 433 kcal • On 519 kcal

Pieczewo z łososiem i awokado

- 5 łyżeczek koperku 20 g • 5 łyżeczek chudego serka homogenizowanego 55 g
- porcja świeżego łososia 110 g • małe awokado 120 g • 4 łyżki soku z cytryny 30 g
- 5 i 1/2 kromki chleba żytniego razowego 192,5 g • 3 łyżki kielków brokołu 21 g
- 3 zielone ogórki 165 g

Łososia ugotuj na parze, rozdrobnij na kawałki. Miąższ awokado połącz z sokiem z cytryny, serkiem, posiekanym koperkiem. Rozsmaruj pastę na pieczywie, ułóż kawałki łososia. Na koniec posyp kanapkę kielkami i zjedz z ogórkiem.



Śniadanie II • 10 min. • Ona 153 kcal • On 183 kcal

Wiśniowy jogurt z migdałami

- 11 łyżek jogurtu naturalnego 0% tł. 220 g • 1 i 1/2 szkl. wiśni bez pestek 200 g
- 3 łyżeczki płatków gryczanych 15 g • 3 łyżeczki płatków migdałowych 15 g

Wiśnie rozdrobnij. Wymieszaj z jogurtem owoce, płatki gryczane i migdałowe.

Obiad • 35 min. • Ona 503 kcal • On 603 kcal

Pieczona papryka z soczewicą

- 6 łyżek pęczaku 60 g • 5 łyżek soczewicy 50 g • 2 duże papryki 385 g
- 3 łyżeczki oleju rzepakowego 15 g • 3 pomidory 390 g • bazylia, liść laurowy
- duża marchew 120 g • 2 małe cebule 140 g • 4 łyżki tartej mozzarelli 60 g
- 2 garście rukoli 70 g • 2 garście roszponki 70 g • 1/2 główki sałaty 130 g
- 3 łyżeczki oleju lnianego 15 g • 4 łyżki soku z cytryny 30 g

Ugotuj soczewicę i kaszę. Na oleju podsmaż pomidory (bez skóry), startą marchew, cebulę i soczewicę z przyprawami. Wymieszaj z kaszą, napełnij farszem papryki, posyp mozzarellą. Piecz ok. 15 minut w 180 st. C. Sałaty skrop sokiem z cytryny i olejem.



Podwieczorek • 10 min. • Ona 145 kcal • On 174 kcal

Pasta z fasoli i natki pietruszki

- 3 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 105 g • 3 łyżki fasoli z puszki 60 g
- cebula 70 g • 5 łyżek natki pietruszki 35 g • 3 łyżki kiełków 21 g • oregano, bazylia

Posiekaj natkę i cebulę. Cebulę podduś na wodzie. Zblenduj fasolę, cebulę, natkę i przyprawy. Tak przygotowaną pastą posmaruj pieczywo. Kanapki posyp kiełkami.



Kolacja • 30 min. • Ona 278 kcal • On 333 kcal

Kasza gryczana z brokułem

- 6 łyżek kaszy gryczanej 60 g • 2 łyżki pestek słonecznika 20 g
- 3/4 brokułu 350 g • 3 łyżeczki natki pietruszki 15 g • 8 oliwek 40 g
- łyżka oliwy z oliwek 10 g • 11 pieczarek 220 g • papryka słodka, kurkuma, zioła prowansalskie • 2 plastry chudego sera twarogowego 60 g

Ugotuj kaszę. Ugotuj też brokuł i podziel na różyczki. Upraż na patelni pestki. Ser pokrój w kostkę, a posiekane pieczarki podduś na oliwie. Wymieszaj kaszę, pieczarki, brokuł, pestki, natkę, pokrojone oliwki, ser. Dopraw.

Śniadanie • 15 min. • Ona 443 kcal • On 531 kcal

Owsianka z owocami i orzechami

- 8 łyżek płatków owsianych górskich 80 g • 1 i 3/4 szkl. mleka 2% tł. 420 g
- 3 łyżki orzechów włoskich 12 g • 3 łyżeczki migdałów 22 g • 3 łyżeczki nasion chia 15 g • 3 łyżeczki suszonych wiśni 22 g • 3 garście jagód lub borówek 140 g

Ugotuj (ale nie rozgotuj) płatki na mleku. Na koniec dodaj jagody lub borówki, suszone wiśnie, mielone nasiona chia, bardzo drobno posiekane orzechy i migdały.



Śniadanie II • 10 min. • Ona 136 kcal • On 164 kcal

Salatka z awokado i tofu

- 1/3 awokado 55 g • 3 łyżki kielków słonecznika 21 g • 2 pomidory 275 g
- 2 plastry tofu 55 g • 4 łyżki soku z cytryny 30 g • 3 łyżeczki płatków gryczanych 15 g

Umyj warzywa i awokado. W naczyniu wymieszaj pokrojonego pomidora, awokado, tofu. Skrop danie sokiem z cytryny, posyp kielkami i płatkami gryczanymi.



Obiad • 40 min. • Ona 509 kcal • On 611 kcal

Sola w ziołach

- 3 łyżki oliwy z oliwek 30 g • oregano, papryka słodka, tymianek • 2 filety soli bez skóry 330 g • 5 ziemniaków 420 g • 8 pieczarek 160 g • 1 i 1/2 małej cukinii 275 g
- 3 łyżki szczypiorku 22 g • 3 łyżki jogurtu naturalnego 0% tł 60 g
- 6 łyżek zielonego groszku 90 g • 6 łyżek kukurydzy z puszki 90 g

Umyj i osusz rybę. Natrzyj ją oliwą oraz ziołami (marynuj ją ok. 15 minut).

Tak przygotowaną rybę upiecz do miękkości (ok. 25 minut w 180 st. C) razem z pokrojonymi w łódeczki ziemniakami. Pod koniec pieczenia posyp ziemniaki papryką i dołóż piezarki. Przygotuj surówkę: posiekaj cukinię, dodaj do niej ugotowany groszek, kukurydzę, wymieszaj z jogurtem.

Posyp szczypiorkiem.



Podwieczorek • 30 min. • Ona 146 kcal • On 176 kcal

Ciasto czekoladowe DASH

- 6 łyżek białej fasoli z puszki 110 g • banan 110 g • 3 łyżeczki kakao 15 g
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia 8 g • 3/4 szkl. kefiru 0% tł. 140 g

Fasolę dokładnie opłucz i zmiksuj na gładką pastę. Dodaj banana, kakao, proszek do pieczenia. Ponownie zmiksuj. Przelej masę do dowolnej formy i piecz w 180 st. C przez ok. 20 min (do suchego patyczka). Zjedz ciasto z kefirem.



Kolacja • 25 min. • Ona 274 kcal • On 329 kcal

Krupnik gryczany

- 2 i 1/4 szkl. bulionu warzywnego 550 g • duża marchew 120 g • mały seler korzeniowy 165 g • 2 małe pietruszki 110 g • 5 łyżek kaszy gryczanej 50 g
- 2 małe ziemniaki 140 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g • 3 łyżeczki natki pietruszki 15 g • 3 łyżeczki koperku 11 g • liść laurowy, ziele angielskie

Warzywa (marchew, seler, pietruszka) umyj, zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Podsmaż je w garnku na oliwie razem z posiekaną natką pietruszki. Zalej bulionem, dodaj przyprawy, pokrojonego w kostkę ziemniaka, kaszę i gotuj do miękkości kaszy. Na talerzu posyp danie posiekanym koperkiem.

Śniadanie • 15 min. • Ona 430 kcal • On 516 kcal

Jajka na miękko

- 5 jajek • 5 i 1/2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 200 g • 6 łyżek fasoli z puszki 120 g • 6 łyżek szczypiorku 44 g • zioła prowansalskie • mała żółta papryka 100 g

Ugotuj jajka na miękko. Zblenduj szczypiorek, fasolę i zioła na pastę. Posmaruj nią pieczywo. Zjedz danie z papryką.



Śniadanie II • 5 min. • Ona 154 kcal • On 185 kcal

Smoothie bananowo-truskawkowe

- 1 i 1/2 szkl. kefiru 0% tł. 275 g • banan 110 g • 2 garście malin 100 g • 3 łyżeczki nasion chia 15 g • 3 łyżeczki płatków gryczanych 15 g

Zmiksuj składniki na gładkie smoothie. Zbyt gęste można rozcieńczyć wodą.



Obiad • 35 min. • Ona 469 kcal • On 563 kcal

Leczo z indykiem

- 3 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 105 g • 2 ząbki czosnku 15 g • cebula 70 g • 1 i 1/2 cukinii 275 g • 3 łyżeczki oleju rzepakowego 15 g • 4 różnokolorowe papryki 400 g • 8 pieczarek 160 g • 2 i 1/2 szkl. pomidorów z puszki 550 g • pierś indyka 220 g • 3 łyżeczki natki pietruszki 15 g • pieprz czarny, papryka słodka, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy

Umyj warzywa. Pokrój mięso, cukinię i papryki w dużą kostkę, pieczarki w grube plastry, cebulę w piórka, a czosnek w plasterki. W garnku rozgrzej olej, podsmaż cebulę z ziele angielskim i liściem laurowym oraz czosnkiem. Kiedy cebula zmięknie, dodaj mięso, cukinię i papryki, całość wymieszaj i duś przez kilka minut. Następnie dodaj pomidory z puszki, pieczarki, zakryj pokrywką i gotuj do miękkości warzyw i mięsa. Dopraw, posyp posiekaną natką pietruszki. Zjedz z pieczywem.



Podwieczorek • 30 min. • Ona 153 kcal • On 183 kcal

Zupa selerowa

- 2 małe ziemniaki 140 g • mały seler korzeniowy 165 g • 1 i 3/4 szkl. bulionu warzywnego 420 g • sezam 1 i 1/2 łyżeczki 8 g • 3 łyżeczki natki pietruszki 15 g
- 3 łyżki ryżu basmati 30 g • ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny

Warzywa umyj, obierz, pokrój w kostkę. Ugotuj je w bulionie razem z ryżem i przyprawami. Kiedy będą miękkie, dodaj natkę. Na talerzu posyp zupę sezamem.



Kolacja • 15 min. • Ona 284 kcal • On 341 kcal

Kanapki z pastą z kiszzonego ogórka i tuńczyka

- 5 małych ogórków kiszonych 275 g • 3 łyżki ciecierzycy z puszki 55 g • 2 małe ząbki czosnku 8 g • pieprz • 4 łyżeczki musztardy 40 g • 3 łyżeczki koperku 11 g
- 3 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 105 g • 1/2 puszki tuńczyka w sosie własnym 125 g • 3 pomidory 360 g • 3 łyżki kielków słonecznika 22 g

Zblenduj na gładką pastę ogórki, ciecierzycę, czosnek, pieprz i musztardę. Posmaruj pastą pieczywo, posyp posiekanym koperkiem, ułóż tuńczyka. Przygotuj surówkę – pokrój pomidora (według uznania) i dodaj kiełki.

Śniadanie • 15 min. • Ona 415 kcal • On 498 kcal

Zapiekanki z żółtym serem

- 5 i 1/2 kromki chleba żytniego razowego 200 g • 12 pieczarek 240 g
- 2 cebule 140 g • 6 łyżek passaty pomidorowej 110 g • 3 łyżki startego żółtego sera 26% tł. 42 g • 2 garście roszponki 110 g • 2 garście rukoli 110 g
- 2 pomidory 260 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g • 3 łyżki soku z cytryny 30 g

Posiekane pieczarki i cebulę podduś na patelni, podlewając wodą. Chleb posmaruj passatą, ułóż pieczarki z cebulą, posyp serem. Zapiekaj w 180 st. C aż ser się stopi. Pokrój pomidora, wymieszaj z sałatami, z oliwą i sokiem z cytryny.



Śniadanie II • 10 min. • Ona 153 kcal • On 183 kcal

Salatka owocowa z jogurtem

- 1 i 1/2 szkl. kefiru 0% tł. 275 g • jabłko 120 g • banan 110 g
- 3 łyżeczki płatków owsianych 15 g

Umyj owoce, pokrój na kawałki. Dodaj do nich płatki i kefir.



Obiad • 40 min. • Ona 520 kcal • On 624 kcal

Pulpety drobiowe z ziemniakami

- 2 małe marchewki 140 g • 2 małe pietruszki 110 g • porcja mięsa mielonego z indyka 220 g • 2 ząbki czosnku 15 g • 3 łyżeczki natki pietruszki 16,5 g • 3 łyżeczki mielonego siemienia lnianego 16,5 g • 3 łyżeczki mąki razowej 15 g • 2 łyżki jogurtu naturalnego 2% tł. 40 g • 3 łyżki koperku 24 g • liść laurowy, ziele angielskie, pieprz • 5 ziemniaków 420 g • łyżka koncentratu pomidorowego 10 g • 5 ogórków kiszonych 275 g • 2 pomidory 270 g • 2 cebule 140 g • 3 łyżki oleju lnianego 30 g

Marchew i pietruszkę obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach. Dodaj do mięsa, wrzuć posiekany czosnek, natkę i siemię lniane. Wymieszaj, uformuj kulki i obtocz je w mące. Zagotuj wodę z przyprawami i koperkiem, włóż pulpety i gotuj 10-15 minut.



Ugotuj ziemniaki i z jogurtem ubij na puree. W połowie szklanki wywaru po gotowaniu klopsów wymieszaj koncentrat i polej klopsy. Zjedz z sałatką z ogórka, pomidora i cebuli, skropionych olejem.



Podwieczorek • 30 min. • Ona 155 kcal • On 186 kcal

Kasza gryczana z pieczonym burakiem

- 2 małe buraki 200 g • plaster sera feta 30 g • 3 orzechy włoskie 12 g
- 3 łyżeczki kaszy gryczanej 15 g • 3 łyżki kielków słonecznika 21 g

Ugotuj kaszę. Buraka upiecz lub ugotuj, pokrój z serem w kostkę. Wymieszaj z kaszą. Dodaj posiekane orzechy. Gotową sałatkę posyp kielkami słonecznika.



Kolacja • 25 min. • Ona 274 kcal • On 329 kcal

Ryż z awokado i twarożkiem

- 3/4 op. chudego sera twarogowego 165 g • 8 łyżek jogurtu naturalnego 2% tł. 160 g • 3/4 awokado 96 g • 3 łyżki szczypiorku 22 g • 3 małe zielone ogórki 165 g
- żółta papryka 100 g • 4 łyżki dzikiego ryżu 40 g

Wymieszaj jogurt z serem. Ryż ugotuj. Awokado rozgnieć i dodaj do twarożku. Wymieszaj pastę z ryżem, szczypiorkiem, pokrojonym ogórkiem i papryką.

Śniadanie • 15 min. • Ona 438 kcal • On 525 kcal

Kanapki z orzechowym twarożkiem

- 3 łyżeczki masła orzechowego 15 g • 1/2 op. chudego sera twarogowego 110 g
- 6 łyżek jogurtu naturalnego 2% tł. 110 g • 2 brzoskwinie 260 g
- 5 plasterów świeżego ananasa 220 g • 2 garście borówek 70 g
- 3 łyżki soku z cytryny 30 g • 2 grahamki 165 g

Wymieszaj ser z jogurtem i masłem orzechowym. Nałóż na pieczywo. Przygotuj sałatkę - wymieszaj pokrojoną brzoskwinie, ananasa, borówki z sokiem z cytryny.



Śniadanie II • 20 min. • Ona 138 kcal • On 165 kcal

Czerwone owoce z soczewicą

- 1 i 1/2 szkl. napoju migdałowego wzbogacanego 275 g • 2 garście truskawek 70 g • 3 łyżki soczewicy z puszki 33 g • 3 łyżki soku z cytryny 30 g • kilka listków świeżej mięty • 3 łyżeczki otrębów gryczanych 18 g • 3 łyżeczki kakao 15 g

Truskawki pokrój. Wymieszaj owoce, otręby, soczewicę i soku z cytryny. Dodaj miętę. Zjedz sałatkę i wypij kakao przygotowane na bazie napoju migdałowego.



Obiad • 40 min. • Ona 489 kcal • On 587 kcal

Faszerowane rurki z cukinii

- 11 pieczarek 220 g • 6 łyżek brązowego ryżu 90 g • mięso mielone z indyka 220 g • 2 małe cebule 140 g • 2 ząbki czosnku 15 g • 3 łyżki oleju rzepakowego 30 g • pieprz, papryka słodka, kurkuma • 3 łyżki koperku 21 g
- 2 cukinie 550 g • 3 plastry sera żółtego 26% tł. 42 g

Posiekaj pieczarki, ryż ugotuj. Na rozgrzaną patelnię wlej olej i podsmaż posiekane cebulę i czosnek. W osobnym naczyniu wymieszaj składniki na farsz: mięso, ugotowany ryż, koperek, pieczarki. Dodaj cebulę z czosnkiem i przyprawy. Nieobraną cukinię przekrój na 3-4 części, wydrąż miąższ i dodaj go z serem do farszu.



Nadziej cukinie i ułóż je w naczyniu żaroodpornym. Piecz pod przykryciem 30-35 minut w 200 st. C.



Podwieczorek • 20 min. • Ona 134 kcal • On 161 kcal

Fasolka szparagowa z sezamem

- 4 garście fasolki szparagowej 420 g
- 3 łyżeczki sezamu 15 g
- 3 łyżki jogurtu naturalnego 0% tł. 60 g

Ugotuj fasolkę, następnie wymieszaj ją z jogurtem i podprażonym sezamem.



Kolacja • 25 min. • Ona 315 kcal • On 378 kcal

Zupa kalafiorowa z koperkiem

- 6 suszonych pomidorów 39 g
- kalafior 420 g
- 2 małe pietruszki 120 g
- liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie
- 4 łyżki koperku
- 3 kromki chleba żytniego razowego 105 g
- 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g
- 2 i 3/4 szkl. bulionu warzywnego 550 g

Obraną pietruszkę pokrój w kostkę, kalafiora podziel na różyczki. Włóż do garnka, dodaj posiekane czosnek, suszone pomidory, koperek, przyprawy i zalej bulionem. Gotuj do miękkości warzyw. Pokrój pieczywo w kostkę, posmaruj oliwą, posyp ziołami i przyrumień w piekarniku w 180 st. C. Zupę na talerzu posyp grzankami.

Śniadanie • 20 min. • Ona 400 kcal • On 480 kcal

Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem

- 6 łyżek brązowego ryżu 90 g • 1 i 3/4 szkl. mleka 2% tł. 420 g
- 2 małe jabłka 275 g • cynamon • 3 łyżki migdałów 39 g

Ugotuj ryż na mleku. Obierz jabłko, zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Skórkę drobno posiekaj. Do ryżu dodaj cynamon i drobno posiekane migdały. Na wierzchu ułóż starte jabłko i pokrojoną skórkę.



Śniadanie II • 5 min. • Ona 149 kcal • On 179 kcal

Koktajl warzwy z olejem lnianym

- 2 garście szpinaku 70 g • 2 małe buraki 200 g • 4 garście roszponki 140 g
- 3 łyżeczki otrębów gryczanych 18 g • 3 łyżeczki oleju lnianego 15 g
- kilka listków świeżej mięty

Umyj warzywa. Zblenduj wszystkie składniki. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty możesz rozcieńczyć go wodą.



Obiad • 40 min. • Ona 546 kcal • On 656 kcal

Owsiane naleśniki z łososiem i warzywami

- 1 i 1/2 szkl. mleka 2% tł. 275 g • 6 łyżek mąki owsianej 78 g • 3 jajka
- 1 i 1/2 żółtej papryki 150 g • 1 i 1/2 małej cukinii 275 g • 8 pieczarek 160 g
- 2 małe ząbki czosnku 8 g • 2 cebule 140 g • 3 łyżeczki oleju rzepakowego 15 g
- 4 garście roszponki 140 g • łosoś świeży 200 g • 3 łyżki soku z cytryny 30 g

Wymieszaj mąkę, jajko i mleko, w razie potrzeby uzupełnij wodą. Usmaż naleśniki na oleju. Ugotuj łososia na parze lub w wodzie. Podduś cebulę z czosnkiem (na wodzie), dodaj do nich drobno pokrojoną cukinię, paprykę, pieczarki. Całość duś przez kilka chwil. Ugotowanego łososia rozdrobnij na mniejsze kawałki, dodaj na patelnię i wymieszaj z duszonymi warzywami. Farszem wypełnij naleśniki.

Podwieczorek • 10 min. • Ona 154 kcal • On 185 kcal

Serek z ogórkiem

- 1/2 op. chudego twarogu 110 g • 3 łyżki jogurtu naturalnego 0% tł. 60 g
- 5 małych zielonych ogórków 275 g • 3 cienkie kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 90 g

Wymieszaj ser z jogurtem. Zetrzyj ogórka na tarce o małych oczkach. Dodaj go do twarogu i wymieszaj. Zjedz danie z pieczywem.



Kolacja • 20 min. • Ona 263 kcal • On 315 kcal

Makaron z oliwkami i twarogiem

- 1/2 awokado 70 g • 2 cebule 140 g • duża żółta papryka 140 g • 8 oliwek 24 g
- 3 łyżki kukurydzy z puszki 39 g • 3 plastry chudego sera twarogowego 90 g
- pieprz czarny • 4 garście rukoli 140 g • 1/2 szkl. makaronu razowego np. kolanka 60 g • 3 łyżki kielków np. brokułu 30 g

Ugotuj makaron al dente. Awokado, cebulę, oliwki i paprykę posiekaj. W naczyniu wymieszaj makaron z pokrojonymi warzywami i awokado, dodaj rukolę, kukurydzę oraz kawałki sera. Dopraw pieprzem i posyp kielkami.



Śniadanie • 20 min. • Ona 408 kcal • On 489 kcal

Gryczanka z brzoskwinią i ananase

- 8 łyżek płatków gryczanych 80 g • 1 i 3/4 szkl. mleka 2% tł. 420 g
- 3 małe brzoskwinie 200 g • 4 plastry świeżego ananasa 220 g
- 3 łyżeczki wiórków kokosowych 16,5 g • 5 orzechów włoskich 22 g

Ugotuj płatki i wiórki na mleku. Przełóż gryczankę do naczynia, dodaj pokrojone w drobną kostkę owoce. Posyp danie bardzo drobno posiekanymi orzechami.



Śniadanie II • 10 min. • Ona 151 kcal • On 182 kcal

Salatka grecka z mozzarellą

- 2 pomidory 275 g • papryka 130 g • 1/4 awokado 35 g • 8 oliwek 24 g • plaster sera mozzarella 30 g • 3 małe zielone ogórki 165 g • 3 łyżki soku z cytryny 30 g

Warzywa i awokado umyj, pokrój według własnego uznania. Mozzarellę pokrój w drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszaj w naczyniu, skrop sokiem z cytryny.



Obiad • 35 min. • Ona 493 kcal • On 591 kcal

Pieczone kotlety z ryżem

- 8 łyżek brązowego ryżu 124 g • 4 duże garście fasolki szparagowej 280 g
- mięso mielone z indyka 220 g • kilka listków świeżej mięty • 3 łyżeczki szczypiorku 21 g • pieprz i papryka słodka • 2 marchewki 130 g
- mały seler korzeniowy 165 g • 6 łyżek jogurtu naturalnego 2% tł. 110 g
- 3 łyżeczki sezamu 15 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g

Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Mięso wymieszaj z przyprawami, posiekaną miętą i szczypiorkiem. Z masy uformuj kotlety, upiecz je w piekarniku (ok. 25 minut w 180 st. C). Ugotuj fasolkę, wymieszaj ją z sezamem i oliwą. Przygotuj surówkę - marchew i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach, wymieszaj je z jogurtem. Kotlety zjedz z ryżem, fasolką i surówką.

Podwieczorek • 10 min. • Ona 135 kcal • On 162 kcal

Egzotyczny koktajl z jarmużem

- 2 pomarańcze 310 g • 2 garście jarmużu 140 g • 1 i 1/2 szkl. napoju migdałowego wzbogaconego 275 g • 8 łyżek soku z cytryny 80 g
- 3 łyżeczki płatków owsianych 15 g

Zblenduj składniki. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty możesz rozcieńczyć go wodą.



Kolacja • 10 min. • Ona 326 kcal • On 392 kcal

Kanapki z pastą z fasoli i koperku

- 5 i 1/2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 200 g • 3 łyżki koperku 24 g
- 3 łyżki fasoli z puszki 60 g • cebula 70 g • 3 łyżeczki serka homogenizowanego chudego 33 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g • 3 łyżki kiełków brokołu 21 g
- oregano suszone, bazylia suszona, czarnuszka • 3 ogórki kiszone 150 g

Umyj warzywa. Posiekaną cebulę podsmaż na oliwie. Zmiksuj serek, czarnuszkę, fasolę, cebulę, koperek i przyprawy. Tak przygotowaną pastę posmaruj pieczywo.

Kanapki posyp kiełkami, zjedz je z ogórkiem.



Śniadanie • 15 min. • Ona 448 kcal • On 537 kcal

Omlet z pieczarkami i cebulą

- 5 jajek • 5 łyżek mąki gryczanej 55 g • 6 łyżek jogurtu naturalnego 2% tł. 110 g
- 3 łyżki szczypiorku 21 g • 2 cebule 140 g • 4 garście rukoli 140 g
- 3 łyżki oleju rzepakowego 30 g • 13 pieczarek 260 g

Przygotuj ciasto na omlet - wymieszaj jajka, mąkę i jogurt. Warzywa umyj, pokrój na drobne kawałki. Rozgrzej tłuszcz na patelni, podsmaż posiekaną cebulę i pieczarki. Następnie wlej ciasto. Gdy omlet zacznie się ścinać, dodaj pozostałe warzywa (oprócz rukoli, którą posypiesz gotowe danie).



Śniadanie II • 5 min. • Ona 169 kcal • On 199 kcal

Muesli z jogurtem i owocami

- 3 łyżki płatków owsianych górskich 30 g • 2 garście borówek 90 g
- 6 łyżek jogurtu naturalnego 2% tł. 120 g • 3 suszone śliwki 21 g
- 2 łyżki pestek słonecznika 20 g

Wymieszaj w naczyniu płatki z jogurtem, borówkami, pokrojoną suszoną śliwką i posiekanymi nasionami słonecznika.



Obiad • 30 min. • Ona 523 kcal • On 627 kcal

Gulasz z ciecierzycą

- 1 i 1/2 szkl. bulionu warzywnego 275 g • 5 łyżek ryżu basmati 60 g
- 2 cebule 140 g • 2 ząbki czosnku 15 g • 2 małe marchewki 130 g • 3 łyżki oleju rzepakowego 30 g • 2 papryki 200 g • 2 szkl. pomidorów z puszki 440 g
- 11 pieczarek 220 g • 1/2 szklanki ciecierzycy 120 g • pieprz, papryka słodka, majeranek

Ugotuj ryż. W garnku zeszklij na oleju drobno posiekane cebulę i czosnek. Dodaj pokrojoną marchewkę, papryki i pieczarki. Dopraw pieprzem i słodką papryką.

Duś przez 3-4 minuty. Następnie dodaj pomidory z puszki, bulion i ciecierzycę. Gotuj całość do miękkości ciecioriki. Przypraw danie majerankiem. Zjedz z ryżem.



Podwieczorek • 10 min. • Ona 143 kcal • On 171 kcal

Grzanka z masłem orzechowym

- 2 i 1/2 kromki chleba graham 90 g • 3 łyżeczki masła orzechowego 15 g
- 2 łyżki suszonych wiśni 22 g

Pieczewo posmaruj masłem orzechowym. Ułóż suszone wiśnie.



Kolacja • 30 min. • Ona 259 kcal • On 311 kcal

Krem z zielonych warzyw

- 6 łyżek zielonego groszku 82,5 g • 2 małe cukinie 550 g • 1/2 brokuła 275 g
- 3 łyżeczki natki pietruszki 16,5 g • 3 łyżeczki oleju lnianego 15 g
- 2 i 1/2 szkl. bulionu warzywnego 550 g • ziele angielskie, liść laurowy, pieprz
- 3 łyżki kaszy gryczanej 39 g • kromka chleba pełnoziarnistego 35 g

Umyj i obierz warzywa. Ugotuj kaszę. Do bulionu włóż cukinię, brokuł, groszek i przyprawy. Gotuj aż będą miękkie. Zmiksuj. Wyłóż kaszę na talerz, zalej ją zupą, posyp posiekaną natką pietruszki. Na koniec dodaj olej lniany. Zjedz z grzanką.



Śniadanie • 15 min. • Ona 431 kcal • On 518 kcal

Grzanki z jajkiem w koszulce

- 5 jajek • 5 i 1/2 kromki chleba żytniego razowego 200 g • 6 łyżek octu 55 g
- 3 pomidory 360 g • 3 łyżki szczypiorku 15 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g

Do gotującej się wody dodaj ocet, intensywnie zamieszaj, by powstał wir i delikatnie wlej rozbite jajko; gotuj 2-3 minuty; jajka wlewaj pojedynczo do garnka. Pieczywo włóż na kilka chwil do piekarnika lub opiekacza. Pomidora umyj i pokrój na drobne kawałki, dodaj oliwę, posyp posiekanym szczypiorkiem.



Śniadanie II • 20 min. • Ona 151 kcal • On 180 kcal

Kakaowy jogurt z komosą ryżową

- 8 łyżek jogurtu naturalnego 0% tł. 160 g • 3 łyżeczki kakao 15 g
- 3 łyżki komosy ryżowej 39 g • szklanka truskawek 110 g

Ugotuj komosę. Umyj truskawki i pokrój je na małe kawałki. Wymieszaj jogurt z kakao, owocami i komosą.



Obiad • 35 min. • Ona 484 kcal • On 581 kcal

Cukinia po francusku

- 2 małe cukinie 550 g • 1/2 kulki sera mozzarella 110 g • 2 ząbki czosnku 15 g
- 3 łyżki oliwy z oliwek 30 g • 3 łyżki soku z cytryny 30 g • bazylia suszona
- tymianek • oregano suszone • 6 łyżek pęczaku 83 g • 2 papryki 280 g
- 3 łyżeczki siemienia lnianego 15 g

Umyj cukinię i pokrój w podłużne plastry. Przygotuj sos: wymieszaj posiekany czosnek, oliwę, sok z cytryny i przyprawy. Przekładaj naprzemiennie plasterki cukinii ze startą na tarce mozzarellą i polej sosem. Piecz przez 12-15 minut w 180 st. C. Kaszę ugotuj. Przygotuj surówkę: umyj papryki, pokrój i posyp siemieniem lnianym. Zjedz z kaszą.



Podwieczorek • 10 min. • Ona 164 kcal • On 193 kcal

Bruschetta z camembertem i pomidorkami

- 5 plastrów sera camembert light 50 g • 5 kromek pełnoziarnistej bagietki 125 g
- 2 pomidory 260 g • pieprz, oregano, bazylia • łyżeczka oliwy z oliwek 5 g

Pieczewo skrop oliwą. Pomidory i ser pokrój w drobną kostkę i wymieszaj z przyprawami. Ułóż na kromkach i zapiecz w 180 st. C przez 10 minut.



Kolacja • 35 min. • Ona 301 kcal • On 362 kcal

Salatka jarzynowa z płatkami

- 3 łyżki zielonego groszku 42 g • 3 łyżki czarnej soczewicy 33 g • 2 małe marchewki 130 g • jabłko 140 g • 2 i 1/2 szkl. bulionu warzywnego 550 g
- liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny • 5 ogórków kiszonych 275 g • 2 małe ziemniaki 140 g • 6 łyżek jogurtu naturalnego 2% tł. 110 g • 3 łyżeczki siemienia lnianego 15 g • 6 łyżek płatków gryczanych 55 g

W bulionie z przyprawami ugotuj groszek, soczewicę, marchew. Drobnio pokrój ugotowane warzywa, jabłko i ogórka kiszzonego. Upraż bez tłuszczu płatki. Wymieszaj wszystkie składniki w naczyniu z jogurtem, siemieniem lnianym i płatkami.

Śniadanie • 15 min. • Ona 386 kcal • On 464 kcal

Orzechowa owsianka

- 11 łyżek płatków owsianych górskich 110 g • 2 i 3/4 szkl. napoju migdałowego wzbogaconego 550 g • szklanka borówek 140 g • 1 i 1/2 szkl. malin 200 g
- 5 orzechów włoskich 22 g

Płatki ugotuj w napoju migdałowym. Do owsianki dodaj posiekane orzechy.
Na wierzchu ułóż umyte borówki i maliny.



Śniadanie II • 30 min. • Ona 154 kcal • On 185 kcal

Krem z pieczarek

- cukinia 270 g • 1 i 1/2 szkl. bulionu warzywnego 275 g • 2 łyżki natki pietruszki 12 g • 14 pieczarek 280 g • 3 łyżeczki płatków jaglanych 15 g • 3 łyżeczki oleju rzepakowego 15 g • 2 łyżeczki czarnuszki 8 g • liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Cukinię pokrój, posiekaj pieczarki i podduś razem na oleju. Dodaj bulion i przyprawy. Gotuj kilka minut. Zmiksuj. Zupę na talerzu posyp płatkami, natką i czarnuszką.



Obiad • 35 min. • Ona 510 kcal • On 612 kcal

Pieczony łosoś w porach

- łosoś świeży 200 g • 2 pory 385 g • 2 szalotki 110 g • 3 łyżeczki koperku 11 g
- 3 łyżki soku z cytryny 30 g • oregano • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g • 6 łyżek ryżu basmati 83 g • 3 garście roszponki 110 g • 3 garście rukoli 110 g • 3 łyżki kiełków np. brokuła 21 g • 2 pomidory 275 g • 6 łyżek jogurtu naturalnego 0% tł. 110 g

Pora pokrój na kawałki ok. 5 cm. W garnku rozgrzej oliwę, podduś pora i posiekaną cebulę. Pod koniec dodaj posiekany koperek. Umyj i osusz rybę. Na dnie naczynia żaroodpornego umieść część duszonych porów, ułóż na nich rybę, skrop sokiem z cytryny i na wierzchu ułóż pozostałą część porów. Piecz w 220 st. C przez 20 minut. Ugotuj ryż. Wymieszaj sałaty, pokrojonego pomidora i kiełki z jogurtem.

Podwieczorek • 10 min. • Ona 136 kcal • On 164 kcal

Owocowo-warzywny twarożek

- 3 małe zielone ogórki 165 g • jabłko 140 g • 3 łyżki kukurydzy z puszki 42 g
- 6 łyżek jogurtu naturalnego 0% tł. 110 g • 1/2 op. chudego twarogu 110 g

Ogórka i jabłko pokrój w drobną kostkę. Jogurt wymieszaj z serem na gładką masę. Dodaj do niej ogórka, kukurydzę, jabłko. Całość jeszcze raz zamieszaj.



Kolacja • 25 min. • Ona 296 kcal • On 356 kcal

Galaretka z soczewicą i groszkiem

- 6 łyżek zielonej soczewicy 66 g • 6 łyżek zielonego groszku 82,5 g • cebula 70 g
- tymianek, liść laurowy • 3 łyżeczki żelatyny 15 g • 2 łyżki szczypiorku 16 g
- 3 łyżki soku z cytryny 30 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g • szalotka 55 g
- 3 łyżeczki natki pietruszki 12 g • 1 i 1/2 szkl. bulionu warzywnego 275 g
- 3 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 105 g • 3 ogórki kiszone 140 g

W bulionie z przyprawami (tymianek, liść laurowy) ugotuj pokrojoną w plastry cebulę. Dodaj soczewicę i groszek, gotuj do miękkości. Wyjmij liście laurowe, a dodaj żelatynę. Wymieszaj i przelej do naczynia (wyłożonego folią spożywczą) i schłódź. Z soku z cytryny, oliwy, posiekanej szalotki i natki zrób sos. Galaretkę zjedz z pieczywem i ogórkiem kiszonym, posypanym szczypiorkiem i polanym sosem.



Śniadanie • 20 min. • Ona 439 kcal • On 527 kcal

Gryczanka z warzywami

- 11 łyżek płatków gryczanych 110 g • 2 i 3/4 szkl. mleka 2% tł. 550 g • 2 małe buraki 200 g • 1 i 1/2 małej cukinii 275 g • 1 i 1/2 łyżeczki siemienia lnianego 8 g
- 3 łyżki kielków np. brokułu 21 g • 3 łyżki żółtej soczewicy 33 g

Płatki ugotuj na mleku. Buraka (pieczonego lub gotowanego) i cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Ugotuj soczewicę. Dodaj warzywa do płatków. Całość wymieszaj z mielonym siemieniem lnianym. Posyp gryczankę kielkami.



Śniadanie II • 5 min. • Ona 138 kcal • On 165 kcal

Jagodowy kefir z płatkami jagłanymi

- 11 łyżek jogurtu naturalnego 2% tł. 220 g • 3 łyżki płatków jagłanych 30 g
- szklanka jagód 140 g • kilka listków świeżej mięty

Umyj jagody pod bieżącą wodą. W naczyniu połącz owoce, płatki i jogurt. Danie udekoruj listkami świeżej mięty.



Obiad • 40 min. • Ona 508 kcal • On 609 kcal

Cukinia nadziewana indykiem

- 2 ząbki czosnku 15 g • 2 cebule 140 g • mięso mielone z indyka 220 g
- 3 małe cukinie 825 g • 3 łyżki oleju rzepakowego 30 g • 13 pieczarek 260 g
- oregano suszone, papryka słodka, kurkuma • 6 łyżek ryżu basmati 82,5 g
- 4 łyżki startego sera mozzarella 60 g • 3 łyżeczki koperku 11 g

Przekrój cukinię wzdłuż. Wyjmij miąższ, by zrobić miejsce na farsz. Posiekane czosnek i cebulę podsmaż na oleju. Dodaj posiekane pieczarki, miąższ cukinii i razem duś. Zdejmij farsz z patelni i połóż mięso. Duś kilka minut, wymieszaj z farszem i przypraw. Nałóż do wydrążonych cukinii i piecz w 200 st. C ok. 20 minut. Przed końcem posyp mozzarellą. Ugotuj ryż, wymieszaj go z kurkumą i posiekanym koperkiem.



Podwieczorek • 15 min. • Ona 141 kcal • On 170 kcal

Tabbouleh z komosy ryżowej

- 3 łyżeczki komosy ryżowej 18 g • 3 łyżeczki natki pietruszki 12 g • 3 małe zielone ogórki 165 g • 3 łyżki soku z cytryny 30 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g • pieprz
- cebula 80 g • kilka listków mięty • 3 łyżeczki czerwonej soczewicy 18 g

Ugotuj komosę i soczewicę. Ogórka drobno pokrój. Cebulę i natkę posiekaj. W naczyniu wymieszaj warzywa z komosą, oliwą, sokiem z cytryny, miętą i pieprzem.



Kolacja • 20 min. • Ona 293 kcal • On 351 kcal

Grillowane tofu po indyjsku

- 2 cebule 140 g • 2 papryki 280 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g • mielone goździki, kmin rzymski, cynamon, kardamon • 8 pieczarek 160 g • plaster imbiru 9 g
- porcja tofu 140 g • 2 ząbki czosnku 15 g • 2 kromki chleba żytniego razowego 75 g

Pokrojone warzywa natrzyj oliwą i czosnkiem. W przyprawach i startym imbirze obtocz tofu. Po kilku minutach nabij składniki na patyczki i ugrilluj. Zjedz z pieczywem.

Śniadanie • 30 min. • Ona 403 kcal • On 483 kcal

Kulki zbożowe z twarożkiem

- 8 plastrów sera twarogowego półtłustego 160 g • 6 łyżek jogurtu naturalnego 2% tł. 120 g • 2 ogórki zielone 140 g • 3 łyżeczki natki pietruszki 12 g • 2 małe marchewki 130 g • 3 łyżeczki nasion chia 16,5 g • 5 orzechów włoskich 22 g
- 3 łyżeczki koperku 11 g • 8 łyżek płatków owsianych górskich 80 g

Zmiksuj płatki i zalej je gorącą wodą, by powstała gęsta masa. Dodaj koperek. Formuj kulki i piecz je ok. 20 minut w 180 st. C. Marchewkę i ogórka zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Natkę posiekaj. Wymieszaj warzywa, ser, jogurt, posiekane orzechy, natkę i chia. Zjedz z kulkami owsianymi.



Śniadanie II • 5 min. • Ona 158 kcal • On 189 kcal

Pieczone owoce z jogurtem

- gruszka 140 g • jabłko 140 g • 4 plastry świeżego ananasa 220 g • cynamon
- 3 łyżeczki otrębów owsianych 9 g • 6 łyżek jogurtu naturalnego 0% tł. 120 g

Gruszkę, jabłko i ananasa upiecz w 180 st. C (ok. 10 min). Upieczone pokrój w kostkę. Otręby i cynamon wymieszaj z jogurtem naturalnym, dodaj owoce.



Obiad • 25 min. • Ona 504 kcal • On 605 kcal

Pieczarki zapiekane z mozzarellą

- 15 piezarek 330 g • 2 cebule 140 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g
- 2 ząbki czosnku 15 g • 3 łyżki soku z cytryny 30 g • 3 plastry sera mozzarella 75 g
- 3 łyżeczki natki pietruszki 12 g • 2 małe buraki 210 g • jabłko 140 g • 3 łyżeczki oleju rzepakowego 15 g • 3 łyżki kielków brokułu 22 g • 3 orzechy włoskie 11 g
- 6 łyżek kaszy pęczak 82,5 g • 5 łyżeczek koperku 22 g

Kaszę ugotuj i wymieszaj z koperkiem. Z piezarek odkrój nożki i drobno je posiekaj. Na oliwie zeszklij cebulę z czosnkiem. Dodaj posiekane nożki grzybów i natkę. Połącz



ze startym serem i napełnij kapelusze pieczarek. Piecz 5-7 minut w 180 st. C. Buraki (gotowane lub pieczone) i jabłko zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj z sokiem z cytryny, posiekanymi orzechami i kiełkami. Zjedz z kaszą.



Podwieczorek • 20 min. • Ona 148 kcal • On 177 kcal

Ciasteczka gryczane

- 3 łyżki kefiru 0% tł. 55 g • 3 łyżki płatków gryczanych 30 g
- 3 łyżki mąki gryczanej 30 g • cynamon • jabłko 140 g • szklanka truskawek 100 g

Zalej płatki gorącą wodą. Dodaj mąkę, cynamon, starte jabłko. Całość zamieszaj. Z masy uformuj krążki. Piecz ciastka w piekarniku 10-12 minut w 180 st. C. Umyte truskawki zmiksuj i wymieszaj z kefirem. Zjedz ciastka z musem.



Kolacja • 10 min. • Ona 295 kcal • On 354 kcal

Pasta z kukurydzy

- 6 łyżek kukurydzy z puszki 83 g • 3 łyżki serka homogenizowanego 33 g • plaster awokado 30 g • 3 małe grahamki 165 g • 2 papryki 250 g • kilka listków kolendry

Połącz kukurydzę, pokrojone awokado, serek, kolendrę. Składniki ugnieć na jednolitą masę. Tak przygotowaną pastą posmaruj pieczywo. Zjedz kanapki z papryką.



Śniadanie • 15 min. • Ona 425 kcal • On 510 kcal

Omlet gryczany z jagodami

- 3 łyżeczki oleju rzepakowego 15 g • 11 łyżek jogurtu naturalnego 0% tł. 220 g
- 1 i 1/2 szkl. jagód 140 g • 3 łyżki mąki gryczanej 42 g • 5 jajek
- 3 łyżeczki kakao 15 g • 3 łyżeczki wiórków kokosowych 15 g

Wymieszaj jajka, mąkę, kakao i jogurt. Rozgrzej olej na patelni, wlej masę i smaż do ścięcia. Wymieszaj jagody i wiórki kokosowe z jogurtem. Gotowe danie polej musem jagodowym.



Śniadanie II • 10 min. • Ona 153 kcal • On 183 kcal

Kanapki z pastą z awokado

- 3 cienkie kromki chleba graham 90 g • 3/4 awokado 100 g • 3 łyżki soku z cytryny 30 g • 3 łyżeczki kiełków brokułu 11 g

Umyj awokado, wyjmij miąższ i przełóż do naczynia. Dodaj sok z cytryny, ugnieć. Pieczywo posmaruj pastą i posyp kiełkami.

Obiad • 40 min. • Ona 508 kcal • On 609 kcal

Mintaj pieczony w ziołach

- filet z mintaja 275 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g • 2 ząbki czosnku 15 g
- oregano, bazylia, tymianek • 5 ziemniaków 550 g • 3 łyżeczki koperku 11 g
- 3 buraki 290 g • 3 łyżeczki sezamu 15 g • 3 łyżeczki oleju lnianego 15 g

Rybę natrzyj oliwą i ułóż w naczyniu żaroodpornym. Posyp ziołami i obłóż plasterkami czosnku. Piecz w 200 st. C ok. 25 minut. Ugotuj ziemniaki i upiecz lub ugotuj buraka. Pokrój go w kostkę, skrop olejem i posyp sezamem. Ziemniaki posyp koperkiem.



Podwieczorek • 20 min. • Ona 138 kcal • On 166 kcal

Pieczone warzywa z serem feta

- 11 pieczarek 220 g • 1 i 1/2 małej cukinii 275 g • 2 cebule 140 g • 11 oliwek 33 g
- 3 łyżki otrębów owsianych 18 g • 3 łyżki soku z cytryny 30 g • 2 plastry chudego sera twarogowego 60 g • bazylia świeża i oregano suszone

Cukinię, pieczarki, cebulę pokrój. Ułóż na blasze do pieczenia i piecz ok. 15 minut. Oliwki przekrój. Ser pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj upieczone warzywa z oliwkami i serem. Przypraw, skrop sokiem z cytryny, posyp otrębami.



Kolacja • 20 min. • Ona 269 kcal • On 323 kcal

Papryka nadziewana ryżem i soczewicą

- 3 łyżeczki zielonej soczewicy 18 g • 3 małe papryki 385 g • 2 łyżki koperku 16 g
- duża marchew 110 g • szklanka passaty pomidorowej 220 g • 2 ząbki czosnku 15 g
- 3 łyżki ryżu basmati 42 g • 3 łyżeczki oliwy 15 g • bazylia, estragon, papryka

Z papryk usuń pestki. Ugotuj ryż i soczewicę. Marchew zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Wymieszaj warzywa, ryż, przyprawy. Farszem napełnij papryki. Piecz w 180 st. C przez 10 minut. Przygotuj sos: rozgrzej oliwę, włóż czosnek, chwilę smaż. Dodaj passatę i bazylię. Sosem polej upieczoną paprykę.

Śniadanie • 30 min. • Ona 419 kcal • On 499 kcal

Malinowy twarożek z kulkami zbożowymi

- 1/2 op. twarogu półtłustego 110 g • 6 łyżek jogurtu naturalnego 2% tł. 120 g
- 2 szkl. malin 200 g • 11 łyżek płatków owsianych górskich 110 g • 4 łyżeczki siemienia lnianego 22 g • cynamon • jabłko 140 g • 2 łyżki rodzynek 26 g

Zmiksowane płatki zalej wodą, dodaj siemię, starte jabłko i cynamon. Uformuj kulki wielkości oliwek i upiecz w 200 st. C przez 15 minut. Wymieszaj ser i jogurt, dodaj maliny i rodzynki. Zjedz z kulkami.



Śniadanie II • 25 min. • Ona 126 kcal • On 152 kcal

Kasza gryczana po prowansalsku

- 3 łyżki pęczaku 42 g • 2 pomidory 240 g • 2 ząbki czosnku 15 g • 3 garście fasolki szparagowej 140 g • cebula 70 g • po kilka listków świeżej kolendry i mięty • pieprz

Ugotuj kaszę. Fasolkę ugotuj, pokrój na kawałki. Pomidory sparz, obierz i pokrój. W garnku zeszklij posiekaną cebulę. Dodaj pokrojony czosnek i chwilę duś. Dołóż fasolkę, pomidora, przyprawy (oprócz mięty) i kaszę. Całość wymieszaj. Tak przygotowaną masę przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku przez 10 minut w 180 st. C. Przed podaniem posyp danie świeżą miętą.



Obiad • 35 min. • Ona 526 kcal • On 632 kcal

Wegetariańskie chili

- 2 papryki 240 g • 2 cebule 140 g • 3 łyżki oliwy z oliwek 30 g • 2 ząbki czosnku 15 g • puszką czerwonej fasoli 220 g • 3 pomidory 360 g • kminek, chili, oregano, pieprz • 14 pieczarek 280 g • 3 łyżeczki kakao 15 g • szklanka passaty pomidorowej 220 g • 6 łyżek ryżu basmati 80 g • 1 i 1/2 szkl. bulionu z warzyw 275 g

Paprykę drobno pokrój. Posiekaj cebulę, zeszklij ją na oliwie z oliwek w głębokim garnku. Dodaj do niej paprykę, pomidora bez skóry i posiekany czosnek, podlej

bulionem i duś kilka minut. Dodaj fasolę, pokrojone w plasterki pieczarki, passatę, przyprawy i kakao. Zamieszaj i gotuj 10-15 minut. Zjedz z ugotowanym ryżem.



Podwieczorek • 10 min. • Ona 153 kcal • On 183 kcal

Sałatka z tofu i awokado

- 3/4 awokado 90 g • 2 pomidory 240 g • 3 łyżki soku z cytryny 30 g
- 3 plastry tofu 70 g

W naczyniu wymieszaj pokrojonego w kostkę pomidora, awokado, tofu.
Skrop danie sokiem z cytryny.



Kolacja • 15 min. • Ona 294 kcal • On 353 kcal

Domowy hummus z pieczywem

- 3 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 105 g • 3 łyżeczki koperku 11 g
- 6 łyżek ciecierzycy z puszki 110 g • 3 łyżki soku z cytryny 30 g • 3 łyżeczki pasty tahini 15 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g • 5 małych ogórków kiszonych 275 g

Zblenduj ciecierzycę z pastą tahini, sokiem z cytryny i oliwą. Pastą posmaruj pieczywo i posyp posiekanym koperkiem. Zjedz kanapki z ogórkiem kiszonym.



Śniadanie • 20 min. • Ona 389 kcal • On 467 kcal

Orzechowa jaglanka z brzoskwinią

- 8 łyżek płatków jaglanych 80 g • 1 i 3/4 szkl. napoju migdałowego wzbogaconego 420 g • 5 suszonych moreli 55 g • 5 orzechów włoskich 25 g
- 3 małe brzoskwinie 240 g

Zagotuj płatki w napoju migdałowym. Do gotowych płatków dodaj posiekane morele, orzechy i zamieszaj. Przełóż jaglankę do naczynia, dodaj pokrojoną w drobną kostkę brzoskwinie.



Śniadanie II • 5 min. • Ona 150 kcal • On 180 kcal

Zielone smoothie

- 2 garście szpinaku 80 g • 2 małe banany 170 g • 3 łyżeczki natki pietruszki 12 g
- 3 łyżeczki oleju lnianego 15 g • 2 plasterki imbiru 16 g

Wszystkie składniki zblenduj. Jeśli smoothie będzie zbyt gęste możesz rozcieńczyć je wodą.



Obiad • 40 min. • Ona 516 kcal • On 619 kcal

Pierś kurczaka w curry z ryżem

- pierś kurczaka 250 g • 2 cebule 140 g • 3 łyżeczki oliwy z oliwek 15 g
- 13 pieczarek 260 g • curry • 3 łyżeczki siemienia lnianego 15 g • 6 łyżek jogurtu naturalnego 2% tł. 120 g • 6 łyżek ryżu brązowego 80 g • 2 zielone papryki 240 g
- 2 żółte papryki 240 g • 3 łyżki soczewicy czerwonej 33 g • 2 łyżki szczypiorku 16 g

Ugotuj soczewicę i ryż. Kurczaka drobno pokrój. Cebulę zeszklij na oliwie z oliwek. Dodaj do niej mięso, podlej wodą i duś przez kilka minut. Pod koniec dodaj posiekane pieczarki i curry. Wymieszaj, duś jeszcze przez kilka chwil. Ugotowany ryż wymieszaj z siemieniem i ugotowaną soczewicą. Przygotuj surówkę: pokrój papryki, wymieszaj warzywa z jogurtem i posyp posiekanym szczypiorkiem.



Podwieczorek • 10 min. • Ona 150 kcal • On 180 kcal

Burak z fetą i migdałami

- 2 buraki 200 g • 2 garście rukoli 110 g • 2 garście roszponki 110 g
- 1 i 1/2 łyżki migdałów 19 g • 2 plastry sera feta 30 g
- 3 łyżki kiełków np. słonecznika 22 g

Buraka upiecz lub ugotuj. Na talerzu ułóż rukolę i roszponkę, a na nich pokrojonego w kostkę buraka i fetę. Posyp posiekanymi migdałami i kiełkami.



Kolacja • 35 min. • Ona 301 kcal • On 362 kcal

Zapiekanka z warzyw

- kawałek dyni 270 g • 8 pieczarek 160 g • 3 łyżki mąki owsianej 30 g • 2 ząbki czosnku 15 g • 3 łyżeczki natki pietruszki 12 g • 2 małe marchewki 130 g
- 3 łyżeczki oleju rzepakowego 15 g • 3 plastry sera mozzarella 60 g • papryka słodka, oregano suszone • 3 łyżki płatków owsianych górskich 30 g

Pokrój marchew, dynię, pieczarki. Wymieszaj z olejem, mąką, przyprawami, posiekany czosnkiem i płatkami owsianymi. Piecz w naczyniu żaroodpornym w 200 st. C. ok. 20 minut. Pod koniec posyp startą mozzarellą, a na talerzu – natką pietruszki.

Indeks przepisów

Aksamitna owsianka z dynią	44
Bruschetta z camembertem i pomidorkami	65
Burak z fetą i migdałami	77
Carpaccio z buraka	39
Ciasteczka gryczane	71
Ciasto czekoladowe DASH	51
Cukinia nadziewana indykiem	69
Cukinia po francusku	64
Czerwone owoce z soczewicą	56
Czerwone smoothie	46
Domowy hummus z pieczywem	75
Dorsz pieczony w pomidorach	45
Egzotyczny koktajl z jarmużem	61
Faszerowane rurki z cukinii	56
Galaretka z soczewicą i groszkiem	67
Grillowane tofu po indyjsku	69
Gryczanka z brzoskwinia i ananasem	60
Gryczanka z warzywami	68
Gryczany budyń czekoladowy	43
Grzanka z masłem orzechowym	63
Grzanki z jajkiem w koszulce	64
Grzanki z mozzarellą	40
Gulasz z ciecierzycą	62
Jagodowy kefir z płatkami jagłanymi	68
Jajka na miękko	52
Kakaowy jogurt z komosą ryżową	64
Kanapki z orzechowym twarogiem	56
Kanapki z pastą z awokado	72
Kanapki z pastą z fasoli i koperku	61
Kanapki z pastą z kiszzonego ogórka i tuńczyka	53
Kanapki z żółtym serem i pomidorem	43
Kasza gryczana po prowansalsku	74
Kasza gryczana z brokułem	49
Kasza gryczana z ciecierzycą	40

Kasza gryczana z pieczonym burakiem	55
Kokosowa gryczanka	38
Koktajl cytrusowo-szpinakowy	37
Koktajl migdałowy	44
Koktajl warzywny z olejem lnianym	58
Kotleciki z ciecierzycy i komosy	42
Krem z pieczarek	66
Krem z zielonych warzyw	63
Krupnik gryczany	51
Kulki jaglane z jagodami	42
Kulki zbożowe z twarożkiem	70
Leczo z indykiem	52
Makaron z oliwkami i twarogiem	59
Malinowy twarożek z kulkami zbożowymi	74
Mintaj pieczony w ziołach	73
Muesli z jogurtem i owocami	62
Omlet gryczany z jagodami	72
Omlet z pieczarkami i cebulą	62
Orzechowa jaglanka z brzoskwinia	76
Orzechowa owsianka	66
Owocowo-warzywny twarożek	67
Owocowy twarożek z placuszkami zbożowymi	46
Owsiane naleśniki z łososiem i warzywami	58
Owsianka z owocami i orzechami	50
Papryka nadziewana ryżem i soczewicą	73
Pasta z awokado i tuńczyka	38
Pasta z fasoli i natki pietruszki	49
Pasta z kukurydzy	71
Pieczarki zapiekane z mozzarellą	70
Pieczona cukinia z pieczywem	47
Pieczona papryka z soczewicą	49
Pieczona pierś z indyka z warzywami	36
Pieczona polędwica wieprzowa	47
Pieczone kotlety z ryżem	60
Pieczone owoce z jogurtem	70
Pieczone warzywa z serem feta	73
Pieczony łosoś w porach	66

Pieczyno z łososiem i awokado	48
Pieczyno z zieloną pastą	36
Pierś kurczaka w curry z ryżem	76
Pikantna pasta z cieciorci	40
Placuszki owsiane z malinowym musem	36
Pudding chia z truskawkami	41
Pulpety drobiowe z ziemniakami	54
Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem	58
Ryż z awokado i twarożkiem	55
Salatka buraczkowa z jogurtem	47
Salatka grecka z mozzarellą	60
Salatka jarzynowa z płatkami	65
Salatka owocowa z jogurtem	54
Salatka z awokado i tofu	50
Salatka z mozzarellą	45
Salatka z tofu i awokado	75
Serek z ogórkiem	59
Smoothie bananowo-truskawkowe	52
Soczewica z kaszą i pomidorem	37
Sola w ziołach	50
Tabbouleh z komosy ryżowej	69
Wegetariańskie chili	74
Wiśniowy jogurt z migdałami	48
Wytrawny twarożek z grzanką	39
Zapiekanka z warzyw	77
Zapiekanki z żółtym serem	54
Zielone smoothie	76
Złoty omlet	42
Zupa fasolowa z pomidorami	38
Zupa jarzynowa	45
Zupa kalafiorowa z koperkiem	57
Zupa selerowa	53
Zupa ziemniaczana z kurczakiem	41

Dieta DASH od lat wciąż zajmuje najwyższe miejsce na podium w kategorii „najzdrowsze diety świata”. Swój czas i uwagę poświęcały jej i nadal poświęcają największe autorytety światowej kardiologii i hipertensjologii, czyli specjaliści lecący choroby układu krążenia i nadciśnienie. Kolejne badania naukowe tylko potwierdzają, że w walce z tymi schorzeniami dieta DASH nie ma sobie równych. Jednocześnie specjaliści wciąż próbują wbić nam do głowy, że nadciśnienie to poważna choroba, która rozwija się po cichu, a nieleczona kończy zawałem, udarem, niewydolnością nerek i płuc. Nawet jeśli nie daje objawów, skraca życie.

Z tym zagrożeniem można sobie poradzić. I choć niełatwo w to uwierzyć, nieoczekiwana okazuje się dieta oparta o zwyczajne produkty – przyprawione, kolorowe i aromatyczne, czyli dieta DASH. Sama leczy, a w trudniejszych przypadkach pomaga leczyć nadciśnienie. Warto spróbować, bo efekty przychodzą naprawdę szybko.

W tej książce znajdziemy jadłospis na 3 tygodnie. Tyle wystarczy, by zauważyć poprawę stanu zdrowia. Składniki pozwalają przyrządzić każde danie dla dwóch osób – dzięki temu zdrowego stylu odżywiania będziemy uczyć się z partnerem. Możemy też towarzyszyć w leczeniu nadciśnienia rodzicowi, gotując sobie i jemu. Albo przygotowywać posiłki dla rodziców-seniorów. Najważniejsze, by nie odkładać decyzji i zacząć. Ta książka na pewno to ułatwi.

Joanna Zielewska



Dziennikarka od kilkunastu lat związana z prasą kobiecą i autorka książek poświęconych tematyce zdrowotnej oraz żywieniowej, m.in. bestsellerowej serii *Do pudełka*. Dietetyczka i psychodietetyczka z doświadczeniem w zakresie diet coachingu oraz odżywiania w chorobie. Prowadzi warsztaty edukacyjne i indywidualne terapie dla dzieci oraz osób starszych. Autorka cyklu poradników żywieniowych *Mama w dobrej formie*, udostępniających młodym mamom na oddziałach położniczych. Była też redaktorem naczelną miesięczników *Rodzice*, *Żyjmy Dłużej* i *Superlinia* – pierwszego w Polsce czasopisma skierowanego do osób pragnących schudnąć.

Numer 4/2021
Indeks: 417 009

ISSN 978-83-8250-077-6



9 788382 500776