

# DIETA DASH

JADŁOSPIS - DIETA 2000 KCAL

## ŚNIADANIE 8:00

Owsianka szarlotka

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

Chleb razowy  
Smalec z fasoli

## OBIAD 14:00

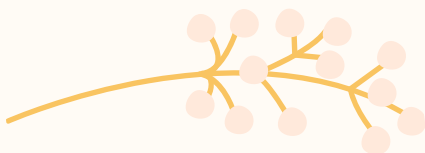
Pieczony łosoś z plasterkiem cytryny z  
kaszą gryczaną i brokułem

## PODWIECZOREK 17:00

Cytrusowe smoothie

## KOLACJA 20:00

Sałatka z quinoa



# DIETA DASH

## PRZEPISY

### Owsianka szarlotka (przepis na 1 porcję)

Składniki: 5 łyżek płatków owsianych (50g), 1 szklanka mleka 1,5% (250ml), 1 łyżka migdałów (15g), 1 średnie jabłko (170g), 1 łyżeczka cynamonu mielonego (2g)

Przepis: Płatki ugotować na mleku/zalać ciepłym mlekiem. Jabłko pokroić w kostkę i podprażyć na patelni bez tłuszczu z cynamonem aż zmięknie. Do ugotowanych płatków dodać podprażone jabłka. Gotową owsiankę posypać migdałami.

### Smalec z fasoli (przepis na 1 porcję)

Składniki: 3 łyżki fasoli półksiężycowatej konserwowej (60 g), 1 łyżeczka oleju rzepakowego, 1/2 cebuli (50 g), 2 suszone śliwki, sól, pieprz, majeranek

Przepis: Na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę. Smażyć do momentu aż cebula będzie złota. Fasolę odsączyć z zalewy, zblendować na jednolitą konsystencję z dodatkiem soli, pieprzu, majeranku i odrobiny wody. Wyłożyć do miseczki, wymieszać z przygotowaną cebulką i pokrojonymi drobno suszonymi śliwkami. Schłodzić w lodówce i podawać z chlebem razowym (2 kromki - 70g).

# DIETA DASH

## PRZEPISY

### Pieczony łosoś z plasterkiem cytryny z kaszą gryczaną i brokułem (przepis na 1 porcję)

Składniki: 200 g łososia, 1 plaster cytryny, kasza gryczana (70 g), 1/2 brokuła, pieprz do smaku, 1 łyżka oleju rzepakowego

Przepis: Łososia umyć, zawinąć w folię aluminiową z plasterkiem cytryny i odrobiną pieprzu. Piec w temp. 180 st. C około 30 min. W międzyczasie ugotować kaszę gryczaną według przepisu na opakowaniu i zblanszować brokuła. Upieczonego łososia podawać z kaszą i brokułem polanym łyżką oleju rzepakowego.

### Cytrusowe smoothie (przepis na 1 porcję)

Składniki: 2 kiwi, 1 pomarańcza, sok z cytryny, pęczek natki pietruszki

Przepis: Wycisnąć sok z pomarańczy i połowy cytryny, w blenderze zmiksować sok z natką pietruszki, aż się dobrze połączą. Owoce kiwi obrać i dodać do blendera. Zmiksować na najniższych obrotach, aż koktajl będzie gładki, podawać od razu.

# DIETA DASH

## PRZEPISY

### Sałatka z quinoa (przepis na 2 porcje)

Składniki: 50 g komosy ryżowej, 1/4 białej rzodkwi (50g), 1/4 cykorii (25g), ząbek czosnku, 1/4 kapusty pekińskiej, 1/2 ogórka, 1/2 papryki czerwonej, 4 garście dowolnych sałat (np. rukola, roszponka), łyżeczka czarnego sezamu, 1,5 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka musztardy, pół łyżeczki soku z cytryny, sól do smaku

Przepis: Komosę ryżową dokładnie wypłukać, następnie w garnku zalać wrzątkiem i gotować ok. 15 min, mieszając co jakiś czas. Gdy kasza się gotuje, przygotować resztę składników: do wysokiej miski dodać umyte i rozdrobnione sałaty, posiekaną kapustę pekińską, paprykę, ogórka i rzodkiew pokrojone w kostkę. Sos: oliwę, musztardę i sok z cytryny dodać do miseczki, wymieszać intensywnie na jednolitą masę, wlać sos do sałatki. Gdy komosa już będzie miękka, wypłukać ją w chłodnej wodzie i również dodać do sałatki. Posypać czarnym sezamem i wymieszać.

Wartość energetyczna 2037,10 kcal

Węglowodany 244,91 g

Białka 96,40 g

Tłuszcze 75,24 g

WW 26,83

Błonnik 38,75 g