

DIETA DASH

JADŁOSPIS

DIETA WEGETARIAŃSKA 1700 KCAL

ŚNIADANIE 8:00

Tost caprese

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

Jogurt naturalny, płatki owsiane, jabłko

OBIAD 14:00

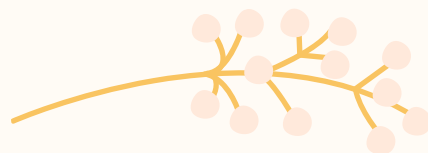
Zupa z pieczonej papryki
Cukiniowe leczo z fasolką szparagową

PODWIECZOREK 17:00

Twarożek z rzodkiewką

KOLACJA 20:00

Detoksykująca wiosenna sałatka



DIETA DASH

PRZEPISY



Tost caprese (przepis na 1 porcję)

Składniki: Chleb żytni 70 g (2 kromki), mozzarella 60 g (1/2 kulki), oliwa z oliwek 5 g (1 łyżeczka), pomidor 170 g, bazylija

Przepis: Chleb włożyć do tosterka lub nagrzanego piekarnika. Na gotowym toście ułożyć plastry pokrojonej mozzarelli i pomidora. Polać oliwą z oliwek.

Jogurt z płatkami owsianymi i jabłkiem (przepis na 1 porcję)

Składniki: mały jogurt naturalny, 2 łyżki płatków owsianych, duże jabłko i łyżeczka cynamonu.

Przepis: jabłko pokroić na kawałki i całość wymieszać ze sobą.

Twarożek z rzodkiewką (przepis na 1 porcję)

Składniki: Twarożek: ser twarogowy półtłusty (150g) z 2 łyżkami jogurtu naturalnego, z rzodkiewką, ogórkiem, posiekanym koperkiem i 1 łyżeczką oliwy z oliwek lub oleju lnianego.

DIETA DASH

PRZEPISY



Zupa z pieczonej papryki (przepis na 1 porcję)

Składniki: 2 czerwone papryki, 1 cebula, 1 marchewka, 1/2 korzenia pietruszki, 1 suszony pomidor, 1,5 szkl. bulionu warzywnego, 1 łyżka posiekanego szczypiorku papryka słodka w proszku, sól, papryka ostra (lub chilli) - do smaku

Przepis: Papryki wraz z cebulą przekroić na 4 części (usunąć wcześniej gniazda nasienne). Warzywa przełożyć do naczynia wyłożonego papierem do pieczenia i piec ok 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st C. Resztę warzyw obrać, pokroić w kostkę. Wlać bulion do garnka, dodać warzywa i suszonego pomidora. Doprawić solą i ugotować. Z upieczonej papryki ściągnąć skórkę. Gdy warzywa będą miękkie, do zupy dodać cebulę i papryki. Doprawić. Całość zblendować. Zupę przelać na talerz lub do miseczki. Posypać szczypiorkiem.

Cukiniowe leczo z fasolką szparagową (przepis na 3 porcję)

Składniki: 300 g cukinii, 2 papryki (ok. 400 g) (mogą być w różnych kolorach), 200 g fasolki szparagowej, 1 czerwona cebula (ok. 200 g), 500 ml przecieru pomidorowego, 150 g ryżu brązowego, 1 łyżka oliwy, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, papryka wędzona, papryka słodka, chili, oregano, rozmaryn

Przepis: Ryż ugotować. W międzyczasie cebulę pokroić w kostkę i zeszklić w rondelku na oliwie. Fasolkę pokroić na 2 cm kawałki i dodać do garnka. Papryki i cukinię pokroić w kostkę i dodać do cebuli. Następnie dodać przecier pomidorowy. Wszystko dusić do miękkości (około 15 minut). Na koniec doprawić przyprawami i dobrze wymieszać.

DIETA DASH

PRZEPISY



Detoksykująca wiosenna sałatka (przepis na 3 porcję)

Składniki: pół brokuła, 2 garście pestek dyni, 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 sztuka miękkiego awokado, 2 kiwi pęczek szczypioru, świeża kolendra, pół zielonej papryki, pół opakowania szpinaku, pół opakowania rukoli, pół cytryny, pieprz, sól

Przepis: Składniki umyć, brokuła podzielić na małe różyczki i wrzucić na 5 minut do gotującej się wody albo ugotować na parze. Zaraz po ugotowaniu opłukać zimną wodą. Szpinak i rukolę wymieszać w proporcji 50/50 i włożyć do miski lub na talerz. Zieloną paprykę pokroić w paski. Pół awokado i kiwi pokroić w cienkie plasterki. Do naczynia ze szpinakiem dodać: brokuły, kiwi, awokado, pestki dyni, paprykę, część pokrojonego szczypioru, kilka listków kolendry. Przed podaniem połączyć sosem. Sos: Pozostałe awokado, oliwę, wycisnąć sok z cytryny. Zblendować na gładką masę. Posiekać szczypior. Do zblendowanej masy dodać sól, pieprz oraz szczypior. Wymieszać.

Wartość energetyczna 1709,27 kcal

Węglowodany 213,86 g

Białka 86,81 g

Tłuszcze 60,07 g

WW 19,24

Błonnik 36,32 g