

**Dieta: DASH Sport****Kaloryczność dzienna: 2500 kcal**

Dieta DASH Sport wspomaga prawidłowe odżywianie przy zwiększonej aktywności fizycznej. Bazuje na produktach, które są źródłem pełnowartościowego białka.

**Spróbuj!**

**Dzień 1****Łącznie kcal: 2512****Śniadanie 557 kcal**

białko 17,6 g   tłuszcz 15,3 g   węglowodany 91,7 g

15 min

**Gryczanka na mleku z bananem i orzechami****Składniki:**

płatki gryczane - 6 łyżek (60 g)  
mleko 2% tłuszczu -  $\frac{3}{4}$  szklanki (200 ml)  
banan - 1  $\frac{1}{4}$  sztuki (140 g)  
orzechy włoskie - 1  $\frac{1}{2}$  łyżki (15 g).

**Przepis**

Płatki wsyp do rondelka, zalej mlekiem i gotuj. Dodaj posiekane orzechy. Banany obierz i pokrój w plastry. Dodaj do rondelka.

## Drugie śniadanie 405 kcal

białko 18,8 g tłuszcz 24,49 g węglowodany 30,3 g

15 min



### Salatka z serem kozim i daktylami

#### Składniki:

ogórek zielony - ½ sztuki (90 g)  
sałata rzymska - ¼ sztuki (100 g)  
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 ml)  
papryka czerwona - ½ sztuki (120 g)  
ser kozí, miękki - 3 plastry (75 g)  
daktyle, suszone - 3 sztuki (21 g)  
migdały w płatkach - 1 łyżeczka (5 g).

#### Przepis

Salatę porwij na kawałki. Paprykę pokrój na małe kawałki i dodaj do sałaty. Ogórka pokrój w kostkę. Wymieszaj warzywa razem z oliwą z oliwek. Dodaj kawałeczki daktyli oraz kawałki sera koziego. Posyp płatkami migdałów i wymieszaj.

## Obiad 645 kcal

białko 53,7 g tłuszcz 13,3 g węglowodany 74,5 g

35 min



### Makaron pełnoziarnisty spaghetti z indykiem

#### Składniki:

makaron pełnoziarnisty spaghetti,  
suchy - ½ garści (70 g)  
mięso mielone z piersi indyka  
- 1 szklanka (170 g)  
cebula - ¼ sztuki (30 g)  
oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)  
passata pomidorowa - 1 szklanka (250 ml)  
groszek zielony - 5 łyżek (75 g)  
pieczarki - 5 sztuk (100 g).

#### Przepis

Makaron ugotuj. Mięso przypraw według uznania i usmaż na oliwie z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę, obrane i pokrojone w plastry pieczarki, a następnie duś pod przykryciem. Dodaj passatę pomidorową, odsączony z zalewy groszek. Wymieszaj z ugotowanym makaronem.

## Podwieczorek 397 kcal

białko 15,67 g tłuszcz 17,57 g węglowodany 44,15 g

10 min



### Deser kokosowy z ricottą i mango oraz posypką z płatków migdałów

#### Składniki:

migdały w płatkach - 1 łyżeczka (5 g)  
miód - ½ łyżki (12 g)  
ser ricottad - 12 łyżeczek (120 g)  
mango - ½ sztuki (150 g)  
mleczko kokosowe - 5 łyżek (50 ml).

#### Przepis

Serek ricotta zblenduj z miodem oraz mleczkiem kokosowym na jednolitą masę. Dodaj kawałki mango. Posyp płatkami migdałów.

## Kolacja 508 kcal

białko 25,91 g tłuszcz 24,13 g węglowodany 54,57 g

10 min



### Tatar z łososia wędzonego i awokado z grzankami

#### Składniki:

łosoś wędzony -  $\frac{3}{4}$  opakowania (75 g)  
awokado -  $\frac{1}{2}$  sztuki (70 g)  
cebula -  $\frac{1}{2}$  sztuki (30 g)  
pomidory suszone w oliwie - 4 sztuki (28 g)  
kapary - 2 łyżki (20 g)  
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5 g)  
chleb żytni - 2 średnie kromki (60 g).

#### Przepis

Łososia wędzonego posiekaj na drobne kawałeczki. Dodaj drobno pokrojone awokado, kawałeczki cebuli oraz suszonych pomidorów. Posyp kaparami i skrop oliwą z oliwek. Dopraw według uznania i wymieszaj. Zjedz z pieczywem w formie grzanek.

## Dzień 2

Łącznie kcal: 2531

## Śniadanie 551 kcal

białko 38,36 g tłuszcz 17,55 g węglowodany 63,6 g

10 min



### Grahamka zapiekana z szynką parmeńską, mozzarellą i camembertem

#### Składniki:

oliwki marynowane - 1 łyżka (20 g)  
pomidorki koktajlowe - 5 sztuk (100 g)  
ser mozzarella light - 2 plastry (40 g)  
szynka parmeńska - 3 plastry (45 g)  
ser camembert light - 2 plastry (40 g)  
bułka grahamka - 1 sztuka (100 g)  
pesto zielone z bazylii -  $\frac{1}{2}$  łyżki (10 g).

#### Przepis

Na kromki grahamki posmarowanej pesto bazyliowym połóż plastry szynki parmeńskiej, mozzarelli i camemberta. Zapiecz na grzanki. Dodaj pomidorki koktajlowe i oliwki.

## Drugie śniadanie 407 kcal

białko 15,69 g tłuszcz 20,04 g węglowodany 42,82 g

5 min



### Serek homogenizowany z truskawkami i mango

#### Składniki:

serek homogenizowany naturalny - 10 łyżeczek (150 g)  
czekolada gorzka - 2 kostki (10 g)  
mango -  $\frac{1}{2}$  sztuki (100 g)  
truskawki świeże lub mrożone - 1 szklanka (140 g)  
migdały w płatkach - 1 łyżka (10 g).

#### Przepis

Do serka homogenizowanego dodaj kawałki truskawek oraz mango. Posyp płatkami migdałów i posiekaną gorzką czekoladą.

## Obiad 664 kcal

białko 25,87 g tłuszcz 16,54 g węglowodany 107,39 g

25 min



### Ciecierzyca w sosie pomidorowym z kaszą gryczaną

#### Składniki:

oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)  
sól - 1 szczypta (1 g)  
ciecierzyca, gotowana lub z puszki - 5 łyżek (100 g)  
pomidorki koktajlowe - 8 sztuk (160 g)  
pomidory suszone w oliwie - 5 sztuk (35 g)  
kasza gryczana, sucha - 1/3 szklanki (55 g)  
passata pomidorowa - 1/3 szklanki (100 g).

#### Przepis

Kaszę ugotuj w lekko osolonej wodzie. Na oliwie z oliwek podsmaż pomidorki koktajlowe, kawałki suszonych pomidorów oraz cieciorę. Dodaj ugotowaną kaszę oraz passatę pomidorową. Przypraw według uznania i wymieszaj.

## Podwieczorek 402 kcal

białko 22,3 g tłuszcz 9,82 g węglowodany 61,49 g

10 min



### Jogurt z owocami oraz orzechowo-jaglaną posypką

#### Składniki:

banan - 1 sztuka (120 g)  
borówki amerykańskie - 1 garść (50 g)  
maliny, świeże lub mrożone - 1 garść (70 g)  
wiórki kokosowe - 1/2 łyżeczki (5 g)  
płatki jaglane - 1 łyżka (10 g)  
migdały w płatkach - 1 łyżka (10 g)  
jogurt naturalny - skyr - 1 opakowanie (150 g).

#### Przepis

Do jogurtu dodaj plastry banana, maliny oraz borówki. Posyp płatkami migdałów, wiórkami kokosowymi i płatkami jaglanymi.

## Kolacja 507 kcal

białko 32,3 g tłuszcz 16,7 g węglowodany 59,7 g

25 min



### Sałatka ryżowa z kurczakiem i warzywami

#### Składniki:

ryż biały, suchy - 1/4 szklanki (55 g)  
filet z piersi kurczaka, bez skóry - 1 mała sztuka (120 g)  
oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8 ml)  
bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1 g)  
ogórek zielony - 3/4 sztuki (130 g)  
papryka czerwona - 1/2 sztuki (100 g)  
oliwki marynowane - 2 łyżki (40 g)  
pomidorki koktajlowe - 5 sztuk (100 g).

#### Przepis

Ryż ugotuj na sypko. Mięso z kurczaka pokrój w kostkę, przypraw bazylią i usmaż na oliwie z oliwek. Ogórka i paprykę pokrój w kostkę. Pomidorki koktajlowe i oliwki pokrój w plastry. Wymieszaj warzywa i oliwki z ryżem. Dopraw według uznania.

## Śniadanie 541 kcal

białko 24,9 g tłuszcz 24,9 g węglowodany 56,9 g

15 min



## Szakszuka pomidorowa z czerwoną fasolą

## Składniki:

jaja kurze - 2 sztuki (100 g)  
 oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)  
 pomidor - 1 sztuka (190 g)  
 pomidory suszone w oliwie - 2 plastry (14 g)  
 cebula - ¼ sztuki (30 g)  
 fasola czerwona, ugotowana lub z puszk  
 - ¼ szklanki (45 g)  
 chleb żytni - 2 kromki (70 g).

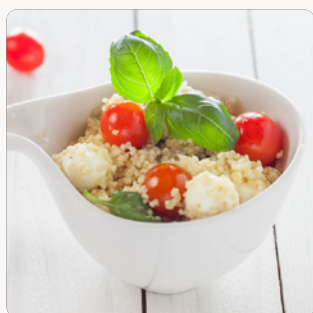
## Przepis

Cebulę pokrój w kostkę. Na oliwie z oliwek podsmaż cebulę. Dodaj pokrojonego pomidora, pokrojone w paski suszone pomidory, odsączoną z zalewy fasolę. Wbij jaja. Duś chwilę pod przykryciem. Dopraw według uznania. Zjedz z pieczywem.

## Drugie śniadanie 408 kcal

białko 26,2 g tłuszcz 17,2 g węglowodany 41,8 g

20 min



## Sałatka z mozzarellą i pesto

## Składniki:

rukola - ¾ garści (15 g)  
 ser mozzarella light - 4 plastry (80 g)  
 pomidor - 1 sztuka (170 g)  
 pesto czerwone z pomidorów - ½ łyżki (10 g)  
 komosa ryżowa, sucha - ¼ szklanki (40 g)  
 papryka czerwona - ¼ sztuki (50 g)  
 dynia, pestki - 1 łyżka (10 g).

## Przepis

Komosę ryżową ugotuj. Pomidora i paprykę pokrój. Wymieszaj z rukolą, komosą ryżową, pesto, pokrojoną mozzarellą. Posyp pestkami dyni.

## Obiad 654 kcal

białko 38,1 g tłuszcz 23,9 g węglowodany 74,5 g

25 min



## Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i owocami

## Składniki:

jaja kurze - 1 sztuka (50 g)  
 mąka gryczana - 3 ½ łyżki (55 g)  
 mleko 2% tłuszczu - ¼ szklanki (200 ml)  
 oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)  
 twaróg chudy - 2 ½ plastra (80 g)  
 ananas - 1 ¼ plastra (100 g)  
 truskawki świeże lub mrożone - ½ szklanki (80 g)  
 migdały w płatkach - 1 łyżeczka (5 g).

## Przepis

Mąkę zmiksuj z jajkiem i mlekiem. Usmaż na oliwie z oliwek naleśniki. Nałóż na naleśniki plastry twarogu, plasterki truskawek i ananasa, i posyp płatkami migdałów.

## Podwieczorek 404 kcal

białko 15,4 g tłuszcz 12,2 g węglowodany 62,2 g

10 min



### Koktajl owocowy na kefirze

#### Składniki:

kefir naturalny - 1¼ szklanki (300 ml)  
maliny, świeże lub mrożone  
- 1¼ garści (80 g)  
banan - 1 sztuka (120 g)  
migdały w płatkach - 1 łyżka (10 g)  
płatki jaglane - 1 łyżka (10 g).

#### Przepis

Kefir zblenduj na koktajl z obranym i pokrojonym bananem, malinami, płatkami migdałów i płatkami jaglanymi.

## Kolacja 508 kcal

białko 31,5 g tłuszcz 19,29 g węglowodany 55,41 g

5 min



### Śledź w jogurcie i cebuli z chlebem pełnoziarnistym

#### Składniki:

cebula - ¼ sztuki (30 g)  
jogurt naturalny - 10 łyżek (200 g)  
ogórek kiszony - 1 sztuka (60 g)  
śledź marynowany - 1 sztuka (110 g)  
chleb żytni - 2 kromki (70 g).

#### Przepis

Cebulę i ogórka kiszzonego pokrój w drobną kostkę. Śledzia również pokrój w kostkę. Wymieszaj warzywa z pokrojonym śledziem i jogurtem. Dopraw według uznania. Zjedz z pieczywem żytnim.