



Dieta Hashi

1400 kcal
3 dni



DietaHashimoto.pl

Strona o żywieniu w Hashimoto i nie tylko

Plan diety

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
I posiłek	I posiłek	I posiłek
Omlet z pomidorkami i szczypiorkiem	Nocna owsianka z bakaliami	Chia z malinami i płatkami migdałów
II posiłek	II posiłek	II posiłek
Koktajl z owocami i natką pietruszki	Salatka z tuńczykiem	Ciastka owsiane z bananem i masłem orzechowym
III posiłek	III posiłek	III posiłek
Makaron z kurczakiem i warzywami	Makaron z kurczakiem i warzywami	Łosoś z porem surówka z marchwi i jabłka
IV posiłek	IV posiłek	IV posiłek
Ciastka owsiane z bananem i masłem orzechowym	Orzechy	Koktajl kawowo-bananowy
V posiłek	V posiłek	V posiłek
Salatka z tuńczykiem	Zupa z soczewicy i pomidorów	Zupa z soczewicy i pomidorów



DZIEŃ 1

I POSIŁEK

Omlet z pomidorkami i szczypiorkiem

jaja kurze całe - 100.0 g (2 sztuki (kl. wagowa M))
pomidorki koktajlowe - 160.0 g (8 sztuk)
szczypiorek - 8.0 g (1 łyżka)
masło klarowane - 4.0 g (0.5 łyżeczki)
sól himalajska - 1.0 g (1 szczypta)
pieprz czarny - 1.0 g (1 szczypta)
chleb bezglutenowy, pełnoziarnisty - 60.0 g (2 kromki)

Pomidorki pokrój w ćwiartki. Jajka wymieszaj z solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej masło. Wlej jajka. Posyp pomidorkami. Smaż pod przykryciem do całkowitego ścięcia się jajek. Gotowy omlet posyp szczypiorkiem. Zjedz z pieczywem.

energia - 354.1 kcal | białko - 18.6 g | tłuszcz - 18.3 g | węglow. og. - 26.7 g

II POSIŁEK

Koktajl z owocami i natką pietruszki

banan - 80.0 g (1 mała sztuka)
kiwi - 81.0 g (1 mała sztuka)
pietruszkę, liście - 8.0 g (2 łyżki)
płatki owsiane - 20.0 g (2 łyżki)
sok z cytryny - 5.0 g (0.5 łyżki)

Wszystkie składniki zmiksuj. Dodaj wodę do uzyskania odpowiedniej dla siebie konsystencji.

energia - 206.4 kcal | białko - 4.3 g | tłuszcz - 2.1 g | węglow. og. - 45.0 g

III POSIŁEK

Makaron z kurczakiem i warzywami

makaron ryżowy - 100.0 g (2 porcje)
mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200.0 g (2 porcje)
czosnek - 10.0 g (1 duży ząbek)
cukinia - 225.0 g (1 mniejsza sztuka)
marchew - 210.0 g (2 średnie sztuki)
imbir korzeń - 2.0 g (kawałek do smaku)
sól himalajska - 2.0 g (2 szczypty)
pieprz czarny - 2.0 g (2 szczypty)
oliwa z oliwek - 4.0 g (2 łyżeczki)
sezam - 10.0 g (2 łyżeczki)
szczypiorek - 16.0 g (2 łyżki)



Zjedz 1 porcję.
Przepis na 2 porcje.
Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Mięso oczyść i pokrój w kostkę. Dopraw solą i pieprzem. Imbir i czosnek obierz i zetrzyj. Cukinię pokrój w ćwierćplasterki, a marchewkę w słupki. Na patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć czosnek i imbir. Smaż minutę. Dodaj kurczaka i obsmaż razem przez 4-5 minut. Po tym czasie dorzuć cukinię i marchewkę. Smaż kolejnych 5 minut, mieszając od czasu do czasu. Na koniec dodaj ugotowany makaron i chwilę razem podsmaż. Gotowe danie dopraw i posyp posiekany szczypiorkiem i sezamem.

energia - 398.1 kcal | białko - 28.8 g | tłuszcz - 7.0 g | węglow. og. - 56.1 g

IV POSIŁEK

Ciastka owsiane z bananem i masłem orzechowym

banan - 345 g (3 średnie sztuki)
płatki owsiane - 260.0 g (2 szklanki)
masło orzechowe, z kawałkami orzechów - 140.0 g (0.5 szklanki)
czekolada 70% kakao - 50.0 g (5 kostek)



Zjedz 1 sztukę.
Przepis na 12 sztuk.
Piekarńnik nagrzej do 180 stopni C. Czekoladę pokrój w kostkę, a banana rozgnieć widelcem. Wszystkie składniki wymieszaj. Uformuj 12 kulek i przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Każde ciastko rozplaszcz. Piecz 10-12 minut. Przechowuj w lodówce lub w szafce.



energia - 202.9 kcal | białko - 6.2 g | tłuszcz - 8.8 g | węglow. og. - 25.9 g

V POSIŁEK

Sałatka z tuńczykiem

tuńczyk w wodzie - 130.0 g (1 puszka)
cebula czerwona - 105.0 g (1 sztuka)
papryka żółta, słodka - 150.0 g (1 sztuka)
mieszanka sałat - 180.0 g (1 cała paczka)
dynia, pestki - 20.0 g (2 łyżki)
oliwa z oliwek - 16.0 g (2 łyżki)
pieprz czarny - 1.0 g (1 szczypta)



Zjedz 1 porcję.
Przepis na 2 porcje.
Paprykę pokrój w paski, a cebulę w piórka.
Wszystkie składniki wymieszaj.

energia - 246.0 kcal | białko - 18.8 g | tłuszcz - 14.1 g | węglow. og. - 13.0 g

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

Nocna owsianka z bakaliami

płatki owsiane - 30.0 g (3 łyżki)
mleko owsiane - 125.0 g (0.5 szklanki)
sezam - 5.0 g (1 łyżeczka)
słonecznik, nasiona - 5.0 g (1 łyżeczka)
rodzynki, bez pestek, suszone - 15.0 g (1 łyżka)
sok z cytryny - 5.0 g (0.5 łyżki)
cynamon mielony - 1.0 g (1 szczypta)

Wszystkie składniki przełóż do miseczki lub np. słoika. Wymieszaj i odstaw na noc do lodówki.

energia - 280.7 kcal | białko - 7.0 g | tłuszcz - 9.3 g | węglow. og. - 45.5 g

II POSIŁEK

Sałatka z tuńczykiem



Zjedz 1 porcję.
Przepis znajduje się: DZIEŃ 1 V POSIŁEK

energia - 246.0 kcal | białko - 18.8 g | tłuszcz - 14.1 g | węglow. og. - 13.0 g

III POSIŁEK

Makaron z kurczakiem i warzywami



Zjedz 1 porcję.
Przepis znajduje się: DZIEŃ 1 III POSIŁEK

energia - 398.1 kcal | białko - 28.8 g | tłuszcz - 7.0 g | węglow. og. - 56.1 g

IV POSIŁEK

migdały, łuskane - 30.0 g (1 garść)
orzechy brazylijskie - 8.0 g (2 sztuki)

energia - 226.4 kcal | białko - 7.5 g | tłuszcz - 20.3 g | węglow. og. - 7.4 g

V POSIŁEK

Zupa z soczewicy i pomidorów

soczewica zielona - 96.0 g (8 łyżek)
passata pomidorowa - 375 g (1.5 szklanki)
cebula - 70.0 g (1 mała sztuka)
czosnek - 10.0 g (1 duży ząbek)
oliwa z oliwek - 4.0 g (2 łyżeczki)
papryka, mielona - 2.0 g (2 szczypty)
chili pieprz cayenne - 2.0 g (2 szczypty)
woda - 250.0 g (1 szklanka)
sól himalajska - 2.0 g (2 szczypty)
pieprz czarny - 2.0 g (2 szczypty)
sok z cytryny - 10.0 g (1 łyżka)
kolendra, świeża - 8.0 g (2 łyżki)



Zjedz 1 porcję.
Przepis na 2 porcje.
W garnku rozgrzej oliwę. Wrzuć posiekaną cebulę i podsmażaj przez kilka minut, do lekkiego zrumienienia. Następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, ostrą i słodką paprykę. Smaż razem 2 minuty. Po tym czasie dodaj wodę, passatę i wypłukaną soczewicę. Zagotuj. Zmniejsz moc palnika, przykryj i gotuj do miękkości soczewicy, przez 25-30 minut. Na koniec dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny i posyp posiekaną kolendrą.

energia - 246.0 kcal | białko - 14.4 g | tłuszcz - 3.3 g | węglow. og. - 42.0 g

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

Chia z malinami i płatkami migdałów

mleko owsiane - 187.5 g (0.75 szklanki)
nasiona chia, suszone - 15.0 g (1.5 łyżki)
maliny - 70.0 g (1 garść)
płatki migdałów - 15.0 g (1.5 łyżki)

Nasiona zalej mlekiem owsianym i odstaw na noc do zgęstnienia. Kolejnego dnia dodaj maliny i posyp płatkami migdałów.

energia - 276.4 kcal | białko - 7.7 g | tłuszcz - 14.8 g | węglow. og. - 31.5 g

II POSIŁEK

Ciastka owsiane z bananem i masłem orzechowym



Zjedz 1 sztukę.

Przepis znajduje się: DZIEŃ 1 IV POSIŁEK

energia - 202.9 kcal | białko - 6.2 g | tłuszcz - 8.8 g | węglow. og. - 25.9 g

III POSIŁEK

Łosoś z porem

łosoś, świeży - 100.0 g (1 porcja)
por - 119.0 g (1 mała sztuka)
oliwa z oliwek - 2.0 g (1 łyżeczka)
pietruszka, liście - 4.0 g (1 łyżka)
sok z cytryny - 10.0 g (1 łyżka)
sól himalajska - 1.0 g (1 szczypta)
pieprz czarny - 1.0 g (1 szczypta)

Pora pokrój w plasterki. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż pora aż zmięknie. Dopraw do smaku. Piekarnik rozgrzej do 220 st. C. Do naczynia żaroodpornego przełóż rybę. Skrop sokiem z cytryny i dopraw solą i pieprzem. Przykryj uduszonym porem. Wstaw do piekarnika na 15 minut.

Surówka z marchwi i jabłka

marchew - 170.0 g (1 duża sztuka)
jabłko - 100.0 g (1 mała sztuka)
sok z cytryny - 5.0 g (0.5 łyżki)
oliwa z oliwek - 2.0 g (1 łyżeczka)
sól himalajska - 1.0 g (1 szczypta)

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tartce o grubych oczkach. Z oliwy i soku z cytryny przygotować dressing i dodać do marchewki i jabłka. Doprawić solą. Wymieszać.

energia - 385.1 kcal | białko - 25.0 g | tłuszcz - 18.8 g | węglow. og. - 35.7 g

IV POSIŁEK

Koktajl kawowo-bananowy

banan - 115.0 g (1 średnia sztuka)
masło orzechowe, z kawałkami orzechów - 10.0 g (1 łyżeczka)
kawa espresso (bez cukru) - 50.0 g (1 filiżanka)
mleko owsiane - 187.5 g (0.75 szklanki)

Kawę zaparz i wystudź. Wszystkie składniki zmiksuj.

energia - 263.2 kcal | białko - 4.9 g | tłuszcz - 7.7 g | węglow. og. - 44.8 g

V POSIŁEK

Zupa z soczewicy i pomidorów



Zjedz 1 porcję.

Przepis znajduje się: DZIEŃ 2 V POSIŁEK

energia - 246.0 kcal | białko - 14.4 g | tłuszcz - 3.3 g | węglow. og. - 42.0 g

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 3

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	2 łyżki	27 [g]
migdały, łuskane	1 garść	80 [g]
nasiona chia, suszone	1.5 łyżki	15 [g]
orzechy brazylijskie	2 sztuki	16 [g]
płatki migdałów	1.5 łyżki	15 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka	15 [g]
sezam	3 łyżeczki	15 [g]
słonecznik, nasiona	1 łyżeczka	10 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

kawa espresso (bez cukru)	1 filiżanka	50 [g]
mleko owsiane	2 szklanki	500 [g]
woda	1 szklanka	250 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

chili pieprz cayenne	2 szczypty	2.0 [g]
cynamon mielony	1 szczypta	1.0 [g]
kolendra, świeża	2 łyżki	10 [g]
papryka, mielona	2 szczypty	2.0 [g]
pieprz czarny	7 szczypta	7 [g]
sól himalajska	7 szczypta	7 [g]

TŁUSZCZE

masło klarowane	0.5 łyżeczki	4.0 [g]
oliwa z oliwek	14 łyżeczek	28 [g]

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, pełnoziarnisty	2 kromki	60 [g]
makaron ryżowy	2 porcje	100 [g]
płatki owsiane	31 łyżeczek	100 [g]

DODATKI DO DAŃ

masło orzechowe, z kawałkami orzechów	3 łyżeczki	34 [g]
sok z cytryny	3.5 łyżki	35 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry 2 porcje		200 [g]
---	--	---------

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	2 sztuki (kl. wagowa M)	120 [g]
-----------------	-------------------------	---------

OWOCE I PRZETWORY

banan	3 małe sztuki	410 [g]
jabłko	1 mała sztuka	140 [g]
kiwi	1 mała sztuka	100 [g]
maliny	1 garść	70 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

tuńczyk w wodzie	1 puszka	130 [g]
łosoś, świeży	1 porcja	160 [g]

SŁODYCZE

czokolada 70% kakao	0.8 kostek	9 [g]
---------------------	------------	-------

WARZYWA I PRZETWORY

cebula	1 mała sztuka	80 [g]
cebula czerwona	1 sztuka	110 [g]
cukinia	1 mniejsza sztuka	260 [g]
czosnek	2 duże ząbki	23 [g]
imbir korzeń	1 kawałek do smaku	2.2 [g]
marchew	4 średnie sztuki	550 [g]
mieszanka sałat	1 cała paczka	180 [g]
papryka żółta, słodka	1 sztuka	190 [g]
passata pomidorowa	1.5 szklanki	380 [g]
pietruszka, liście	3 łyżki	12 [g]
pomidorki koktajlowe	8 sztuk	160 [g]

		[g]
por	1 mała sztuka	210
		[g]
soczewica zielona	8 łyżek	100
		[g]
szczypiorek	3 łyżki	27 [g]