

DIETA DASH

DLA ZDROWEGO SERCA



Maria-Paula Carrillo · Katie McKee

DIETA DASH

DLA ZDROWEGO SERCA

100 prostych i szybkich dań, aby trwale obniżyć
ciśnienie krwi i poprawić zdrowie serca



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-069-9

Tytuł oryginału: *DASH Diet Meal Prep: 100 Healthy Recipes and 6 Weekly Plans*

Copyright © 2020 Callisto Publishing LLC
First Published in English by Callisto Publishing LLC
Zdjęcia: © Antonis Achilleos, 2020

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

MARIA-PAULA:

Chrisowi, mojemu mężowi, największemu kibicowi i niezawodnemu wsparciu; mojej mamie, Marii-Pauli, która każde danie przygotowuje z ogromną miłością i wyczuciem smaku; oraz moim córkom, Victorii i Sophii, które spróbowały każdego dania i zawsze będą inspiracją do tworzenia zdrowych potraw oraz dbania o zdrowy styl życia.

KATIE:

Mojej mamie, Kiki, która zawsze gromadzi wszystkich przy rodzinnym stole; moim ciotkom, Sue i Julie, które zbudowały wspólnotę wokół smacznego jedzenia; mojej babci, Trini, która zawsze miała dla nas coś pysznego; oraz Seanowi i Milo, którzy nie tylko próbowali tych dań, ale też ochoczo zmywali naczynia.



SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	8
CZĘŚĆ PIERWSZA: DIETA DASH – TO PROSTE!	11
ROZDZIAŁ 1. Gotowi na DASH	13
ROZDZIAŁ 2. Czym jest przygotowanie posiłków na zapas (i dlaczego idealnie pasuje do diety DASH)?	25
CZĘŚĆ DRUGA: PRZYGOTOWANIE POSIŁKÓW W DIECIE DASH	37
Przygotowanie posiłków – tydzień 1.	38
Przygotowanie posiłków – tydzień 2.	47
Przygotowanie posiłków – tydzień 3.	56
Przygotowanie posiłków – tydzień 4.	68
Przygotowanie posiłków – tydzień 5.	81
Przygotowanie posiłków – tydzień 6.	93
CZĘŚĆ TRZECIA: DODATKOWE PRZEPISY I INSPIRACJE	109
ROZDZIAŁ 3. Śniadania	111
ROZDZIAŁ 4. Przekąski i dodatki	131
ROZDZIAŁ 5. Sałatki i zupy	149
ROZDZIAŁ 6. Dania wegetariańskie	167
ROZDZIAŁ 7. Ryby i owoce morza	191
ROZDZIAŁ 8. Dania z drobiu i innych mięs	209
ROZDZIAŁ 9. Sosy, dressingi i desery	235
<i>Konwersje miar</i>	249
<i>Bibliografia</i>	251
<i>Podziękowania</i>	252
<i>O Autorkach</i>	254

WPROWADZENIE

W dzisiejszym zabieganym świecie zdrowe odżywianie może stanowić prawdziwe wyzwanie. Przy natłoku zawodowych i osobistych obowiązków, a w wielu przypadkach także tych związanych z wychowywaniem dzieci, znalezienie czasu na zakupy spożywcze, gotowanie i wspólne posiłki przy stole często wydają się niemal niemożliwe. Jako dietetyczki doskonale wiemy, jak wiele korzyści niesie ze sobą zdrowe odżywianie. Jako matki wiemy również, jak je wprowadzić w życie.

Nie rozwiążemy wszystkich twoich problemów związanych z odżywianiem, ale możemy pomóc ci uporządkować dietę w ujęciu tygodniowym, proponując przepisy na zdrowe dania, przygotowując listy zakupów, podsuwając instrukcje krok po kroku i zapewniając ci dużą dawkę wsparcia. Będąc specjalistkami w obszarze zdrowego odżywiania, poznałyśmy naukowe podstawy diety DASH i wiemy, jak bardzo może ona poprawić twoje zdrowie. Wierzimy też, że upraszczanie codziennego gotowania dzięki planowaniu posiłków jest kluczem do budowania trwałych nawyków żywieniowych. Mamy nadzieję, że ta książka pomoże ci wypracować zdrowszy styl życia – taki, który będzie pasował do twojego rytmu i przyniesie korzyści dla całej rodziny.

Jedną z największych zalet diety DASH jest jej elastyczność. Uwzględnia wszystkie pięć grup produktów spożywczych i zawiera wiele składników, które zapewne już lubisz. To świetna droga do zdrowszego odżywiania, a kierunek, w którym pójdziesz, zależy wyłącznie od ciebie. Jako dietetyczki chcemy pomóc ci czerpać radość z jedzenia, które kochasz, tyle że w zdrowszej odsłonie. Dietę DASH dopasuj do własnych potrzeb i upodobań, aby miała ona sens wyłącznie dla ciebie. Obie mamy własne podejście do odżywiania – i to właśnie czyni nasz duet wyjątkowym.

Katie to realistka i sceptyczka – zanim uwierzy w naukowe stwierdzenie, chce poznać konkretne badania. Wyznacza sobie ambitne cele, konsekwentnie nad nimi pracuje i inspiruje swoich bliskich, by również wprowadzali korzystne zmiany w swoim życiu. Maria-Paula to ekspertka w zakresie alergii pokarmowych, dolegliwości żołądkowo-jelitowych i żywienia dzieci. W swojej praktyce przekłada wiedzę naukową na realne, skuteczne rozwiązania dla całych rodzin. Katie ceni prostotę w kuchni i szuka inspiracji w kalifornijskim stylu życia. Stara się wprowadzać swojego przedszkolaka, Milo, w świat nowych smaków z nadzieją, że przekaże mu swoją miłość do zdrowego odżywiania. Jak na razie idzie jej całkiem nieźle. Maria-Paula głęboko wierzy, że w zdrowej diecie znajdzie się miejsce na wszystkie produkty, o ile zachowamy równowagę podczas gotowania posiłków i przy doborze przekąsek. Jako mama dwóch córek, Victorii i Sophii, stara się odejść od zbyt dosłownego podejścia do „diety” i zamiast tego promować to, w którym jedzenie jest źródłem zdrowych składników odżywczych, siły, energii.

Katie traktuje dietę DASH jako naukę, która daje motywację nawet wtedy, gdy brakuje sił na kolejne przygotowania posiłków. Maria-Paula przede wszystkim ceni jej walory smakowe – to one decydują, czy sięgniemy po raz kolejny po to samo danie. Wierzy, że budowanie pewności siebie podczas kuchennych zmagani i elastyczne podejście do przepisów stanowią klucz do sukcesu. W tej książce znajdziesz głosy dwóch zupełnie różnych dietetyczek o odmiennych doświadczeniach, które postanowiły połączyć siły. To w rezultacie przyniosło idealne połączenie wartości odżywczych i smaku. Choć się różnimy, łączy nas wspólna wizja: jako dietetyczki, matki, córki i przyjaciółki, wierzymy, że pożywienie odgrywa kluczową rolę w życiu każdego człowieka. Traktujemy je jak lekarstwo i na co dzień widzimy, jak pozytywnie wpływa ono na życie rodzin.

W ostatecznym rozrachunku chodzi o to, by usiąść wspólnie przy stole, niezależnie od tego, czy będzie to szybki posiłek po wieczornym treningu, sympatyczna uczta z przyjaciółmi, czy spokojny, niedzielny obiad. Mamy nadzieję, że ta książka zainspiruje cię do sięgania po dobre jedzenie i dzielenia się nim z tymi, których kochasz.



Salatka cobb z makaronem
Strona 154



CZĘŚĆ PIERWSZA

DIETA DASH – TO PROSTE!

Ludzie często podchodzą do nowej diety z lękiem i niepewnością. W przypadku diety DASH nie ma jednak powodów do obaw. Jej zasady są w dużej mierze znajome i intuicyjne. Choć zaleca się ją osobom z nadciśnieniem, przynosi korzyści niemal każdemu. DASH nie odbiega znacząco od zaleceń zawartych w aktualnych wytycznych żywieniowych. A gdy wdrożysz wcześniejsze planowanie i przygotowywanie posiłków, zyskasz jeszcze większą kontrolę zarówno nad tym, co jesz, jak i nad domowym budżetem. W tej części przedstawimy ci solidne podstawy naukowe diety DASH oraz wyposażymy cię w narzędzia i składniki niezbędne do osiągnięcia długofalowego sukcesu.

Warzywna frittata
Strona 60



GOTOWI NA DASH

Mówiąc najprościej, dieta DASH to elastyczny sposób odżywiania oparty na spożywaniu produktów ze wszystkich pięciu podstawowych grup żywności: owoców, warzyw, nabiału, zbóż i źródeł białka. DASH koncentruje się na żywności nieprzetworzonej, ponieważ pełnowartościowe produkty dostarczają znacznie więcej składników odżywczych niż suplementy. Niektóre składniki odżywcze działają jeszcze lepiej, gdy spożywa się je w jednym posiłku. Na przykład witamina C z owoców pomaga wchłaniać żelazo z mięsa lub warzyw liściastych. Podobnie, gdy spożywasz jogurt razem z produktami pełnoziarnistymi, probiotyki w jogurcie łączą się z prebiotykami obecnymi w zbożach, wzajemnie wzmacniając swoje działanie, co zwiększa wartość odżywczą posiłku. Oba te składniki wspierają rozwój korzystnej flory bakteryjnej w jelitach.

W tym rozdziale przyjrzymy się naukowym podstawom diety DASH, by zrozumieć, dlaczego od lat jest ona zalecana przez lekarzy i dietetyków. Przełożymy teorię na praktykę, pomagając ci wybierać bardziej wartościowe produkty spożywcze, odpowiednie przyprawy i zdrowsze techniki kulinarne. Na koniec skupimy się na tym, które składniki warto włączać do codziennego menu, a których lepiej unikać przy komponowaniu posiłków. Dzięki lepszemu zrozumieniu, dlaczego warto wybrać dietę DASH i jak łatwo można ją wprowadzić, będziesz na dobrej drodze do zdrowszego stylu życia i zauważysz pierwsze pozytywne efekty szybciej, niż się spodziewasz.

CZYM JEST DIETA DASH?

DASH to angielski skrót od *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, czyli „plan żywienia pomagający leczyć nadciśnienie”. To model odżywiania opracowany z myślą o zapobieganiu i leczeniu wysokiego ciśnienia krwi oraz wspieraniu zdrowia serca. Według organizacji Centers for Disease Control and Prevention (CDC), co trzeci dorosły Amerykanin, czyli około 75 milionów osób, cierpi na nadciśnienie, a kolejny co trzeci ma ciśnienie krwi powyżej normy. Wysokie ciśnienie krwi nazywane jest „cichym zabójcą”, ponieważ często nie daje żadnych widocznych objawów. Nieleczone może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak uszkodzenia nerek, zawał serca, niewydolność serca czy udar mózgu. Redukcja czynników ryzyka, w tym modyfikacja sposobu odżywiania, może skutecznie obniżyć ciśnienie krwi. Dieta DASH to doskonały punkt wyjścia.

Dieta DASH została opracowana przez National Heart, Lung, and Blood Institute i oparta jest na ponad 20 latach badań naukowych. Testowano ją na różnych grupach, w tym na osobach często pomijanych w tradycyjnych badaniach klinicznych, takich jak Afroamerykanie czy kobiety. Główne założenia diety DASH obejmują redukcję spożycia sodu oraz zwiększenie podaży potasu, magnezu, wapnia, błonnika i białka. Jej zalecenia obejmują:

- spożywanie dużej ilości warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, niskotłuszczowego lub beztłuszczowego nabiału, a także roślin strączkowych, orzechów, chudego drobiu i ryb;
- ograniczenie produktów wysokosodowych, słodczy, słodzonych napojów oraz niektórych rodzajów czerwonego mięsa.

Jedną z największych zalet diety DASH jest jej przystępność – zalecane produkty to często te, które już masz w swojej kuchni. Dieta ta ściśle odpowiada ogólnoswiatowym wytycznym żywieniowym, w tym tych dla Amerykanów, znanych pod nazwą MyPlate. Co więcej, DASH może przynieść efekty już po krótkim czasie. U niektórych osób ciśnienie krwi obniża się o kilka punktów już w ciągu dwóch tygodni, a w perspektywie dłuższego czasu spada do poziomu, który znacząco redukuje ryzyko wielu chorób.

KORZYŚCI ZDROWOTNE DIETY DASH

Dieta DASH od lat cieszy się uznaniem lekarzy, dietetyków i innych specjalistów do spraw zdrowia. Jest dobrze przebadana, łatwa do wdrożenia, skuteczna

i zrównoważona. DASH to nie moda ani chwilowy trend, lecz sprawdzony plan zdrowego odżywiania, który przynosi korzyści zarówno teraz, jak i w przyszłości. To zatem jeden z wielu powodów, dlaczego dieta DASH rok po roku zajmuje czołowe miejsca w rankingach najlepszych diet ogólnych według *US News & World Report*. Oto niektóre z jej głównych zalet:

Obniża ciśnienie krwi. Dieta DASH dostarcza dużych ilości kluczowych składników odżywczych, które wspomagają regulację ciśnienia krwi, w tym potasu, magnezu, wapnia, białka i błonnika. Dziesięciolecia badań wykazały, że stosowanie tej diety może obniżyć ciśnienie krwi zarówno u osób zdrowych, jak i u pacjentów z nadciśnieniem. Efekt ten jest jeszcze silniejszy przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia sodu.

Zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory. Badania opublikowane w *Journal of Research in Medical Sciences* wykazały, że osoby stosujące dietę DASH mają niższe ryzyko niektórych nowotworów, w tym raka jelita grubego i raka piersi.

Zmniejsza ryzyko cukrzycy. Według analizy przedstawionej w *Diabetes Spectrum*, DASH nie tylko pomaga kontrolować ciśnienie krwi, ale również sprzyja utracie masy ciała, poprawie wrażliwości na insulinę i obniżeniu poziomu cholesterolu.

Obniża ryzyko osteoporozy. Minerale preferowane w diecie DASH, zwłaszcza wapń i potas, mają również korzystny wpływ na zdrowie kości. W połączeniu z białkiem i witaminą D, obecnymi w wielu przepisach zgodnych z zasadami DASH, tworzą solidną podstawę dla profilaktyki osteoporozy.

Zmniejsza ryzyko chorób serca. Dieta DASH działa ochronnie na układ sercowo-naczyniowy, zmniejszając ryzyko chorób wieńcowych, udaru mózgu i niewydolności serca. Pomaga również w obniżeniu poziomu „złego” cholesterolu (LDL).

Wspomaga odchudzanie. Chociaż dieta DASH nie została opracowana z myślą o redukcji masy ciała, jej niskokaloryczne, bogate w białko i błonnik produkty pomagają w kontrolowaniu głodu i utrzymaniu sytości. Ograniczenie wysokotłuszczowych i wysokocukrowych produktów sprzyja zrzuceniu zbędnych kilogramów.

WYTYCZNE DIETY DASH

Dieta DASH jest bogata w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, źródła chudego białka oraz niskotłuszczowy lub beztłuszczowy nabiał. U jej podstaw leży wybór pełnowartościowych produktów z wszystkich pięciu grup żywności, co pozwala dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych, wspomagających zarówno utratę masy ciała, jak i obniżenie ciśnienia krwi w naturalny sposób. Badania pokazują także istotne korzyści z ograniczenia sodu – im mniejsze jego spożycie, tym bardziej skuteczny efekt w postaci niższego ciśnienia krwi. Nie chodzi jednak o całkowitą eliminację soli czy rezygnację z ulubionych smaków. Skupiając się na kilku prostych zmianach, możesz skutecznie osiągnąć swoje cele zdrowotne. Oto najlepsze praktyki stosowane w diecie DASH:

Dodaj orzechy, pestki i rośliny strączkowe. Te produkty stanowią doskonałe źródło magnezu, potasu i białka. Dodatkowo zawierają dużo błonnika, fitozwiązków i zdrowych tłuszczów, włącznie z jednonienasyconymi i kwasami omega-3.

Wybieraj źródła chudego białka. Chude mięso, drób i ryby dostarczają wielu niezbędnych składników: witamin z grupy B, witaminy E, żelaza, cynku i magnezu. Białko zwierzęce jest produktem pełnowartościowym – zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy. Unikaj natomiast produktów o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych, by utrzymywać właściwy poziom cholesterolu.

Zwracaj uwagę na kalorie pochodzące z nabiału. Nabiał to doskonałe źródło wapnia, potasu i magnezu, czyli minerałów wspomagających regulację ciśnienia krwi. Zawiera również wysokiej jakości białko. Badanie opublikowane w *American Journal of Clinical Nutrition* wykazało, że włączenie nawet pełnotłustego nabiału nie zaszkodziło zdrowiu serca. Wybór wersji niskotłuszczowych ma sens głównie przy kontrolowaniu kaloryczności diety.

Jedz więcej warzyw i owoców. Codzienne spożywanie warzyw i owoców dostarcza niezbędnych składników odżywczych, takich jak potas, błonnik, kwas foliowy, beta-karoten (witamina A) i witamina C. Produkty roślinne zawierają również przeciwutleniacze i fitozwiązki, które chronią organizm i zmniejszają zapadalność na choroby przewlekłe.

Ogranicz spożycie sodu. Wiele osób myśli, że sól i sól to to samo, ale to nie do końca prawda. Sód to pierwiastek mineralny, który jest jednym ze składników soli. Natomiast sól to chlorek. Dieta DASH przynosi najlepsze efekty, gdy ograniczysz spożycie soli do maksymalnie 2300 mg dziennie (ok. 1 łyżeczki), a dla niektórych osób jeszcze mniej – do 1500 mg (ok. $\frac{3}{4}$ łyżeczki). Jeśli nie wiesz, jaki poziom sodu jest odpowiedni dla ciebie, skonsultuj się z lekarzem.

Ogranicz cukier i alkohol. Najłatwiej pozbyć się cukru, rezygnując ze słodyczy i alkoholu. Ogranicz spożycie słodyczy do maksymalnie pięciu porcji tygodniowo. Alkohol również może podnosić ciśnienie krwi. Wytyczne dietetyczne dla Amerykanów zalecają, by mężczyźni nie przekraczali dwóch drinków dziennie, a kobiety jednego.

PODSTĘPNY SÓD

Sód naturalnie występuje w niektórych produktach, takich jak mleko, seler czy buraki, ale ponad 75% spożycia tego pierwiastka pochodzi z przetworzonej i pakowanej żywności oraz dań serwowanych w restauracjach. Według danych American Heart Association (AHA) tylko około 11% sodu pochodzi z solniczki na kuchennym stole. Produkty szczególnie bogate w sól, tzw. „słona szóstka” AHA, to:

- pieczywo i bułki,
- burrito i tacos,
- wędliny i mięsa peklowane,
- pizza,
- kanapki,
- zupy.

W sklepie warto wybierać wersje bez dodatku soli i zawsze porównywać etykiety, zwracając uwagę na zawartość sodu. Nie zapomnij też analizować ich pod kątem wielkości porcji, aby zachować odpowiednie przeliczniki. Etykiety warto też sprawdzać pod kątem cukru, który, choć pełni funkcję naturalnego konserwantu, często znajduje się w wielu przetworzonych produktach.

TYDZIEŃ 1.

Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z przygotowywaniem posiłków, czy jesteś już doświadczonym kucharzem, zależy nam na twoim sukcesie w gotowaniu. W tym tygodniu wprowadzimy cię w świat niezwykłych smaków ziół i przypraw, które będą ci towarzyszyć przez cały okres stosowania diety DASH. Proponujemy nietypowy przepis na śniadanie, który doda ci energii o poranku. Obiady i kolacje to potrawy znajome i proste do przygotowania, ale wzbogacone o wyjątkowe smaki, dzięki którym rozpoczęcie diety DASH stanie się łatwe i przyjemne.

LISTA PRZEPISÓW

Miseczki śniadaniowe z komosą ryżową i awokado

Kurczak i warzywa pieczone na blasze

Łosoś barbecue z chrupiącą komosą ryżową na słodko

LISTA ZAKUPÓW

Produkty do spiżarni

- Cebula granulowana
- Chili w proszku
- Cukier brązowy
- Czarny pieprz
- Czosnek granulowany
- Gorczyca w proszku
- Komosa ryżowa (2 szklanki)
- Kumin (kmin rzymski), mielony
- Olej w sprayu zapobiegający przywieraniu
- Oliwa z oliwek extra virgin
- Papryka mielona
- Pieprz cayenne
- Sok z cytryny

Warzywa, owoce i zioła

- Awokado (3 sztuki)
- Bataty (2 średnie)
- Brokuł (mały)
- Cebula czerwona (2 duże)
- Cytryna (1)
- Czosnek (ząbek)
- Fasolka szparagowa zielona (ok. 340 g)
- Grzyby (ok. 340 g, dowolny rodzaj)
- Kolendra, świeża (pęczek)
- Koperek, świeży (pęczek)

- Limonka (1)
- Mango (2 duże lub puszka ok. 400 g)
- Natka pietruszki, świeża (2 pęczki)
- Ogórek (duży)
- Papryka: czerwona (1), żółta (1)
- Pomidory (2 małe)
- Szczypiorek, świeży (1 pęczek)

Mięso i owoce morza

- Łosoś, 5 filetów po ok. 115 g
- Piersi z kurczaka bez skóry i kości (ok. 450 g)

Nabiał i jaja

- Jaja (5 dużych)
- Jogurt grecki naturalny, bez tłuszczu (ok. 170 g)

UPEWNIJ SIĘ, ŻE MASZ

- Blachy do pieczenia (2)
- Pojemniki na sosy i dodatki (5 małych)
- Pojemniki na żywność (10 dużych)
- Pojemniki na żywność (5 średnich)
- Sito o drobnych oczkach

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PN	Miseczki śniadaniowe z komosą ryżową i awokado	Kurczak i warzywa pieczone na blasze	Łosoś barbecue z chrupiącą komosą ryżową na słodko
WT	Miseczki śniadaniowe z komosą ryżową i awokado	Łosoś barbecue z chrupiącą komosą ryżową na słodko	Kurczak i warzywa pieczone na blasze
ŚR	Miseczki śniadaniowe z komosą ryżową i awokado	Kurczak i warzywa pieczone na blasze	Łosoś barbecue z chrupiącą komosą ryżową na słodko
CZW	Miseczki śniadaniowe z komosą ryżową i awokado	Łosoś barbecue z chrupiącą komosą ryżową na słodko	Kurczak i warzywa pieczone na blasze
PT	Miseczki śniadaniowe z komosą ryżową i awokado	Kurczak i warzywa pieczone na blasze	Łosoś barbecue z chrupiącą komosą ryżową na słodko

Cytrynowy kurczak i zupa z orzo
Strona 158



SAŁATKI I ZUPY

Prosta zielona sałatka	150
Sałatka z jarmużem i makiem	151
Sałatka klinowa z kremowym sosem z sera pleśniowego	152
Sałatka z fasolą i kremowym dressingiem z awokado	153
Sałatka cobb z makaronem	154
Zupa pomidorowo-bazyliowa	156
Cytrynowy kurczak i zupa z orzo	158
Zupa z dyni piżmowej	160
Zupa krem z kalafiora	162
Zupa ziemniaczana z kurczakiem	164

LASAGNE ZE SZPINAKIEM I PIECZARKAMI

Ilość porcji: 10

Czas przygotowania: 20 minut • **Czas gotowania:** 55 minut

BEZ ORZECHÓW • WEGETARIAŃSKIE

Ta lasagne jest tak bogata w smak i teksturę, że nawet nie zauważysz braku mięsa. Jest sycąca i aromatyczna, a przy tym dostarcza przeciwutleniaczy, błonnika i wapnia, czyli składników odżywczych korzystnych dla serca i kluczowych w diecie DASH. To świetny przepis, który warto przygotować w podwójnej porcji i zamrozić, aby mieć pod ręką gotowy posiłek w pracowite dni.

-
- 12 płatów makaronu lasagne pełnoziarnistego
 - 600 g pieczarek cremini, grubo posiekanych
 - średnia cukinia, pokrojona na kawałki o wielkości 5 cm
 - średni żółty kabaczek, pocięty na kawałki o wielkości 5 cm
 - 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
 - duża cebula, posiekana
 - 4 ząbki czosnku, rozdrobnione lub przeciśnięte przez praskę
 - 3 szklanki liści szpinaku
 - szklanka passaty pomidorowej bez dodatku soli
 - puszka (170 g) koncentratu pomidorowego bez dodatku soli
 - puszka (910 g) krojonych pomidorów bez dodatku soli
 - ½ łyżeczki soli
 - łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
 - 3 duże jajka, bez skorupki
 - opakowanie (420 g) twarogu wiejskiego 1%
 - 4 szklanki rozdrobnionego sera mozzarella, częściowo odtłuszczonego, o niskiej wilgotności, w osobnych partiach
 - ¾ szklanki startego parmezanu, w osobnych partiach
 - łyżka suszonej bazylii
 - łyżeczka czosnku granulowanego
 - łyżeczka cebuli granulowanej

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. W dużym garnku zagotuj wodę. Dodaj makaron lasagne i gotuj *al dente*, zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Odcedź i rozłóż płaty makaronu na arkuszu folii aluminiowej.
3. Na dużej patelni podsmaż pieczarki na średnim ogniu, aż puszczą sok. Nie dodawaj oleju. Następnie dodaj cukinię i kabaczek. Smaż, aż odparuje cała woda, a następnie dodaj olej, cebulę, czosnek i szpinak. Smaż, często mieszając, przez kolejne 2-3 minuty, aż wszystkie warzywa zmiękną. Dodaj passatę pomidorową, koncentrat pomidorowy i pomidory z puszki, a następnie dopraw solą i pieprzem.

4. W dużej misce wymieszaj jajka, twarożek wiejski, $2\frac{1}{2}$ szklanki startego sera mozzarella, $\frac{1}{2}$ szklanki parmezanu, bazylię, czosnek i cebulę.
5. W żaroodpornym naczyniu o wymiarach ok. 23×33 cm rozsmaruj część sosu pomidorowo-warzywnego, aby przykryć dno. Następnie ułóż trzy warstwy w następującej kolejności: 3 płaty makaronu lasagne, $\frac{1}{3}$ masy sera z jajkiem, $\frac{1}{3}$ pozostałego sosu pomidorowego. Na wierzchu ułóż ostatnią warstwę makaronu, posyp pozostałą porcją mozzarelli ($1\frac{1}{2}$ szklanki) i parmezanu ($\frac{1}{4}$ szklanki).
6. Przykryj folią aluminiową i piecz przez 40 minut. Następnie zdejmij folię i piecz przez kolejne 10-15 minut, aż wierzch stanie się złocisty i zacznie lekko bulgotać. Odstaw lasagne, aby przestygła, a następnie pokrój na 10 porcji. Każdą porcję przełóż do osobnego pojemnika.

-
- **Przechowywanie:** Lasagne można przechowywać w lodówce do 5 dni lub w zamrażarce do 3 miesięcy. Aby odgrzać danie, delikatnie uchyl pokrywkę pojemnika i podgrzewaj w kuchence mikrofalowej na średniej mocy przez 2 minuty. Zamrożoną lasagne najpierw wstaw na noc do lodówki, a następnie podgrzej ją w kuchence mikrofalowej według powyższych instrukcji.
 - **Wskazówka dotycząca gotowania:** Aby skrócić czas przygotowania, możesz użyć makaronu lasagne niewymagającego gotowania oraz gotowego sosu spaghetti bez dodatku soli zamiast pomidorów z puszki, koncentratu i passaty pomidorowej.

Wartość odżywcza na porcję: Kalorie: 438; Tłuszcz całkowity: 17 g; Węglowodany: 44 g; Błonnik: 7,5 g; Białko: 28 g; Wapń: 382 mg; Witamina D: 23 j.m.; Potas: 1126 mg; Magnez: 101 mg; Sód: 782 mg