



Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis
Dla Letni wegański
cialoumyslemocje.pl



Podsumowanie jadłospisu

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00	Śniadanie 09:00
Nocna owsianka z borówkami, masłem orzechowym i siemieniem	Placuszki na słodko bananowo-ryżowe	Placuszki na słodko bananowo-ryżowe	Kasza jęczmienna z pieczonym jabłkiem i migdałami	Twarożek z pestek słonecznika Chleb gryczany z pestkami dyni	Twarożek z pestek słonecznika Chleb gryczany z pestkami dyni	Kasza orkiszowa z pieczonym jabłkiem i migdałami
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Tofu w sosie pomarańcz owo-imbirowym	Tofu w sosie pomarańcz owo-imbirowym	Curry z dyni Ryż brązowy gotowany	Falafel z sałatką z pieczonych warzyw Kasza jaglana, gotowana	Falafel z sałatką z pieczonych warzyw Kasza jaglana, gotowana	Pulpety jaglane Sałata z pomidorami w cytrynowym dressingu	Sałatka z roszponką Pulpety jaglane
Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00
Micha szczęścia z pieczonych warzyw	Micha szczęścia z pieczonych warzyw	Jogurt sojowy naturalny Maliny	Jogurt sojowy naturalny Nektarynka	Twarożek z pestek słonecznika	Jogurt sojowy naturalny Figi suszone	Sok z dynią i ogórkiem
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
Papryka faszerowana soczewicą	Curry z dyni	Pieczone ziemniaki z pastą z ciecierzycy i awokado Tofu - twarożek	Pieczone ziemniaki z pastą z ciecierzycy i awokado Tofu - twarożek	Falafel z sałatką z pieczonych warzyw	Krem dyniowy z nerkowcami i czarnym sezamem Chleb gryczany z pestkami dyni	Krem dyniowy z nerkowcami i czarnym sezamem Chleb gryczany z pestkami dyni
K: 1559.7 / B: 69.0 T: 53.8 / WP: 175.6 F: 48.6 / WW: 17.6	K: 1547.7 / B: 58.1 T: 55.5 / WP: 194.9 F: 33.6 / WW: 19.6	K: 1560.6 / B: 58.6 T: 56.6 / WP: 173.6 F: 35.5 / WW: 17.3	K: 1578.1 / B: 62.1 T: 53.0 / WP: 171.7 F: 37.3 / WW: 17.1	K: 1555.7 / B: 64.1 T: 69.3 / WP: 137.2 F: 36.8 / WW: 13.7	K: 1568.6 / B: 62.6 T: 64.6 / WP: 154.3 F: 31.6 / WW: 15.1	K: 1561.4 / B: 61.8 T: 52.0 / WP: 186.0 F: 50.3 / WW: 18.6



Śniadanie 09:00

K:388.8 / B:16.0 / T:18.1 / WP:33.5 / F:8.3 / WW:3.3

NOCNA OWSIANKA Z BORÓWKAMI, MASŁEM ORZECHOWYM I SIEMIENIEM

Napój sojowy bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x Łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Płatki wrzucić do miseczki, zalać napojem roślinnym i odstawić na noc do lodówki.
2. Rano do przygotowanych płatków dodać owoce, zmielone siemię lniane i masło orzechowe.

Obiad 13:00

K:534.1 / B:28.4 / T:16.9 / WP:65.6 / F:13.2 / WW:6.7

TOFU W SOSIE POMARAŃCZOWO-IMBIROWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Brokuły - 500 g (1 x Sztuka)
Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)
Ryż jaśminowy - 60 g (4 x Łyżka)
Mleczko kokosowe (12%) - 40 g (2 x Łyżka)
Skórka z pomarańczy - 40 g (2 x Łyżka)
Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x Łyżka)
Sos sojowy jasny - 20 g (2 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Imbir - 10 g (2 x Plaster)
Papryczka ostra (chili) - 10 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Tymianek (świeży) - 5 g (1 x Łodyga)
Tymianek - 4 g (1 x Łyżeczka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 0.5 g (0.5 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 MINUT

1. Zamroź wcześniej tofu i na około 30 minut przed marynowaniem włóż je do miseczki z ciepłą wodą.
 2. Odcisnij tofu z wody, aby bardziej wchłonęło marynatę.
 3. Pokrój tofu w kosteczkę.
- Marynata:
4. Połącz składniki:
 - łyżkę skórki z pomarańczy,
 - pół szklanki soku z pomarańczy,
 - starty ząbek czosnku,
 - plaster imbiru,
 - 2 łyżki sosu sojowego,
 - łyżkę oliwy,
 - łyżkę świeżego tymianku.
 5. Umieść tofu w woreczku strunowym lub misce, zalej marynatą i szczelnie zamknij. Odstaw na 15 minut.
 6. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 7. Różyczki brokuła wrzucić do wrzątku na kilka minut.
 8. Tofu dokładnie wymieszać z mąką ziemniaczaną i usmażyć na patelni z rozgrzaną oliwą.
 9. Na koniec smażenia dodać pokrojoną papryczkę chili oraz pozostałe składniki.
 10. Smażyć do momentu aż sos zgęstnieje i podawać z ryżem i brokułami.

**MICHA SZCZĘŚCIA Z PIECZONYCH WARZYW
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Woda mineralna niegazowana - 250 g (1 x Szklanka)

Bataty - 200 g (1 x Sztuka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Fasola czarna (konserwowa) - 50 g (3.3 x Łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Kiełki brokuła - 24 g (3 x Łyżka)

Roszpionka - 20 g (1 x Garść)

Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)

Sezam, nasiona - 5 g (0.5 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Tahini - 3 g (0.5 x Łyżeczka)

Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 MINUT

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.
2. Warzywa obierz, pokrój w kostkę i ułóż na blaszce do pieczenia.
3. Skrop całość oliwą, posyp solą i tymiankiem. Piecz do miękkości warzyw.
4. Fasolę dokładnie optucz z zalewy.
5. Z tahini, sosu sojowego i dwóch łyżek wody zrób sos.
6. W misce ułóż garść roszponki, upieczone warzywa, fasolę, pokrojone w kostkę awokado.
7. Polej wszystko sosem, posyp sezamem i udekoruj kiełkami.

Kolacja 19:00

K:399.3 / B:18.4 / T:8.4 / WP:52.1 / F:19.0 / WW:5.3

PAPRYKA FASZEROWANA SOCZEWICĄ

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Soczewica czerwona (ugotowana) - 100 g (5 x Łyżka)

Kasza jaglana, gotowana - 80 g (2.7 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Liśćek)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 50 MINUT

1. Na patelni podsmaż na oleju cebulę z obranym ze skórki pomidorem, dodaj ugotowaną soczewicę.
3. Gdy farsz zgęstnieje wymieszaj z ugotowaną na sypko kaszą. Dopraw do smaku (uwzględnij bazylię).
4. Napelnij paprykę farszem i zapiecz w piekarniku, w temperaturze 180 stopni przez około 10 -15 minut.

SUMA K: 1559.7 B: 69.0 T: 53.8 WP: 175.6 F: 48.6 WW: 17.6

Śniadanie 09:00

K:363.9 / B:7.9 / T:7.6 / WP:63.0 / F:3.0 / WW:6.3

PLACUSZKI NA SŁODKO BANANOWO-RYŻOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Napój sojowy bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Banana - 120 g (1 x Sztuka)
Mąka ryżowa - 100 g (10 x Łyżka)
Dżem jagodowy, niskosłodzony - 60 g (4 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Zmiksuj banana z napojem, dodaj mąkę i ponownie miksuj na gładką masę.
2. Smaż małe placuszki na małej ilości tłuszczu.
3. Podaj z dżemem.

Obiad 13:00

K:534.1 / B:28.4 / T:16.9 / WP:65.6 / F:13.2 / WW:6.7

TOFU W SOSIE POMARAŃCZOWO-IMBIROWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Podwieczorek 16:00

K:237.5 / B:6.2 / T:10.4 / WP:24.4 / F:8.1 / WW:2.3

MICHA SZCZĘŚCIA Z PIECZONYCH WARZYW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Kolacja 19:00

K:412.2 / B:15.6 / T:20.6 / WP:41.9 / F:9.3 / WW:4.3

CURRY Z DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Mleczko kokosowe (12%) - 250 g (12.5 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)
Dyń - 100 g (0.5 x Kawalek)
Szałotka - 100 g (5 x Sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 72 g (6 x Łyżka)
Limonka - 58 g (1 x Sztuka)
Sos sojowy jasny - 30 g (3 x Łyżka)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Gorczyca - 5 g (5 x Szczypta)
Kmin rzymski (kumin) - 3 g (0.8 x Łyżeczka)
Kolendra (ziarna) - 2 g (2 x Sztuka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 35 MINUT

- Dodatkowo przygotuj jeszcze dwie łyżki pasty curry.
1. Na rozgrzaną, głęboką patelnię lub wok wlej olej, następnie wysyp ziarna gorczycy.
 2. Jak zaczną strzelać, dodaj posiekany czosnek i imbir, chwilę podsmaż. Następnie wrzuć pokrojoną drobno szalotkę.
 3. Całość smaź, ciągle mieszając. Kiedy szalotka zmięknie, dodaj żółtą pastę curry.
 4. Wymieszaj wszystko razem i wysyp uprażone i zmielone ziarna kolendry i kuminu.
 5. Po chwili dodaj dynię pokrojoną w kostkę, soczewicę i syrop, przez 3 minuty smaź wszystko razem ciągle mieszając.
 6. Następnie dolej mleczko kokosowe. Duś około 20-25 min.
 7. Po tym czasie curry z dyni dopraw sosem sojowym i sokiem z limonki.
 8. Na ostatnie 3 minuty gotowania dodaj pomidory. Posyp świeżą kolendrą.

SUMA K: 1547.7 B: 58.1 T: 55.5 WP: 194.9 F: 33.6 WW: 19.6

Śniadanie 09:00

K:363.9 / B:7.9 / T:7.6 / WP:63.0 / F:3.0 / WW:6.3

PLACUSZKI NA SŁODKO BANANOWO-RYŻOWE
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Obiad 13:00

K:512.7 / B:17.7 / T:21.2 / WP:62.3 / F:11.9 / WW:6.3

CURRY Z DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

RYŻ BRĄZOWY GOTOWANY

Ryż brązowy - 30 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Ryż ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

Podwieczorek 16:00

K:216.6 / B:8.1 / T:4.9 / WP:9.9 / F:9.0 / WW:0.9

JOGURT SOJOWY NATURALNY

Jogurt sojowy naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka)

MALINY

Maliny - 120 g (2 x Garść)

Kolacja 19:00

K:467.4 / B:24.9 / T:22.9 / WP:38.4 / F:11.6 / WW:3.8

PIECZONE ZIEMNIAKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I
AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Ciecierzycy (w zalewie) - 100 g (5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Sól morską - 12 g (12 x Szczypota)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 0 MINUT

1. Upiecz ziemniaki ze skórką w folii.
2. Rozgnieć awokado z pozostałymi składnikami.
3. Przekrój lekko ziemniaki i wydróż odrobinę ziemniakowego miąższu. Dodaj do zielonej pasty wydrążonego ziemniaka.
4. Wypełnij ziemniaki pastą.
5. Pamiętaj, że składniki przypadają na 2 porcje, dlatego po wykonaniu potrawy podziel ją na pół, by zaserwować drugą część innym razem.

TOFU - TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)
Napój sojowy bez cukru - 40 g (0.2 x Szklanka)
Szczypiorek - 25 g (5 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól morską - 3 g (3 x Szczypota)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Zmiksuj składniki oprócz szczypiorku.
2. Posiekaj zieleninę i wymieszaj z pastą.
3. Przypraw użyj do smaku.

SUMA K: 1560.6 B: 58.6 T: 56.6 WP: 173.6 F: 35.5 WW: 17.3

Śniadanie 09:00

K:404.9 / B:9.9 / T:10.9 / WP:62.7 / F:9.1 / WW:6.2

KASZA JĘCZMIENNA Z PIECZONYM JABŁKIEM I MIGDAŁAMI

Napój owsiany - 200 g (0.8 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 45 g (3 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Podgotuj lekko kaszę. Gotuj w małej ilości wody, by nie miała rzadkiej konsystencji.
2. Gdy kasza będzie w połowie ugotowana, dokończ gotowanie na mleku z cynamonem.
3. Na patelni podpiecz pokrojone w kostkę jabłko.
4. Na koniec gotowania dodaj podpieczone jabłko.
4. Przełóż do miseczki, polej syropem i posyp migdałami.

Obiad 13:00

K:490.8 / B:19.9 / T:14.5 / WP:56.5 / F:14.4 / WW:5.7

FALAFEL Z SAŁATKĄ Z PIECZONYCH WARZEW (PRZEPIS NA 3 PORCJE)



Zjedz 1 z 3 porcji
Ciecierzycy - 195 g (13 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Jarmuż - 50 g (2.5 x Garść)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Sól morską - 12 g (12 x Szczypota)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Kolendra (ziarna) - 6 g (6 x Sztuka)
Kmin rzymski (kumin) - 6 g (1.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 5 g (5 x Szczypota)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 MINUT

1. Ciecierzycę wsyp do garnka, zalej dużą ilością zimnej wody (kilka centymetrów ponad poziom ciecierzycy) i gotuj ok godziny bez dodatku soli.
2. Kumin i kolendrę upraż na patelni i utrzyj w moździerzu.
3. Marchewkę i pietruszkę obierz i pokrój w słupki. Wymieszaj z solą, pieprzem (do smaku) i łyżeczką oliwy.
4. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni.
5. Odcedzoną ciecierzycę oraz sól (do smaku), cebulę, czosnek i natkę pietruszki zmiel w maszynce do mielenia mięsa. Masę dopraw przyprawami.
6. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia posmaruj olejem miejsca, na których ułożysz falafele. Formuj 4-centymetrowe kotleciki, wyłóż je na blachę i posmaruj olejem po wierzchu. Na pozostałą część blachy wyłóż marchewkę i pietruszkę.
7. Piecz przez 5-7 minut z każdej strony, aż będą lekko złote (czyli ok. 10-14 minut łącznie).
8. W międzyczasie pokrój pomidorki, rzodkiewki, ogórek a jarmuż zblanszuj.
9. Falafele podaj z warzywami skropionymi oliwą.

KASZA JAGLANA, GOTOWANA

Kasza jaglana, gotowana - 90 g (3 x Łyżka)

Podwieczorek 16:00

K:215.0 / B:7.4 / T:4.7 / WP:14.1 / F:2.2 / WW:1.4

JOGURT SOJOWY NATURALNY

Jogurt sojowy naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka)

NEKTARYNKA

Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

**PIECZONE ZIEMNIAKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I
AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

TOFU - TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1578.1 B: 62.1 T: 53.0 WP: 171.7 F: 37.3 WW: 17.1

Śniadanie 09:00

K:459.0 / B:18.7 / T:27.7 / WP:30.4 / F:6.3 / WW:3.0

TWAROŻEK Z PESTEK SŁONECZNIKA (PRZEPIS NA 6 PORCJI)



Zjedz 2 z 6 porcji

Woda mineralna niegazowana - 250 g (1 x Szklanka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 180 g (18 x Łyżka)

Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)

Szczypiorek - 25 g (5 x Łyżeczka)

Sok cytrynowy - 18 g (3 x Łyżka)

Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Do blendera wrzuć namoczone i przepłukane pestki słonecznika i czosnek.
2. Zaczynij całość blendować, stopniowo dodając wodę, sok z cytryny, syrop z agawy.
3. Blenduj na gładką masę, aż do uzyskania konsystencji i smaku prawdziwego twarożku. Dopraw według uznania.
4. Na koniec dodaj pokrojony szczypiorek i rzodkiewki.

CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 20 PORCJI)



Zjedz 1 z 20 porcji

Kasza gryczana - 500 g (38.5 x Łyżka)

Woda mineralna niegazowana - 350 g (1.4 x Szklanka)

Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)

Otręby gryczane - 20 g (2.5 x Łyżka)

Sól morską - 12 g (12 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 70 MINUT

1. Kaszę przełóż do głębszej miski i zalej wodą, tak by sporo ją przykryła. Odstaw na dobę i pilnuj, by cały czas woda przykrywała kaszę. Ewentualnie dodaj jej więcej.
2. Po upływie doby kasza będzie mętna i spieniona. Dodaj sól i zmiksuj blenderem.
3. Dołóż nasiona i otręby.
4. Masę przełóż do foremki wyłożonej papierem i wstaw do nagrzanego piekarnika do 180 stopni C.
5. Piecz ok godziny.
6. Po ostygnięciu pokrój na 20 równych części. Kromki można zamrozić.

Obiad 13:00

K:524.1 / B:20.9 / T:14.8 / WP:63.1 / F:14.7 / WW:6.3

FALAFEL Z SAŁATKĄ Z PIECZONYCH WARZYW (PRZEPIS NA 3 PORCJE)



Zjedz 1 z 3 porcji

Potrąwa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

KASZA JAGLANA, GOTOWANA

Kasza jaglana, gotowana - 120 g (4 x Łyżka)

Podwieczorek 16:00

K:181.7 / B:7.7 / T:13.1 / WP:6.9 / F:2.3 / WW:0.7

TWAROŻEK Z PESTEK SŁONECZNIKA (PRZEPIS NA 6 PORCJI)



Zjedz 1 z 6 porcji

Potrąwa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**FALAFEL Z SAŁATKĄ Z PIECZONYCH WARZYW
(PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1555.7 B: 64.1 T: 69.3 WP: 137.2 F: 36.8 WW: 13.7

Śniadanie 09:00

K:459.0 / B:18.7 / T:27.7 / WP:30.4 / F:6.3 / WW:3.0

TWAROŻEK Z PESTEK SŁONECZNIKA (PRZEPIS NA 6 PORCJI)



Zjedz 2 z 6 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 20 PORCJI)



Zjedz 1 z 20 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Obiad 13:00

K:536.5 / B:20.6 / T:18.6 / WP:66.9 / F:10.6 / WW:6.5

PULPETY JAGLANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Kasza jaglana - 104 g (8 x Łyżka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 96 g (8 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Sól morską - 12 g (12 x Szczypta)
Bazylią (suszoną) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Ugotuj kaszę i soczewicę. Zmiksuj je lub pognieć.
2. Posiekaj cebulkę i podsmaż na oleju.
3. Wymieszaj składniki.
4. Uformuj pulpety i smaż na niewielkiej ilości tłuszczu.

SAŁATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Sałatę i pomidory dokładnie umyj i osusz.
2. Porwij liście sałaty i przekrój wzdłuż pomidorki.
3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i jedną łyżkę wody z oregano i czosnkiem.
4. Do smaku możesz dodać ewentualnie sól i pieprz.
5. Wymieszaj warzywa z dressingiem.

Podwieczorek 16:00

K:219.1 / B:6.2 / T:3.9 / WP:21.0 / F:4.4 / WW:2.0

JOGURT SOJOWY NATURALNY

Jogurt sojowy naturalny - 200 g (10 x Łyżka)

FIGI SUSZONE

Figi, suszone - 28 g (2 x Sztuka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 1 MINUT

1. Zjedz figi jako przekąskę.

KREM DYNIOWY Z NERKOWCAMI I CZARNYM SEZAMEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Dynia - 300 g (1.5 x Kawalek)

Bulion warzywny (domowy) - 300 g (1.2 x Szklanka)

Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 90 g (0.5 x Opakowanie)

Szalołka - 50 g (2.5 x Sztuka)

Mleczko kokosowe (12%) - 40 g (2 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Papryczka ostra (chili) - 8 g (0.4 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Curry - 5 g (5 x Szczypta)

Sok cytrynowy - 4 g (0.7 x Łyżka)

Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Trawa cytrynowa (surowa) - 1 g (0.2 x Łyżka)

CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 20 PORCJI)

Zjedz 1 z 20 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 0 MINUT

1. Pokrojony, imbir, czosnek, szalołkę, chili i szklimy na oliwie.
2. Dodajemy curry i kurkumę i nerkowce. Mieszymy.
3. Dodajemy mleczko kokosowe i resztę przypraw.
4. Po chwili dokładamy pokrojoną dynię, a później bulion.
5. Gotujemy aż wszystko będzie miękkie. Dodajemy sok z cytryny i całość blendujemy.
6. Podajemy z pokrojonym w kostkę i zgrilowanym tofu, sezamem czarnym i pietruszką

SUMA K: 1568.6 B: 62.6 T: 64.6 WP: 154.3 F: 31.6 WW: 15.1

Śniadanie 09:00

K:397.2 / B:11.8 / T:10.9 / WP:59.2 / F:10.9 / WW:5.9

KASZA ORKISZOWA Z PIECZONYM JABŁKIEM I MIGDAŁAMI

Napój owsiany - 200 g (0.8 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kasza orkiszowa - 39 g (3 x Łyżka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Podgotuj lekko kaszę. Gotuj w małej ilości wody, by nie miała rzadkiej konsystencji.
2. Gdy kasza będzie w połowie ugotowana, dokończ gotowanie na mleku z cynamonem.
3. Na patelni podpiecz pokrojone w kostkę jabłko.
4. Na koniec gotowania dodaj podpieczone jabłko.
4. Przełóż do miseczki, polej syropem i posyp migdałami.

Obiad 13:00

K:579.7 / B:23.7 / T:19.0 / WP:70.3 / F:13.1 / WW:6.9

SALATKA Z ROSZPONKĄ

Ogórek zielony (długi) - 180 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Kiełki brokuła - 16 g (2 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Pokrój składniki. Wymieszaj.
2. Zmieszaj tłuszcz z octem i przyprawami. Dopraw dressing wg uznania.
3. Polej sałatkę dressingiem.

PULPETY JAGLANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Podwieczorek 16:00

K:230.5 / B:9.2 / T:7.7 / WP:20.5 / F:16.0 / WW:2.2

SOK Z DYNIA I OGÓRKIEM

Dynia - 300 g (1.5 x Kawalek)
Ogórek zielony (długi) - 180 g (1 x Sztuka)
Seler naciowy - 135 g (3 x Łodyga)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 15 g (3 x Łyżeczka)
Mięta (świeża) - 2 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

Wrzuć składniki do wyciskarki. przele sok do szklanki i wymieszaj z siemieniem

Kolacja 19:00

K:354.0 / B:17.1 / T:14.4 / WP:36.0 / F:10.3 / WW:3.6

KREM DYNIOWY Z NERKOWCAMI I CZARNYM SEZAMEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 20 PORCJI)



Zjedz 1 z 20 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1561.4 B: 61.8 T: 52.0 WP: 186.0 F: 50.3 WW: 18.6

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	70 g	7 x Łyżka
Oliwa z oliwek	30 g	3 x Łyżka
NAPOJE		
Woda mineralna niegazowana	850 g	3.4 x Szklanka
Napój sojowy bez cukru	490 g	2 x Szklanka
Napój owsiany	400 g	1.6 x Szklanka
Sok pomarańczowy (świeży)	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	40 g	6.7 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Słonecznik, nasiona, łuskane	180 g	18 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	25 g	5 x Łyżeczka
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x Łyżka
Migdały w płatkach	20 g	2 x Łyżka
Masło orzechowe	15 g	1 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x Łyżka
Sezam, nasiona	5 g	0.5 x Łyżka
Tahini	3 g	0.5 x Łyżeczka
INNE		
Jogurt sojowy naturalny	700 g	35 x Łyżka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	450 g	2.5 x Opakowanie
Mleczko kokosowe (12%)	330 g	16.5 x Łyżka
Bulion warzywny (domowy)	300 g	1.2 x Szklanka
Dżem jagodowy, niskosłodzony	60 g	4 x Łyżeczka
Sos sojowy jasny	60 g	6 x Łyżka
Syrup klonowy	25 g	2.5 x Łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x Łyżeczka
Trawa cytrynowa (surowa)	1 g	0.2 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	500 g	38.5 x Łyżka
Kasza jaglana, gotowana	290 g	9.7 x Łyżka
Kasza jaglana	104 g	8 x Łyżka
Mąka ryżowa	100 g	10 x Łyżka
Ryż jaśminowy	60 g	4 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	45 g	3 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	40 g	4 x Łyżka
Kasza orkiszowa	39 g	3 x Łyżka
Ryż brązowy	30 g	2 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	25 g	1 x Łyżka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Otręby gryczane	20 g	2.5 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Sól morska	53 g	53 x Szczypota
Pieprz czarny mielony	10.5 g	10.5 x Szczypota
Bazylia (suszona)	10 g	2.5 x Łyżeczka
Cynamon	10 g	2 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	9 g	2.2 x Łyżeczka
Kolendra (ziarna)	8 g	8 x Sztuka
Tymianek	6 g	1.5 x Łyżeczka
Curry	5 g	5 x Szczypota
Gorczyca	5 g	5 x Szczypota
Kolendra (świeża)	5 g	5 x Listek
Tymianek (świeży)	5 g	1 x Łodyga
Kurkuma	4 g	0.8 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	4 g	1.3 x Łyżeczka
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
OWOCE I WARZYWA		
Dynia	700 g	3.5 x Kawałek
Brokuły	500 g	1 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	450 g	2.5 x Sztuka
Pomidor	360 g	3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	360 g	18 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Ziemniaki	280 g	4 x Sztuka
Awokado	210 g	1.5 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Ciecierzycza	195 g	13 x Łyżka
Soczewica czerwona, nasiona suche	168 g	14 x Łyżka
Szalotka	150 g	7.5 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Rzodkiewka	135 g	9 x Sztuka
Seler naciowy	135 g	3 x Łodyga
Banan	120 g	1 x Sztuka
Maliny	120 g	2 x Garść
Ciecierzycza (w zalewie)	100 g	5 x Łyżka
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Soczewica czerwona (ugotowana)	100 g	5 x Łyżka
Pietruszka, liście	72 g	12 x Łyżeczka
Roszonka	60 g	3 x Garść
Liminka	58 g	1 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Fasola czarna (konserwowa)	50 g	3.3 x Łyżka
Jarmuż	50 g	2.5 x Garść
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Szczypiorek	50 g	10 x Łyżeczka
Czosnek	45 g	9 x Ząbek
Kielki brokuła	40 g	5 x Łyżka
Skórka z pomarańczy	40 g	2 x Łyżka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Figi, suszone	28 g	2 x Sztuka
Salata	25 g	5 x Liść
Imbir	20 g	4 x Plaster
Papryczka ostra (chili)	18 g	0.9 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Mięta (świeża)	2 g	2 x Łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych
Produktów i Potraw Instytutu Żywności i Żywienia

