



Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis
Dla Wegański środek lata
cialoumyslemocje.pl



Podsumowanie jadłospisu

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00
Gryczany mus na słodko z malinami	Gryczany mus na słodko z nektarynką	Płatki gryczane na słodko	Wegańskie pancakes z melonem	Tofucznicza	Pudding z kaszy jęczmiennej	Bagietka z pastą z zielonych oliwek Pomidorki koktajlowe z kiełkami fasolki mung
Drugie śniadanie 10:30	Drugie śniadanie 10:30	Drugie śniadanie 10:30	Drugie śniadanie 10:30	Drugie śniadanie 10:30	Drugie śniadanie 10:30	Drugie śniadanie 10:30
Warzywne słupki z humusem	"Makaron" z cukinii	Salata i pomidory w sosie oliwkowo - orzechowym	Salata z pomidorami w cytrynowym dressingu	Pieczone jabłko z żurawiną	Chrupiąca sałatka z wędzonym tofu	Tofu - twarożek Chleb orkiszowy
Obiad 12:30	Obiad 12:30	Obiad 12:30	Obiad 12:30	Obiad 12:30	Obiad 12:30	Obiad 12:30
Penne pieczarkowo-sezamowe Sok wielowarzywny	Penne pieczarkowo-sezamowe Brokuł gotowany Sok pomarańczowy (świeży)	Cukinia faszerowana kaszą jęczmienną Salata i pomidory w sosie oliwkowo - orzechowym Sok pomarańczowy (świeży)	Cukinia faszerowana kaszą jęczmienną Salata z pomidorami w cytrynowym dressingu Jogurt sojowy z owocami	Wegańskie pęczotto z czarną fasolą Surówka z białej rzodkwi Sok wielowarzywny	Ryż z fasolą i pieczarkami Surówka z białej rzodkwi i jabłka	Ryż z fasolą i pieczarkami
Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00
Melon Orzechy nerkowca	Winogrona Dyńa, pestki, łuskane	Zielony sok z gruszką i siemieniem lnianym	Sok winogrona-seler-ogórek	Wegański "jogurt" z malinami	Pieczona przekąska z ciecioriki	Pieczona przekąska z ciecioriki
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
Pasta z siemienia lnianego Chleb orkiszowy	Chleb orkiszowy Pasta z siemienia lnianego	Kanapki z pastą z kalafiora	Kanapki z pastą z kalafiora	Wegańskie pęczotto z czarną fasolą	Tofu - twarożek Chleb orkiszowy	Bagietka z pastą z zielonych oliwek



Podsumowanie jadłospisu

K: 1779.5 / B: 69.8 T: 73.2 / WP: 189.6 F: 61.0 / WW: 18.2	K: 1912.6 / B: 78.8 T: 78.5 / WP: 205.0 F: 53.1 / WW: 19.4	K: 1832.1 / B: 64.1 T: 76.6 / WP: 204.1 F: 47.6 / WW: 19.0	K: 1869.0 / B: 58.3 T: 73.2 / WP: 215.7 F: 44.1 / WW: 19.5	K: 1827.8 / B: 65.7 T: 70.9 / WP: 207.9 F: 58.9 / WW: 19.7	K: 1803.2 / B: 75.8 T: 65.1 / WP: 211.3 F: 49.0 / WW: 20.6	K: 1803.3 / B: 67.5 T: 75.2 / WP: 196.9 F: 42.5 / WW: 19.5
--	--	--	--	--	--	--



KOMENTARZ

Jak korzystać z jadłospisu?

Jadłospis może być dla Ciebie inspiracją, wybieraj przepisy, testuj i sprawdzaj. Nie musisz się kurczowo trzymać przepisów, możesz je modyfikować i zmieniać.

Jeśli jednak chcesz mieć pewność, że dostarczasz swojemu organizmowi odpowiednią ilość białka, tłuszczu i węglowodanów to zastosuj się do tego programu żywieniowego. Sprawdź jaki to przyniesie efekt.

W tym jadłospisie proponuję 5 posiłków dziennie. Jeśli wolisz mieć 4 posiłki to możesz podwieczorek dołożyć do pierwszego lub drugiego śniadania.

Jeśli 1800kcal to dla Ciebie za dużo, to możesz zrezygnować z podwieczorku.

Jeśli 1800kcal to dla Ciebie za mało, to możesz podwoić składniki w podwieczorku.

Możesz dowolnie wymieniać śniadania na inne śniadania z tego jadłospisu i obiady na obiad z innego dnia.

Jeśli tylko czas Ci na to pozwala gotuj codziennie świeży posiłek. Nie odgrzewaj, nie zamrażaj posiłków. Będą one wtedy bardziej wartościowe. Jeśli jednak nie masz możliwości przygotowywać obiadu codziennie, to zmodyfikuj przepis i gotuj na 2 dni.

Jeśli gotujesz dla większej ilości osób to odpowiednio przelicz składniki.

Poniedziałek

Wegański środek lata

Śniadanie 07:00

K:454.7 / B:15.9 / T:11.1 / WP:61.9 / F:19.3 / WW:6.1

GRYCZANY MUS NA SŁODKO Z MALINAMI

Maliny - 180 g (3 x Garść)
Napój sojowy bez cukru - 125 g (0.5 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 39 g (3 x Łyżka)
Dynia, pestki, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Ugotuj kaszę.
2. Zmiksuj kaszę z mlekiem i bananem.
3. Przelej do miseczki.
4. Dodaj maliny i posyp pestkami dyni.

Drugie śniadanie 10:30

K:223.8 / B:5.8 / T:14.8 / WP:12.9 / F:8.1 / WW:1.4

WARZYWNE SŁUPKI Z HUMUSEM

Seler naciowy - 135 g (3 x Łodyga)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 50 g (5 x Łyżeczka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Marchew obierz, wszystkie warzywa pokrój w słupki.
2. Podaj hummus, jako dip.

Obiad 12:30

K:513.9 / B:24.8 / T:15.1 / WP:63.8 / F:18.1 / WW:6.2

PENNE PIECZARKOWO-SEZAMOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Pieczarka uprawna, świeża - 280 g (14 x Sztuka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 140 g (2 x Szklanka)
Napój sojowy bez cukru - 125 g (0.5 x Szklanka)
Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)
Płatki drożdżowe - 24 g (6 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Tahini - 18 g (3 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól morską - 3 g (3 x Szczypota)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Ugotuj makaron.
2. Podsmaż na oliwie czosnek, cebulę i pieczarki. Dodaj napój, tahini, sok z cytryny, płatki drożdżowe i przyprawy.
3. Dodaj makaron na patelnię do sosu pieczarkowo-sezamowego. Posyp posiekaną pietruszką.

SOK WIELOWARZYWNY

Sok wielowarzywny - 250 g (1 x Szklanka)

Podwieczorek 16:00

K:241.9 / B:7.3 / T:13.7 / WP:23.7 / F:3.0 / WW:2.3

MELON

Melon - 200 g (1 x Kawałek)

ORZECY NERKOWCA

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 0 MINUT

1. Zjedz orzechy nerkowca.

Kolacja 19:00

K:345.2 / B:16.0 / T:18.5 / WP:27.3 / F:12.5 / WW:2.2

PASTA Z SIEMIENIA LNIANEGO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Len, nasiona - 75 g (15 x Łyżeczka)

Ogórki, kiszane - 60 g (1 x Sztuka)

Płatki drożdżowe - 20 g (5 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Sól morską - 2 g (2 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek i posiekaną cebulę na oleju.

2. Zmiel nasiona lnu.

3. Dolewaj wodę do lnu do papkowatej konsystencji.

Wymieszaj z płatkami drożdżowymi oraz solą.

4. Pokrój ogórka i wymieszaj z pastą. Jeśli pasta wyjdzie zbyt gęsta, można dodać odrobinę wody po ogórkach.

CHLEB ORKISZOWY

Chleb orkiszowy - 30 g (1 x Kromka)

SUMA K: 1779.5 B: 69.8 T: 73.2 WP: 189.6 F: 61.0 WW: 18.2

Śniadanie 07:00

K:425.3 / B:19.9 / T:15.2 / WP:45.6 / F:8.5 / WW:4.6

GRYCZANY MUS NA SŁODKO Z NEKTARYNKĄ

Napój sojowy bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 52 g (4 x Łyżka)
Dyń, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Ugotuj kaszę.
2. Zmiksuj kaszę z napojem
3. Przelej do miseczki.
4. Dodaj pokrojony owoc i posyp pestkami dyni.

Drugie śniadanie 10:30

K:259.1 / B:5.2 / T:20.5 / WP:10.4 / F:5.6 / WW:1.0

"MAKARON" Z CUKINII

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
2. Rozgrzej oliwę i krótko podsmaż na niej czosnek, tak by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
3. Pod koniec duszenia dopraw do smaku.
4. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki, rzodkiewkę i posiekany koperek.

Obiad 12:30

K:636.4 / B:31.5 / T:15.9 / WP:83.8 / F:21.9 / WW:8.4

PENNE PIECZARKOWO-SEZAMOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



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

BROKUŁ GOTOWANY

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Ugotuj warzywo na parze.

SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

Podwieczorek 16:00

K:156.6 / B:3.2 / T:4.9 / WP:23.8 / F:2.6 / WW:2.3

WINOGRONA

Winogrona - 140 g (2 x Garść)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 1 MINUT

1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

DYNIA, PESTKI, ŁUSKANE

Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Kolacja 19:00

K:435.2 / B:19.0 / T:22.0 / WP:41.4 / F:14.5 / WW:3.1

CHLEB ORKISZOWY

Chleb orkiszowy - 60 g (2 x Kromka)

**PASTA Z SIEMIENIA LNIANEGO (PRZEPIS NA 2
PORCJE)**



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1912.6 B: 78.8 T: 78.5 WP: 205.0 F: 53.1 WW: 19.4

Śniadanie 07:00

K:423.5 / B:18.5 / T:17.9 / WP:40.5 / F:7.0 / WW:4.1

PŁATKI GRZYZANE NA SŁODKO

Napój sojowy bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
Morele - 45 g (1 x Sztuka)
Płatki gryczane (bio) - 30 g (3 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 30 g (3 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Płatki wymieszaj z napojem i słonecznikiem.
2. Dodaj pokrojone owoce.

Drugie śniadanie 10:30

K:265.0 / B:6.3 / T:21.1 / WP:10.5 / F:5.2 / WW:1.1

SAŁATA I POMIDORY W SOSIE OLIWKOWO - ORZECHEWYM

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Orzechy włoskie - 23 g (1.5 x Łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 7 MINUT

1. Pomidory pokrój na ósemki.
2. Zmiksuj orzechy, oliwki i oliwę z dodatkiem pieprzu i oregano.
3. Wymieszaj pomidory z sałatą i oliwkowo - orzechowym dressingiem.

Obiad 12:30

K:508.7 / B:12.4 / T:22.7 / WP:58.9 / F:9.4 / WW:5.9

CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ JĘCZMIENNĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 MINUT

1. Kaszę ugotuj na półmiękkko.
2. Pieczarki pokrój w kosteczkę i podduś na oliwie.
3. Kaszę wymieszaj z pieczarkami i posiekaną pietruszką. Dopraw.
4. Cukinię przekrój, wydrąż środek i włóż przygotowany farsz.
5. Zapiecz około 30 minut w 180 stopniach.

SAŁATA I POMIDORY W SOSIE OLIWKOWO - ORZECHEWYM

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 7 MINUT

1. Pomidory pokrój na ósemki.
2. Zmiksuj orzechy, oliwki i oliwę z dodatkiem pieprzu i oregano.
3. Wymieszaj pomidory z sałatą i oliwkowo - orzechowym dressingiem.

SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

Podwieczorek 16:00

K:254.6 / B:9.8 / T:4.0 / WP:38.0 / F:13.4 / WW:3.8

ZIELONY SOK Z GRUSZKĄ I SIEMIENIEM LNIA NYM

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Przepuść składniki przez sokowirówkę/ wyciskarkę.
2. Wymieszaj z siemieniem lnianym

KANAPKI Z PASTĄ Z KALAFIORA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kalafior - 225 g (0.4 x Sztuka)

Chleb orkiszowy - 180 g (6 x Kromka)

Fasola biała (konserwowa) - 120 g (6 x Łyżka)

Fasola mung, kielki - 60 g (4 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Kalafiora ugotuj na parze, zblenduj z fasolą i dopraw do smaku.

2. Pastę zjedz na kanapkach z kielkami .

SUMA K: 1832.1 B: 64.1 T: 76.6 WP: 204.1 F: 47.6 WW: 19.0

Śniadanie 07:00

K:428.6 / B:12.8 / T:12.4 / WP:62.2 / F:8.4 / WW:6.0

WEGAŃSKIE PANCAKES Z MELONEM

Melon - 400 g (2 x Kawałek)
Napój sojowy bez cukru - 90 g (0.4 x Szklanka)
Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 45 g (3 x Łyżka)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Olej kokosowy (stały) - 5 g (0.2 x Łyżka)
Len, nasiona - 5 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Siemę lniane wymieszaj z 3 łyżeczkami ciepłej wody,
2. Zmiksuj mąkę z siemieniem lnianym, z mlekiem do uzyskania rzadkiej, lejącej konsystencji.
3. Na patelni rozgrzej minimalną ilość oleju i smaż okrągłe naleśniki, przypominające większe placki.
4. Usmażone naleśniki ułóż jeden na drugim i polej syropem klonowym.
5. Dołóż kawałki melona.

Drugie śniadanie 10:30

K:182.4 / B:4.1 / T:15.0 / WP:6.8 / F:2.9 / WW:0.6

SAŁATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Sól morską - 1 g (1 x Szczypota)

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.

Obiad 12:30

K:639.1 / B:20.7 / T:33.9 / WP:40.1 / F:13.0 / WW:3.8

CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ JĘCZMIENNĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



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

SAŁATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Dyń, pestki, łuskane - 30 g (3 x Łyżka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Sól morską - 1 g (1 x Szczypota)

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.

JOGURT SOJOWY Z OWOCAMI

Jogurt sojowy naturalny - 200 g (10 x Łyżka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Jogurt wymieszaj z owocami.

Podwieczorek 16:00

K:238.6 / B:3.6 / T:1.0 / WP:50.4 / F:7.2 / WW:5.0

SOK WINOGRONA-SELER-OGÓREK

Winogrona - 280 g (4 x Garść)
Seler naciowy - 135 g (3 x Łodyga)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Umyj dokładnie warzywa i owoce.
2. Przepuść przez wyciskarkę/ sokowirówkę, nie obierając składników ze skórki.

Kolacja 19:00

K:380.3 / B:17.1 / T:10.9 / WP:56.2 / F:12.6 / WW:4.1

KANAPKI Z PASTĄ Z KALAFIORA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



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

SUMA K: 1869.0 B: 58.3 T: 73.2 WP: 215.7 F: 44.1 WW: 19.5

Śniadanie 07:00

K:457.2 / B:23.8 / T:25.0 / WP:38.2 / F:10.0 / WW:2.8

TOFUCZNICA

Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Chleb orkiszowy - 60 g (2 x Kromka)
Brokuły - 50 g (0.1 x Sztuka)
Płatki drożdżowe - 15 g (3.8 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Kurkuma - 4 g (0.8 x Łyżeczka)
Sól czarna kala namak - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Ugotuj brokuła.
2. Rozgrzej tłuszcz na patelni i podsmaż rozkruszone tofu razem z kurkumą.
3. Podlej małą ilością wody, żeby poddusić tofu.
4. Dodaj płatki drożdżowe i przypraw solą. Najlepiej jeśli to będzie sól czarna (kala namak), która ma jajeczny posmak.
5. Trzymaj na patelni do momentu aż wyparuje woda a potrawa będzie przypominała w konsystencji jajecznicę.
6. Podaj z brokułem i chlebem.

Drugie śniadanie 10:30

K:201.7 / B:3.9 / T:8.4 / WP:26.0 / F:4.4 / WW:2.6

PIECZONE JABŁKO Z ŻURAWINĄ

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)
Żurawina suszona - 12 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Jabłko przekrój na pół, wydrąż środek. Nałóż w jego miejsce masło i żurawinę.
2. Zapiecz około 25 minut

Obiad 12:30

K:584.1 / B:16.7 / T:18.3 / WP:77.5 / F:19.4 / WW:7.7

WEGAŃSKIE PĘCZOTTO Z CZARNĄ FASOLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Fasola czarna (konserwowa) - 160 g (10.7 x Łyżka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g (8 x Łyżka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)



CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Kaszę ugotuj na sypko.
2. Pieczarki i cebulę podduś na oliwie. Zalej pomidorami. Dodaj fasolę.
3. Wymieszaj sos z kaszą.

SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Rzodkiew biała - 55 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Roszponka - 20 g (1 x Garść)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw solą, pieprzem oraz kurkumą i oliwą

SOK WIELOWARZYWNY

Sok wielowarzywny - 250 g (1 x Szklanka)

Podwieczorek 16:00

K:222.2 / B:8.9 / T:12.2 / WP:11.0 / F:12.9 / WW:1.0

WEGAŃSKI "JOGURT" Z MALINAMI

Napój sojowy bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)
Maliny - 180 g (3 x Garść)
Mleczko kokosowe (21%) - 40 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 7 MINUT

1. Wymieszaj mleczko kokosowe z puszki z mlekiem sojowym.
2. Dodaj pozostałe składniki.

**WEGAŃSKIE PĘCZOTTO Z CZARNĄ FASOLĄ
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1827.8 B: 65.7 T: 70.9 WP: 207.9 F: 58.9 WW: 19.7

Śniadanie 07:00

K:401.6 / B:7.2 / T:7.0 / WP:74.1 / F:8.5 / WW:7.4

PUDDING Z KASZY JĘCZMIENNEJ

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, perłowa - 45 g (3 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Kaszę ugotuj do miękkości i zmiksuj z bananem na pudding.
2. Gruszkę obierz, pokrój w kosteczkę i ugotuj.
3. Przełóż pudding i pokrojoną gruszkę, na górę wysyp płatki migdałowe.

Drugie śniadanie 10:30

K:285.7 / B:15.5 / T:17.9 / WP:13.9 / F:4.8 / WW:1.4

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z WĘDZONYM TOFU

Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x Łyżka)
Kiełki lucerny - 24 g (3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Bazylia (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa, tofu i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
4. Odcedź kukurydzę i dodaj do sałatki.

Obiad 12:30

K:643.0 / B:27.1 / T:13.5 / WP:91.0 / F:24.5 / WW:9.2

RYŻ Z FASOLĄ I PIECZARKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)
Fasola biała, nasiona suche - 160 g (8 x Łyżka)
Ryż brązowy - 120 g (8 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 70 MINUT

1. Ugotuj ryż i fasolę.
2. Podduś pieczarki na oliwie.
3. Pokrój pomidora, pietruszkę i koperek.
4. Wymieszaj wszystkie składniki z przyprawami do smaku.

SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI I JABŁKA

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Rzodkiew biała - 55 g (0.5 x Sztuka)
Roszponka - 20 g (1 x Garść)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw solą, pieprzem oraz kurkumą i oliwą

PIECZONA PRZEKĄSKA Z CIECIORKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ciecierzycza (w zalewie) - 160 g (8 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czosnek granulowany - 4 g (4 x Szczypta)

Curry - 3 g (3 x Szczypta)

Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Odsącz ciecierzycę.
2. Wymieszaj olej z przyprawami i obtocz ciecierzycę w oleju.
3. Wyłóż na blaszkę i piecz ok. 30 minut w temp 180 stopni.

Kolacja 19:00**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)

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)

Sól morską - 3 g (3 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

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

CHLEB ORKISZOWY

Chleb orkiszowy - 30 g (1 x Kromka)

SUMA K: 1803.2 B: 75.8 T: 65.1 WP: 211.3 F: 49.0 WW: 20.6

Śniadanie 07:00

K:477.7 / B:10.4 / T:25.4 / WP:48.2 / F:7.8 / WW:4.9

BAGIETKA Z PASTĄ Z ZIELONYCH OLIVEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
 Bagietki francuskie - 140 g (1 x Sztuka)
 Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 90 g (6 x Łyżka)
 Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
 Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
 Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Wszystkie składniki, poza bagietką zmiksuj na jednolitą masę.
2. Bagietkę pokrój na kromki i zjedz z pastą.

POMIDORKI KOKTAJLOWE Z KIEŁKAMI FASOLKI MUNG

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
 Fasola mung, kiełki - 30 g (2 x Łyżka)
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Rozmaryn - 5 g (1.2 x Łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Oliwę, sok z cytryny i rozmaryn suszony wymieszaj.
2. Dodaj kiełki i przekrojone wzdłuż pomidorki.
3. Dopraw świeżo mielonym pieprzem, wymieszaj i posyp pestkami dyni.

Drugie śniadanie 10:30

K:257.4 / B:18.3 / T:17.4 / WP:10.6 / F:3.8 / WW:0.8

TOFU - TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



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

CHLEB ORKISZOWY

Chleb orkiszowy - 15 g (0.5 x Kromka)

Obiad 12:30

K:548.7 / B:25.8 / T:8.0 / WP:82.3 / F:21.9 / WW:8.3

RYŻ Z FASOLĄ I PIECZARKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



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

Podwieczorek 16:00

K:170.5 / B:6.2 / T:7.5 / WP:14.7 / F:6.4 / WW:1.4

PIECZONA PRZEKĄSKA Z CIECIORKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



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

**BAGIETKA Z PASTĄ Z ZIELONYCH OLIVEK
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1803.3 B: 67.5 T: 75.2 WP: 196.9 F: 42.5 WW: 19.5

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PIECZYWO		
Chleb orkiszowy	375 g	12.5 x Kromka
Bagietki francuskie	140 g	1 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	140 g	14 x Łyżka
olej rzepakowy	40 g	4 x Łyżka
olej kokosowy (stały)	5 g	0.2 x Łyżka
NAPOJE		
Napój sojowy bez cukru	1080 g	4.3 x Szklanka
Sok pomarańczowy (świeży)	500 g	2 x Szklanka
Sok wielowarzywny	500 g	2 x Szklanka
Sok cytrynowy	45 g	7.5 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jęczmienna, pęczak	180 g	12 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	140 g	2 x Szklanka
Ryż brązowy	120 g	8 x Łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	91 g	7 x Łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa	45 g	3 x Łyżka
Mąka owsiana (pełnoziarnista)	45 g	3 x Łyżka
Płatki gryczane (bio)	30 g	3 x Łyżka
INNE		
Jogurt sojowy naturalny	200 g	10 x Łyżka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x Opakowanie
Tofu wędzone	180 g	1 x Opakowanie
Płatki drożdżowe	59 g	14.8 x Łyżka
Hummus klasyczny	50 g	5 x Łyżeczka
Mleczko kokosowe (21%)	40 g	2 x Łyżka
Syrop klonowy	5 g	0.5 x Łyżka
Oceć jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyżeczka
ORZECHE I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	90 g	9 x Łyżka
Len, nasiona	80 g	16 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	38 g	2.5 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	30 g	2 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	30 g	3 x Łyżka
Tahini	18 g	3 x Łyżeczka
Masło orzechowe	15 g	1 x Łyżeczka
Migdały w płatkach	10 g	1 x Łyżka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Siemię lniane (świeżo mielone)	5 g	1 x Łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	13 g	13 x Szczypta
Sól morską	12 g	12 x Szczypta
Rozmaryn	5 g	1.2 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	4 g	4 x Szczypta
Kurkuma	4 g	0.8 x Łyżeczka
Curry	3 g	3 x Szczypta
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	2 g	2 x Szczypta
Sól czarna kala namak	2 g	0.4 x Łyżeczka
Bazylią (suszona)	1 g	0.2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	720 g	6 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	640 g	32 x Sztuka
Cukinia	600 g	2 x Sztuka
Melon	600 g	3 x Kawałek
Brokuły	550 g	1.1 x Sztuka
Jabłko	450 g	3 x Sztuka
Maliny	420 g	7 x Garść
Winogrona	420 g	6 x Garść
Pomidory koktajlowe	380 g	19 x Sztuka
Seler naciowy	270 g	6 x Łodyga
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Kalafior	225 g	0.4 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Ogórek	200 g	5 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Ciecierzycy (w zalewie)	160 g	8 x Łyżka
Fasola biała, nasiona suche	160 g	8 x Łyżka
Fasola czarna (konserwowa)	160 g	10.7 x Łyżka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Fasola biała (konserwowa)	120 g	6 x Łyżka
Rzodkiew biała	110 g	1 x Sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Salata	100 g	20 x Liść
Fasola mung, kiełki	90 g	6 x Łyżka
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	90 g	6 x Łyżka
Brzoskwinia	85 g	1 x Sztuka
Ogórki, kiszzone	60 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	51 g	8.5 x Łyżeczka
Morele	45 g	1 x Sztuka
Rzodkiewka	45 g	3 x Sztuka



Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Roszonka	40 g	2 x Garść
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x Łyżka
Oliwki czarne	30 g	2 x Łyżka
Szczypiorek	25 g	5 x Łyżeczka
Kiełki lucerny	24 g	3 x Łyżka
Koper ogrodowy	24 g	3 x Łyżka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Żurawina suszona	12 g	1 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

