Jadłospis
2000 kcal

energia 2000 kcal

białko 72 g • tłuszcz 59 g • węglowodany 340 g

EMPATIA

DZIEŃ 1

kanapki z tofu • jabłko • koktajl • burgery z soczewicy, buraka i pieczarek • kanapki z pastą i warzywami • orzechy

ŚNIADANIE

Kanapki z tofu, jabłko

chleb żytni razowy	2 duże porcje (80g)
tofu naturalne	4 plastry (80g)
awokado	0,5 szt. (65g)
czerwona papryka	100 g
orzech brazylijski	1 szt. (4g)
sałata	1 garść (25g)
jabłko	1 duża porcja (220g)

II ŚNIADANIE

Koktajl

jarmuż	1 garść (25g)
nasiona lnu	1 łyżka (10g)
banan	1 szt. (170g)
pomarańcza	0,5 szt. (110g)

Len złoty zmielić, zmiksować z pozostałymi składnikami dodając wody.

OBIAD

Burgery z soczewicy, buraka i pieczarek

burgery	140g (2 szt.)
ziemniaki	240g (3–4 szt.)
sezam, nasiona zmielone	1 łyżka (10g)
fasola szparagowa	100g

Fasolkę i ziemniaki ugotować, posypać sezamem. Dodać burgery.

Burgery z soczewicy, buraka i pieczarek (16 sztuk)

160g kaszy jaglanej suchej • 320g soczewicy zielonej lub brązowej suchej • 160g pieczarek • 140g cebuli białej posiekanej • 1 łodyga selera naciowego • 40g buraka surowego startego (lub marchwi) • 50g płatków owsianych, najlepiej zmielonych • 50g pestek słonecznika podprażonych na suchej patelni • przyprawy: słodka papryka i wędzona • cząber • koperek • garam masala • pieprz • sól • szczypta kozieradki

Soczewicę i kaszę ugotować osobno. Soczewicę ugotować wraz z selerem. W międzyczasie cebulę poddusić na wodzie (trochę ponad poziom warzyw) wraz z pieczarkami oraz burakiem. Do duszącej się cebuli dodać przyprawy. Kiedy soczewica i kasza będą gotowe, połączyć je w jednej misce i rozdrobnić blenderem. Do masy dodać cebulkę, płatki i słonecznik. Spróbować, czy nie trzeba jeszcze doprawić. Całość odstawić na około 20–30 minut, aby masa zgęstniała. Następnie lepić burgery i piec w piekarniku w 180°C przez około 20 minut z każdej strony.

PODWIECZOREK

marchew	2 szt. (80g)
migdały	1 garść (30g)

KOLACJA

Kanapki z pastą i warzywami; orzechy

pasta	80g
chleb żytni razowy	2 duże porcje (80g)
orzechy włoskie	1 garść (30g)
brokuły	150g
pomidor	80g

Pasta z soczewicy i słonecznika

1 szkl. ugotowanej czerwonej soczewicy • 1 mała cebula ugotowana na parze (lub razem z soczewicą, ale w całości) • 1 łyżeczka czarnuszki • 1 łyżka posiekanych pestek słonecznika • skórka otarta z połowy cytryny • szczypta pieprzu • szczypta imbiru • szczypta papryki słodkiej • łyżka posiekanej kolendry

Zmiksować wszystko oprócz pestek, te dodać na końcu.

DZIEŃ 2

owsianka • pasta jako dip, warzywa, migdały • burgery z soczewicy buraka i pieczarek • koktajl • zupa z czerwonej soczewicy, pomidorów i jarmużu z chlebem, awokado i warzywami

ŚNIADANIE

Owsianka

płatki owsiane	8 łyżek (80g)
mleko owsiane	1 szklanka (240g)
migdały	1 łyżka (15g)
kiwi	2 szt. (100g)

Płatki gotować w wodzie, następnie dodać pozostałe składniki i zalać mlekiem.

II ŚNIADANIE

Pasta jako dip, warzywa, migdały

pasta z soczewicy i słonecznika	100g
marchew	2 szt. (80g)
migdały	1 garść (30g)

OBIAD

Papryki nadziewane soczewicą i pomidorem

zielona soczewica (surowa)	5 łyżek (75 g)
czosnek	1 g
czerwona papryka	2 szt. (400 g)
tahini	2 łyżki (24 g)
natka pietruszki	10 g
pomidor	1 szt. (160 g)

Soczewicę opłukać, włożyć do garnka, zalać wodą lub bulionem w ilości 3:1 w stosunku do soczewicy i zagotować. Gotować pod przykryciem przez około 30 minut aż soczewica zmięknie, następnie odcedzić. Kiedy będzie gotowa, doprawić ją czosnkiem, kolendrą mieloną, słodką papryką, zieloną czubrycą, solą i pieprzem, dodać posiekane ulubione zioła (np. natkę pietruszki) i tahini, wymieszać. Od

papryk odkroić czapeczki i wydrążyć środki. Następnie nafaszerować soczewicą i włożyć do naczynia żaroodpornego posmarowanego oliwą. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec przez około 20–30 minut aż papryki się zarumienią.

PODWIECZOREK

Koktajl

ananas	2 plastry (160g)
seler naciowy	2 szt. (80g)
nasiona chii	1 łyżka (10g)
rodzynki suszone	1 łyżka (15g)

Zmiksować wszystkie składniki z dodatkiem wody.

KOLACJA

Zupa z czerwonej soczewicy, pomidorów i jarmużu z chlebem, awokado i warzywami

zupa	400g
chleb żytni razowy	2 duże porcje (80g)
orzech brazylijski	1 szt. (4g)
pomidor	0,5 szt. (80g)
awokado	0,5 szt. (65g)

Zupa z czerwonej soczewicy, pomidorów i jarmużu

2 ząbki czosnku posiekane • 1 słodka cebula posiekana • 3 łodygi selera naciowego posiekane • 2 garści jarmużu • 400g pomidorów z puszki (lub 4 świeże) • 5–6 szklanek bulionu warzywnego • 1 szklanka czerwonej soczewicy • przyprawy: kmin rzymski • chilli • słodka papryka • pieprz cayenne • kolendra mielona • sól

Na dużej patelni podgrzać wodę, dodać posiekaną cebulę, selera i dusić aż zmiękną. Dodać jarmuż, przyprawy (oprócz soli), następnie pomidory, bulion i soczewicę. Dusić na wolnym ogniu około 25 minut. Na koniec posolić do smaku.

DZIEŃ 3

tofucznica • koktajl • paella z komosą ryżową • koktajl • kanapka z warzywami • zupa z czerwonej soczewicy, pomidorów i jarmużu • sałatka

ŚNIADANIE

Tofucznica

tofu naturalne	100g
nasiona słonecznika	2 łyżki (20g)
cebula	1 szt. (130g)
szpinak	25g
pomidor	1 szt. (150g)
szczypiorek	20g
chleb żytni razowy	2 duże porcje (80g)
orzech brazylijski	1 szt. (4g)

Cebulę posiekać i dusić na wodzie kilka minut, dodać szpinak i także dusić (zmniejszy się jego objętość), następnie dodać pogniecione widelcem tofu. Smażyć. Dodać paprykę, pomidora pokrojonego na kawałki oraz szczypiorek. Przyprawić solą i pieprzem. Posypać nasionami słonecznika.

II ŚNIADANIE

Koktajl

banan	1 szt. (170g)
jarmuż	1 garść (25g)
nasiona chii	1 łyżka (10g)
truskawki mrożone	0,5 szklanki (75g)
mleko ryżowe	1 szklanka (240g)

Zmiksować razem wszystkie składniki.

OBIAD

Paella z komosą ryżową

bulion warzywny	1 szklanka (250g)
komosa ryżowa (quinoa)	5 łyżek (65g)

papryka zielona	100g
czerwona papryka	100g
pieczarka uprawna, świeża	100g
groszek zielony, mrożony	0,5 szklanki (65g)
pomidor	1 duża porcja (200g)
cebula	30g
czosnek	2g
natka pietruszki	20g
brokuły	1 szklanka (100g)
orzechy włoskie	1 łyżka (15g)

Podgrzać bulion, dodać do niego czosnek, cebulę, paprykę, pomidora grzyby, dusić około 3 minuty. Dodać przyprawy i quinoę. Gotować około 15 minut. Dodać groszek i gotować jeszcze przez ok 5 minut. Dodać sól i przyprawy (słodka papryka, sól, pieprz, kurkuma), na koniec natkę pietruszki.

PODWIECZOREK

Kanapka z warzywami

chleb żytni razowy	2 kromki (60g)
pasta z soczewicy i słonecznika	30g
papryka	100g
sałata	5g

KOLACJA

Zupa z czerwonej soczewicy, pomidorów i jarmużu, sałatka

zupa	400g
chleb żytni razowy	1 duża porcja (40g)

sałatka:

roszponka	2 garście (50g)
orzechy nerkowca	1 garść (30g)
oliwki czarne	30g
ogórek kiszony	1 szt. (50g)

dressing:

ocet balsamiczny	3 łyżki (30g)
syrop daktylowy	0,5 łyżki (5g)
musztarda	1 łyżeczka (10g)
zioła do sałatek	5g

DZIEŃ 4

owsianka z gruszką • koktajl • orzechy • spaghetti bolognese z soczewicą • arbuz • curry z ciecierzycy, szpinaku i nerkowców • chleb • orzech brazylijski

ŚNIADANIE

Owsianka z gruszką

płatki owsiane	8 łyżek (80g)
gruszka	1 szt. (220g)
rodzynki suszone	1 łyżka (15g)

Płatki gotować w wodzie, następnie dodać pozostałe składniki i zalać mlekiem.

II ŚNIADANIE

Koktajl, orzechy

marchew	1 szt. (40g)
nasiona lnu	1 łyżka (10g)
szpinak	1 garść (25g)
sok z cytryny	2 łyżki (20g)
jabłko	1 szt. (160g)
orzechy włoskie	1 garść (30g)

Len złoty zmielić, zmiksować z pozostałymi składnikami dodając wody.

OBIAD

Spaghetti bolognese z soczewicą

spaghetti	150g
makaron pełnoziarnisty suchy	80g

sałatka:

czerwona papryka	100g
rzodkiewka	4 szt. (60g)
roszponka	1 garść (25g)
sałata rzymska	1 garść (25g)

dressing:

ocet balsamiczny	2 łyżki (20g)
oliwa z oliwek	1 łyżeczka (5g)
syrop daktylowy	0,5 łyżki (5g)
musztarda	1 łyżeczka (10g)
zioła do sałatek	5g

Spaghetti bolognese z soczewicą

1 puszka pomidorów (400 g) • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 1 marchew • 1 szklanka czerwonej soczewicy • 1 łyżka kaparów (opcjonalnie) • 100 g pieczarek • 1/2 łyżeczki wędzonej papryki • szczypta chili • 1 łyżeczka oregano • 1/2 łyżeczki bazylii • sól i czarny pieprz

Cebulę posiekać, warzywa pokrojone wrzucić na wodę, dosypać czerwoną soczewicę i dusić wszystko do zmięknięcia. Dodać pomidory, przyprawić.

PODWIECZOREK

arbuz	2 plastry (700g)

KOLACJA

Curry z ciecierzycy, szpinaku i nerkowców; chleb

gotowana ciecierzyca	1 szklanka (170g)
orzechy nerkowca	1 łyżka (15g)
szpinak	3 garście (75g)
czosnek	2g
chleb żytni razowy	1 duża porcja (40g)
orzech brazylijski	1 szt. (4g)

Curry z ciecierzycy, szpinaku i nerkowców

Na patelni dusić szpinak (w niewielkiej ilości wody), po chwili dodać pokrojony drobno czosnek, następnie ciecierzycę, posypać wszystko przyprawą curry, solą, pieprzem i dusić jeszcze 2 minuty.

DZIEŃ 5

kanapki z pastą i warzywami, owoc • surówka z jarmużem • spaghetti bolognese z soczewicą • pudding z chii z mango • włoska zupa z białą fasolą • orzechy

ŚNIADANIE

Kanapki z pastą i warzywami; owoc

chleb żytni razowy	3 duże porcje (120g)
pieczarkowa pasta z fasolą	90g
rukola	1 garść (25g)
czerwona papryka	0,5 szt. (100g)
orzech brazylijski	1 szt. (4g)
gruszka	1 szt. (220g)

Pieczarkowa pasta z fasolą

400g ugotowanej białej fasoli • 1 kg pieczarek • 2 duże cebule • 4 ząbki czosnku • sól • pieprz

Pieczarki smażyć z 1 cebulą na niewielkiej ilości oleju lub dusić na wodzie. Po ostudzeniu zmiksować fasolę i pieczarki. Jeśli pasta jest za gęsta dodać trochę wody. Dodać sól, pieprz i przeciśnięty czosnek.

II ŚNIADANIE

Surówka z jarmużem

jarmuż	2 garście (50g)
ogórek kiszony	1 szt. (50g)
jabłko	1 szt. (160g)
orzechy włoskie	2 łyżki (30g)
por	20g

dressing:

sok z cytryny	5g
musztarda	1 łyżeczka (10g)
sól, pieprz	według uznania

Jarmuż umyć, posiekać drobno (bierzemy tylko miękką część), pora pokroić w drobne piórka, jabłko i ogórka zetrzeć na tarce.

Dressing: wymieszać musztardę, sól, pieprz, opcjonalnie zioła, dodać orzechy.

OBIAD

Spaghetti bolognese z soczewicą

(jak w dniu poprzednim)

PODWIECZOREK

Pudding z chii z mango

nasiona chii	1 łyżka (10g)
wiórki kokosowe	1 łyżeczka (3g)
mleko owsiane	240g
mango	100g

Nasiona chii zalać mlekiem, dodać wiórki i wymieszać. Wstawić do lodówki na kilka godzin w słoiczku (wtedy łatwiej zabrać ze sobą do pracy lub szkoły). Przed podaniem wymieszać z pokrojonymi owocami.

KOLACJA

Włoska zupa z białą fasolą; orzechy

zupa	400g
orzech brazylijski	1 szt. (4g)
orzechy włoskie	1 garść (30g)

Włoska zupa z białą fasolą

1 szkl. białej fasoli ugotowanej • 4 szkl. bulionu • 4 ząbki czosnku • ½ cebuli • 2 łodygi selera • 1 batat pokrojony w kostkę • 1 garść szpinaku posiekanego (lub mrożonego) • świeża natka pietruszki • oregano • sól • pieprz

W garnku rozgrzać część bulionu, dodać do niego posiekany seler i cebulę. Gotować do miękkości. Następnie dodać fasolę, wlać więcej bulionu i dodać pozostałe warzywa (bataty, szpinak). Gotować na wolnym ogniu do miękkości warzyw.

DZIEŃ 6

tropikalna owsianka • kanapka • soczewica z kaszą
bulgur • włoska zupa z białą fasolą • orzechy

ŚNIADANIE

Tropikalna owsianka

wiórki kokosowe	1 łyżeczka (3g)
płatki owsiane	8 łyżki (80g)
ananas	2 plastry (160g)
nasiona lnu	1 łyżka (10g)
gruszka	0,5 szt. (110g)

Płatki gotować w wodzie, następnie dodać pozostałe składniki i zalać mlekiem. Len złocisty zmiksować i dodać na surowo.

II ŚNIADANIE

Kanapka

chleb żytni razowy	2 kromki (60g)
pieczarkowa pasta z fasolą	30g
roszponka	0,5 garści (13g)
czerwona papryka	60g

OBIAD

Soczewica z kaszą bulgur

woda	400g
zielona soczewica, suszona	60g
kasza bulgur sucha	60g
szalotka	40g
ogórek	80g
sok z cytryny	20g
czosnek	2g
nasiona słonecznika	1 łyżka (10g)

Kaszę gotować na wodzie w proporcji 1:2. Soczewicę ugotować osobno. Wymieszać soczewicę z kaszą, posiekaną cebulą, ogórkiem, pestkami słonecznika i przyprawami (sól, pieprz, kurkuma, cząber).

PODWIECZOREK

banan	1 szt. (170g)
figi	30g

KOLACJA

Włoska zupa z białą fasolą; orzechy

zupa	400g
orzech brazylijski	1 szt. (4g)
orzechy włoskie	1 garść (30g)

DZIEŃ 7

owsianka • chrupiąca sałatka z ciecierzycą • etiopski ryżowy gulasz • koktajl • zupa z soczewicy

ŚNIADANIE

Owsianka

płatki owsiane	8 łyżek (80g)
jabłko	1 duża porcja (220g)
mleko kokosowe	1 szklanka (240g)
wiórki kokosowe	1 łyżeczka (3g)

Płatki gotować w wodzie, następnie dodać pozostałe składniki i zalać mlekiem.

II ŚNIADANIE

Chrupiąca sałatka z ciecierzycą

jarmuż	2 garście (50g)
ciecierzyca gotowana – chrupki	0,7 szklanki (119g)
oliwki czarne	30g
tahini	1 łyżka (12g)

dressing:

czosnek	2g
cytryna sok	2 łyżki (20g)
syrop daktylowy	2,5g

Jarmuż posiekać drobno, oliwki pokroić, orzechy pokruszyć. Wymieszać składniki w dużej misce. Osobno wymieszać składniki dressingu.

Ciecierzyca – chrupki

Piekarnik nagrzać do 200°C. Ugotowaną ciecierzycę ułożyć w jednej warstwie (dość luźno) na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec przez 15 min, następnie przełożyć do miski i wymieszać z ulubionymi przyprawami (np. kmin mielony, pieprz, słodka papryka/ostra, kurkuma) i odrobiną oliwy. Znowu przełożyć na blachę i piec ok 15 min.

OBIAD

Etiopski ryżowy gulasz

por	20g
oliwa z oliwek	1 łyżka (10g)
czosnek	1 g
ryż brązowy	6 łyżki (90g)
fasola adzuki gotowana	80g
szalotka	30g

W dużym garnku umieścić posiekanego pora i szalotkę, zalać wodą i dusić do miękkości. Po około 2 minutach dodać rozgnieciony czosnek, ryż i fasolę. Zalać większą ilością wody (tak, aby była ponad zawartość garnka) i gotować na małym ogniu, aż ryż będzie gotowy. Przyprawić kurkumą, solą i pieprzem.

PODWIECZOREK

Koktajl

jarmuż	1 garść (25g)
nasiona lnu	1 łyżka (10g)
banan	1 szt. (170g)
pomarańcza	0,5 szt. (110g)

Len złoty zmielić, zmiksować z pozostałymi składnikami dodając wody.

KOLACJA

Zupa z soczewicy

zupa	400g
orzech brazylijski	1 szt. (4g)
oliwa z oliwek	1 łyżka (10g)
chleb żytni razowy	1 duża porcja (40g)

Zupa z soczewicy

biała cebula posiekana (ok 2 szkl.) • 4 ząbki czosnku rozgniecione • 1 szkl. selera korzeniowego posiekanego • 6 szkl. bulionu warzywnego • ½ szkl. suchej czerwonej soczewicy • ½ szkl. brązowej soczewicy • 1 szkl. zielonej soczewicy (można zamienić na inne) • kolendra • kmin • cynamon • pieprz cayenne • sól • pieprz

W dużym rondlu dusić na wodzie cebulę (ok 8–10 minut), dodać seler i odrobinę przypraw, dusić jeszcze kilka minut. Dodać bulion i soczewicę, zwiększyć ogień i doprowadzić do wrzenia. Następnie zmniejszyć ogień do minimum, przykryć i dusić aż soczewica będzie gotowa, około 45 minut. W miarę potrzeby dodać więcej bulionu lub wody. Na koniec przyprawić do smaku.

SUPLEMENTY*

Witamina B_{12} w dawce 250 µg/dzień lub 1000 µg co 3 dni.
Witamina D_3 w dawce 2000 IU/dzień.
Opcjonalnie dodatkowo DHA+EPA (250 mg lub więcej) oraz jod (w przypadku zbyt małego spożycia z diety). Źródła jodu: sól jodowana, woda jodowana, opcjonalnie wodorosty.

UWAGI

Orzech brazylijski jest włączony do diety ze względu na selen. Powinien pochodzić z Peru (trudno o dostępność w Polsce tych orzechów z innych rejonów zasobnych w selen). Orzechy z Boliwii zawierają bardzo mało selenu.

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISÓW

Wartość kaloryczna	2000 kcal, w tym:
procent energii z tłuszczu	26,6 %
procent energii z węglowodanów	59,0 %
procent energii z białka	14,4 %
procent energii z sacharozy	8,5 %
Tłuszcz ogółem	59,1 g
Białko ogółem	72,1 g
Węglowodany ogółem	340,9 g

* Suplementy odpowiednie dla wegan(ek) dostępne sklepach internetowych i stacjonarnych m.in. : Evergreen, PUREVEG, Sweet Piggy, Terra Vege, Urban Vegan.

Autorka jadłospisu

Iwona Kibil
dietetyk, specjalistka diet roślinnych oraz praktyk
diety nieprzetworzonej, opartej o produkty roślinne.
Właścicielka poradni dietetycznej WegeCentrum
i autorka bloga Roślinny dietetyk.

•••

Wydawczyni

Stowarzyszenie Empatia
(www.facebook.com/EmpatiaPL)

•••

Projekt graficzny, skład i łamanie:
Tomek Argasiński (tomek@czarnaowca.org)