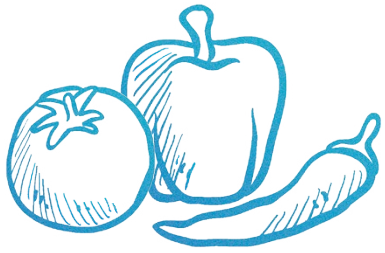
Jadłospis
2000 kcal



energia 2000 kcal

białko 78 g • tłuszcz 64 g • węglowodany 324 g

EMPATIA

DZIEŃ 1

kanapki z hummusem i warzywami, owoc • smoothie z jogurtem • makaron z sosem „serowym” • orzechy włoskie, arbuz • zupa z soczewicy, chleb

ŚNIADANIE

Kanapki z hummusem i warzywami, owoc

hummus	80 g (2 duże łyżki)
chleb żytni razowy	2 duże kromki (80 g)

warzywa:

rukola	1 garść (25 g)
rzodkiewka	3 szt. (45 g)
oliwa z oliwek	1 łyżeczka (5 g)

owoc:

jabłko	1 duża porcja (220 g)

Hummus

200 g ugotowanej ciecierzycy • 2 łyżki tahini • około 100 ml lodowatej wody • 1 łyżka soku z cytryny • 1 ząbek czosnku • sól • kmin rzymski • pieprz do przyprawienia

Zmiksować wszystko w blenderze. Podczas miksowania dodawać zimną wodę w ilości pozwalającej utrzymać pożądaną konsystencję. Hummus powinien wyjść gładki. Doprawić. Podawać z warzywami polanymi oliwą.

II ŚNIADANIE

Smoothie z jogurtem

jogurt sojowy naturalny	100 g
truskawki	1 garść (70 g)
siemię lniane	1 łyżka (10 g)
kakao (proszek)	5 g
banan	1 duża porcja (200 g)

Zmiksować wszystko w blenderze. Siemię lniane zmielić wcześniej, aby mieć pewność, że zostało dobrze rozdrobnione.

OBIAD

Makaron z sosem „serowym"

makaron pełnoziarnisty suchy	60 g
brokuły	200 g
świeża bazylia	10 g

sos:

orzechy nerkowca	2 łyżki (30 g)
mleko sojowe bez cukru	50 g
drożdżowe płatki	5 g
czerwona soczewica (suche nasiona)	3 łyżki (30 g)

Makaron z sosem „serowym"

Przyprawy: kurkuma • sól • pieprz • oregano

Makaron i brokuły ugotować osobno. Orzechy moczyć w ciepłej wodzie przez minimum godzinę (a lepiej około 4). Soczewicę ugotować, po czym przełożyć do blendera, dodać namoczone orzechy i zmiksować na gładką masę. Dodać mleko i płatki drożdżowe, doprawić kurkumą, solą, pieprzem, oregano i bazylią. W razie potrzeby dolać więcej mleka (konsystencja powinna być luźna). W dużym rondlu wymieszać sos z makaronem i pokrojonymi brokułami, podgrzać chwilkę mieszając delikatnie.

PODWIECZOREK

Orzechy włoskie, arbuz

orzechy włoskie	1 łyżka (15 g)
arbuz	250 g

KOLACJA

Zupa z soczewicy, chleb

zupa z soczewicy	1 porcja (650 g)
chleb żytni razowy	1 duża kromka (40 g)
olej lniany	1 łyżeczka (5 g)

dodatek:

orzech brazylijski	1 szt. (4 g)

Zupa z soczewicy

80 g czerwonej soczewicy (suche nasiona) • 500 g bulionu warzywnego • 100 g cebuli • 2 łyżki (10 g) świeżej kolendry • 2 ząbki czosnku • listki laurowe • imbir • curry • słodka papryka • czubryca

Zalać soczewicę bulionem i gotować z listkami laurowymi kilka minut aż będzie miękka. Cebulę i czosnek drobno pokroić i wrzucić na rozgrzaną patelnię z odrobiną wody. Dusić kilka minut na małym ogniu. Po tym czasie dodać do soczewicy, doprawić i gotować około 5 minut.

DZIEŃ 2

owsianka z gruszką • sałatka z jarmużem • curry paprykowe z cukinią • koktajl z jogurtem i mrożonymi jagodami • sałatka z soczewicą

ŚNIADANIE

Owsianka z gruszką

płatki owsiane	6 łyżek (60 g)
gruszka	1 duża porcja (220 g)
mleko migdałowe z wapniem	240 g
migdały	1 łyżka (15 g)
rodzynki suszone	1 łyżka (15 g)

Płatki moczyć w ciepłej wodzie aż zmiękną, następnie dodać pokrojoną gruszkę, mleko i dodatki.

II ŚNIADANIE

Sałatka z jarmużem

jarmuż	2 garście (50 g)
ciecierzyca	80 g
ogórek	50 g
rzodkiewka	30 g
orzechy włoskie	1 łyżka (15 g)
szczypiorek	15 g
natka pietruszki	15 g
sok z cytryny	40 g

dressing musztardowy:

musztarda	20 g
ocet jabłkowy	30 g
oliwa z oliwek	10 g
syrop klonowy	1 łyżeczka (5 g)

Sałatka z jarmużem

Jarmuż posiekać, wymieszać z pokrojonymi rzodkiewkami, posiekanym szczypiorkiem i natką pietruszki. Dodać pokrojony ogórek, orzechy i wymieszać z dressingiem. Na koniec dodać ciecierzycę i sok z cytryny.

Dressing

Wymieszać wszystkie składniki dressingu, dodać ulubione zioła.

OBIAD

Curry paprykowe z cukinią

pomidory w puszce	100 g
mleko kokosowe z puszki	40 g
cukinia	60 g
czerwona papryka	30 g
żółta papryka	30 g
brokuły	100 g
czosnek	1 g
ugotowana ciecierzyca	½ szklanki (85 g)
kasza jaglana	3 łyżki (45 g)

Curry paprykowe z cukinią

Przyprawy: 1 łyżka soku cytrynowego • 1 łyżka natki pietruszki • kmin mielony • curry • pieprz ziołowy • mielona papryka • kolendra • pieprz • sól

Umyć i pokroić warzywa, wrzucić na niewielką ilość wody i dusić w garnku do miękkości. Dodać przyprawy. W międzyczasie ugotować kaszę. Kiedy warzywa zmiękną, dodać do nich pomidory i mleczko kokosowe. Doprawić.

PODWIECZOREK

Koktajl z jogurtem i mrożonymi jagodami

czarne jagody (mrożone)	100 g
siemię lniane	1 łyżka (10 g)
jogurt sojowy	150 g
banan	100 g

Zmielić siemię, wsypać do blendera i zmiksować z pozostałymi składnikami.

KOLACJA

Sałatka z soczewicą

sałatka:

zielona soczewica (suche nasiona)	40 g
cebula	30 g
ryż brązowy	3 łyżki (45 g)
pomidor	1 duża porcja (200 g)
ogórek	50 g

dressing:

ocet balsamiczny	2 łyżki (20 g)
syrop daktylowy	½ łyżki (5 g)
musztarda	1 łyżeczka (10 g)
oliwa z oliwek	1 łyżeczka (5 g)

dodatek:

orzech brazylijski	1 szt. (4 g)

Sałatka z soczewicą

Soczewicę i ryż ugotować osobno, cebulę posiekać, ogórka i pomidora pokroić. Wymieszać ze sobą wszystkie składniki i dodać dressing.

Dressing

Wymieszać wszystkie składniki dressingu, dodać ulubione zioła.

DZIEŃ 3

owsianka z kiwi i chia • koktajl • sałatka makaronowa • ciasto czekoladowe z fasoli • krokiety z soczewicy z dodatkami

ŚNIADANIE

Owsianka z kiwi i chia

płatki owsiane	6 łyżek (60 g)
mleko ryżowe	240 g
kiwi	1 szt. (50 g)
nasiona chia	2 łyżki (20 g)

Nasiona chia zalać mlekiem i wstawić do lodówki na noc. Rano płatki moczyć w ciepłej wodzie (lub gotować) aż zmiękną, następnie dodać pokrojone kiwi, zalać mlekiem z chia.

II ŚNIADANIE

Koktajl

banan	1 szt. (170 g)
truskawki	150 g
szpinak	20 g
orzechy włoskie	1 łyżka (15 g)

Zmiksować wszystkie składniki z dodatkiem wody.

OBIAD

Sałatka makaronowa

makaron pełnoziarnisty suchy	60 g
świeże pieczarki	3 szt. (60 g)
czerwona soczewica (suche nasiona)	3 łyżki (30 g)
brokuły	1 szklanka
orzechy nerkowca	2 łyżki (30 g)
natka pietruszki	20 g

Przyprawy: sól • pieprz • oregano • bazylia • kurkuma

Soczewicę ugotować. Orzechy nerkowca moczyć w ciepłej wodzie przez minimum godzinę, a następnie zmiksować z ugotowaną soczewicą. Doprawić solą, pieprzem, oregano, bazylią, kurkumą i natką pietruszki. Makaron ugotować. Brokuły i pieczarki pokroić na kawałki i umieścić w nasmarowanym oliwą naczyniu żaroodpornym. Piec w piekarniku przez około 20 minut aż zmiękną, następnie wymieszać z makaronem i sosem z nerkowców.

PODWIECZOREK

Ciasto czekoladowe z fasoli (bez pieczenia)

ciasto porcja 150 g

Ciasto czekoladowe z fasoli (bez pieczenia)

1 szklanka ugotowanej czerwonej lub czarnej fasoli • ½ szklanki namoczonych rodzynek lub daktyli • 3 łyżki wiórków kokosowych • 1 duża łyżka kakao • 1 łyżka soku z cytryny • 2 łyżki mleka roślinnego niesłodzonego • opcjonalnie aromat waniliowy lub migdałowy.

Wszystko zmiksować, włożyć do formy i schłodzić. Można schłodzić w zamrażarce przez około godzinę a dalej w lodówce.

KOLACJA

Krokiety z soczewicy z dodatkami

brokuły	200 g
krokiety Weganona	120 g

dodatek:

orzech brazylijski	1 szt. (4 g)

Krokiety Weganona (przepis z bloga weganon.pl)

1 szklanka drobno zmielonego słonecznika • 1 szklanka zielonej soczewicy • 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej • 3 spore gałązki jarmużu • 1 słoik suszonych pomidorów z oleju około 300 g (odsączyć) • 1 łyżka oregano • 1 łyżeczka tymianku • 2 starte ząbki czosnku • sól i pieprz do smaku

Soczewicę ugotować do miękkości w wodzie. Odcedzić i wystudzić. Pomidory odcedzić z oleju, kaszę, soczewicę i pomidory dokładnie zmiksować. Dodać pozostałe składniki, wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem. Z masy formować krokiety. Układać na papierze do pieczenia. Piec 25 minut w 190°C. Brokuły ugotować, podać z krokietami.

DZIEŃ 4

tofucznica, chleb z awokado, owoc • koktajl z mrożonymi truskawkami • burgery, fasola szparagowa i ziemniaki • sałatka owocowa • sałatka z pieczoną cukinią i cebulą

ŚNIADANIE

Tofucznica, chleb z awokado, owoc

chleb z awokado:

chleb żytni razowy	1 duża kromka (40 g)
awokado	40 g

tofucznica:

tofu naturalne	120 g
cebula	1 szt. (130 g)
pomidor	1 szt. (150 g)
szczypiorek	20 g
jarmuż (może być mrożony)	4 garście (100 g)

Chleb z awokado

Chleb posmarować awokado.

Tofucznica

Przyprawy: czarna sól • pieprz • kurkuma

Cebulkę pokroić, dusić na wodzie wraz z posiekanym pomidorem. Kiedy cebula zmięknie, dodać jarmuż, dusić razem. Gdy jarmuż zmięknie, dodać rozgniecione widelcem tofu. Doprawić czarną solą, pieprzem, kurkumą. Dodać szczypiorek.

II ŚNIADANIE

Koktajl z mrożonymi truskawkami

banan	1 mała porcja (150 g)
truskawki (mrożone)	1 szklanka (150 g)
mleko sojowe bez cukru	1 szklanka (240 g)
siemię lniane	1 łyżka (10 g)

Zmiksować wszystkie składniki z dodatkiem wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Siemię zmielić wcześniej na proszek.

OBIAD

Burgery, fasola szparagowa i ziemniaki

burgery z czerwonej fasoli	160 g (2 sztuki)
fasola szparagowa	150 g
ziemniaki	200 g

sos do burgerów:

pomidory w puszce	200 g
rodzynki suszone	10 g
cebula	50 g
sos sojowy	10 g
oliwa z oliwek	5 g

Sos do burgerów

Przyprawy: czerwona papryka w proszku • sól • pieprz • oregano • bazylia

Cebulkę pokroić w piórka, wrzucić na patelnię, zalać niewielką ilością wody i dusić aż zmięknie. Dodać trochę czerwonej papryki w proszku, rodzynki, pomidory z puszki i sos sojowy. Dusić na wolnym ogniu, po czym doprawić jeszcze solą, pieprzem, oregano i bazylią. Dodać łyżeczkę oliwy i wymieszać lub zblendować.

Burgery z czerwonej fasoli

3 szklanki czerwonej fasoli ugotowanej • ¾ szklanki ugotowanego ryż • 2 łyżki nasion dyni • 2 łyżki siemienia lnianego • 1 posiekana cebula • przyprawy np. czubryca czerwona • kurkuma • cząber • sól • pieprz

Siemię lniane zmielić, połączyć w dużej misce z pozostałymi składnikami i rozgnieść rękami, blenderem lub widelcem. Odstawić na 15 minut. Po tym czasie lepić burgery. Piec w piekarniku w 170°C przez około 20 minut z każdej strony. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i sosem.

PODWIECZOREK

Sałatka owocowa

kiwi	1 szt. (50 g)
gruszka	1 szt. (220 g)
migdały	15 g

Wszystkie składniki pokroić i wymieszać.

KOLACJA

Sałatka z pieczoną cukinią i cebulą

sałatka:

sałata	1 garść (25 g)
czerwona cebula	50 g
pomidor	2 szt. (320 g)
cukinia	400 g
kasza bulgur (sucha)	3 łyżki (45 g)
oliwa z oliwek	10 g
ugotowana ciecierzyca	⅓ szklanki (50 g)

dodatek:

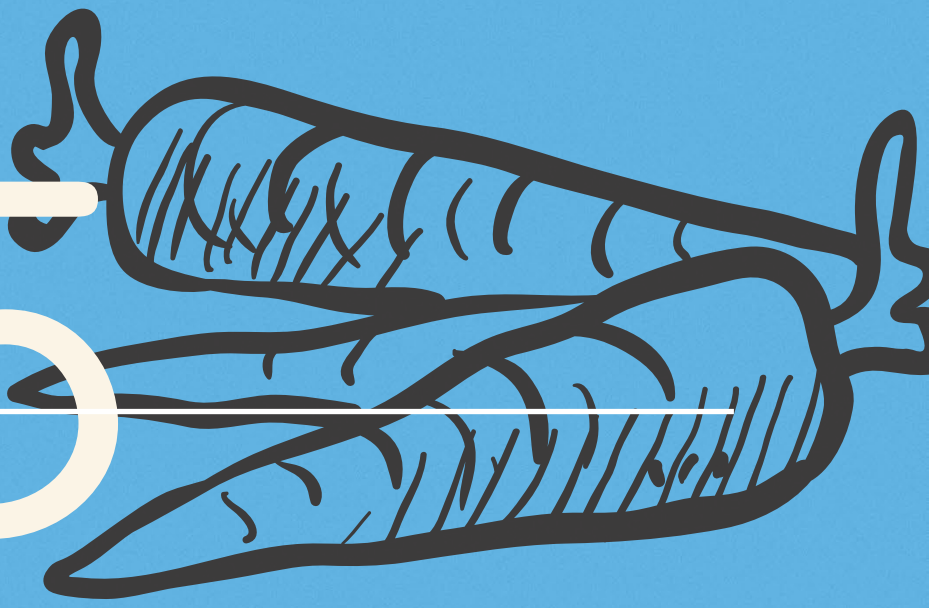
orzech brazylijski	1 szt. (4 g)

Sałatka z pieczoną cukinią i cebulą

Przyprawy: czosnek • sól • pieprz • słodka papryka • kurkuma • odrobina syropu klonowego

Cukinię pokroić w plastry, cebulę w piórka, pomidora dowolnie. Przełożyć warzywa do nasmarowanego oliwą naczynia żaroodpornego i piec przez około 15 minut. W tym czasie ugotować kaszę. Kiedy warzywa będą upieczone, doprawić, a następnie wymieszać z kaszą i ciecierzycą. Dodać porwaną sałatę.

DZIEŃ 5



kasza z cynamonem, śliwkami i jabłkiem • kanapki z pastą z groszku • sałatka z tempehem • pudding z chia z mango • sałatka z ciecierzycą i awokado, bułka

ŚNIADANIE

Kasza z cynamonem, śliwkami i jabłkiem

śliwki	2 szt. (90 g)
jabłko	1 mała porcja (150 g)
kasza jaglana	3 łyżki (45 g)
migdały	1 łyżka (15 g)
mleko ryżowe	200 g
cynamon	1 szczypta

Kaszę opłukać i zagotować na średnim ogniu w mleku. Podczas gotowania dodać pokrojone śliwki, jabłko i szczyptę cynamonu. Zmniejszyć gaz i gotować pod przykryciem bez mieszania aż kasza wchłonie wodę. Na koniec posypać płatkami migdałów lub migdałami.

II ŚNIADANIE

Kanapki z pastą z groszku

pomidor	80 g
chleb żytni razowy	2 duże kromki (80 g)
pasta z groszku	80 g

Pasta z groszku

¾ szklanki żółtego groszku w połówkach • 3 łyżki tahini • 1 ząbek czosnku • 4–5 łyżek soku z cytryny • ½ szklanki wody (w razie potrzeby) • sól • pieprz

Groszek ugotować do miękkości (gotować bez przykrycia) w 2,5 szklanki wody. Na początku gotować na dużym ogniu, po zagotowaniu się zmniejszyć ogień. Zajmuje to około 30–40 minut. Kiedy groszek będzie już miękki, a wody w garnku będzie coraz mniej, dodać zmiażdżony czosnek i zmiksować blenderem ręcznym zawartość garnka. Na koniec dodać sól i pieprz, sok z cytryny, tahini i wodę. Na początku pasta będzie płynna, ale po paru godzinach zmieni konsystencję na gęstą.

OBIAD

Sałatka z tempehem

czerwona papryka	100 g
tempeh	100 g
kasza jaglana	2 łyżki (30 g)
żółta papryka	100 g
pomidorki koktajlowe	100 g
roszponka	2 garście (50 g)
orzechy włoskie	2 łyżki (30 g)

Kaszę ugotować. Warzywa i tempeh pokroić dowolnie. Wymieszać wszystko, dodać orzechy i ulubione przyprawy.

PODWIECZOREK

Pudding z chia z mango

nasiona chia	2 łyżki (20 g)
wiórki kokosowe	1 łyżeczka (3 g)
mleko owsiane	240 g
mango	½ szt. (125 g)

Nasiona zalać mlekiem i wymieszać. Odstawić na 30 minut i w tym czasie zamieszać jeszcze kilka razy. Wstawić do lodówki na minimum 4 godziny (lub na noc). Przed spożyciem dodać pokrojone mango i wiórki. Można zapakować w słoiczek i zakręcić.

KOLACJA

Sałatka z ciecierzycą i awokado, bułka

bułka grahamka	1 szt. (60 g)

sałatka:

ugotowana ciecierzyca	⅓ szklanki (50 g)
czerwona cebula	⅓ szt. (39 g)
nasiona słonecznika	1 łyżeczka (5 g)
suszone pomidory	3 szt. (15 g)
pomidorki koktajlowe	80 g
awokado	½ szt. (65 g)
sok z cytryny	1 łyżka (10 g)

dodatek:

orzech brazylijski	1 szt. (4 g)

Sałatka z ciecierzycą i awokado

Przyprawy: zioła toskańskie lub transylwańskie • pieprz • sól

Awokado powinno być miękkie. Pomidory moczyć chwilę, aby zmiękły, następnie pokroić w paseczki. Jeżeli są z oleju, przepłukać w wodzie. Wymieszać je z posiekaną cebulą, pokrojonymi pomidorkami i resztą składników. Doprawić ziołami toskańskimi lub transylwańskimi, pieprzem, odrobiną soli i sokiem z cytryny. Podawać z grahamką.

DZIEŃ 6

owsianka z granatem • sałatka z awokado • gulasz z soczewicy zielonej • budyń jaglany z masłem orzechowym • curry z ryżem, cieciorką i mlekiem kokosowym

ŚNIADANIE

Owsianka z granatem

płatki owsiane	6 łyżek (60 g)
granat	4 łyżki (68 g)
masło migdałowe	1 łyżka (20 g)
mleko migdałowe z wapniem	240 g

Płatki gotować lub moczyć w ciepłej wodzie aż zmiękną, następnie dodać pozostałe składniki.

II ŚNIADANIE

Sałatka z awokado

pestki dyni	1 łyżka (10 g)
awokado	½ szt. (65 g)
ogórek	50 g
pomidorki koktajlowe	100 g
sałata	1 garść (25 g)
rukola	1 garść (25 g)
ulubione zioła	wg uznania

dressing:

ocet balsamiczny	2 łyżki (20 g)
sok z cytryny	1 łyżka (10 g)

Sałatka z awokado

Wymieszać wszystkie składniki, dodać ulubione zioła.

OBIAD

Gulasz z zielonej soczewicy

zielona soczewica	⅓ szklanki (60 g)
bulion warzywny	350 g
marchew	1 duża porcja (60 g)
bataty	1 szt. (250 g)
brokuły	1 szklanka
nasiona słonecznika	1 łyżka (10 g)

Przyprawy: czosnek • pieprz • garam masala • czubryca zielona • imbir w proszku • chilli w proszku • świeża kolendra • ocet jabłkowy

Soczewicę ugotować, następnie dodać do niej przyprawy, czosnek, ocet jabłkowy, startą na tarce marchew, pokrojone na kawałki bataty. Zalać bulionem i dusić na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Osobno ugotować brokuły, dodać do dania na talerzu. Posypać słonecznikiem.

PODWIECZOREK

Budyń jaglany z masłem orzechowym

maliny (mrożone)	100 g

budyń:

kasza jaglana	3 łyżki (45 g)
mleko sojowe bez cukru	½ szklanki (120 g)
masło orzechowe	1 łyżeczka (15 g)
syrop klonowy	10 g

Waniliowy budyń jaglany z masłem orzechowym

Kaszę ugotować na wodzie (proporcja 1:2) pod przykryciem na małym ogniu. Jeszcze ciepłą zmiksować z syropem, masłem orzechowym i mlekiem. Dodać maliny na wierzch.

KOLACJA

Curry z ryżem, cieciorką i mlekiem kokosowym

curry:

pomidory w puszce	200 g
żółta papryka	50 g
brokuły	150 g
cukinia	200 g
mleko kokosowe z puszki	40 g
ryż brązowy	3 łyżki (45 g)
ugotowana ciecierzyca	½ szklanki (85 g)
cebula	1 szt. (130 g)
czosnek	1 g

dodatek:

orzech brazylijski	1 szt. (4 g)

Curry z ryżem, cieciorką i mlekiem kokosowym

Przyprawy: imbir • mielona kolendra • kurkuma • sól • pieprz • kmin rzymski

W dużym rondlu dusić na wodzie posiekaną cebulkę. Dodać czosnek, imbir, kmin, mieloną kolendrę i kurkumę. Gotować przez około 2 minuty. Następnie dodać ugotowaną ciecierzyce, pokrojone warzywa i dolać więcej wody (lub bulionu). Gotować wszystko do miękkości, doprawić jeszcze kolendrą, pieprzem, solą. Na koniec dodać pomidory z puszki i mleko kokosowe. Podawać z ugotowanym ryżem.

DZIEŃ 7

koktajl owsiany z truskawkami • pasta z czerwonej soczewicy i słonecznika z chlebem i sałatą • szybka sałatka z czarną fasolą • owoce, orzechy • sałatka z buraczkami, pęczakiem i granatem

ŚNIADANIE

Koktajl owsiany z truskawkami

banan	1 mała porcja (150 g)
jarmuż	1 garść (25 g)
truskawki (mrożone)	1 szklanka (150 g)
płatki owsiane	3 łyżki (30 g)
mleko migdałowe z wapniem	300 g

Wszystkie składniki zmiksować.

II ŚNIADANIE

Pasta z czerwonej soczewicy i słonecznika z chlebem i sałatą

pasta z soczewicy i słonecznika	80 g
chleb żytni razowy	2 duże kromki (80 g)
sałata	1 garść (25 g)

Pasta z czerwonej soczewicy i słonecznika

1 szklanka czerwonej soczewicy • 3–5 łyżek ziaren słonecznika uprażonych przez chwilę na suchej patelni • 20 oliwek • tymianek • zioła prowansalskie • pieprz

Soczewicę ugotować, zmiksować z oliwkami i przyprawami. Dodać pestki słonecznika i wymieszać.

OBIAD

Szybka sałatka z czarną fasolą

chleb żytni razowy	1 duża kromka (40 g)

sałatka:

fasola czarna ugotowana	100 g
pestki dyni	1 łyżka (10 g)
pomidor	200 g
kukurydza konserwowa	20 g
cebula	50 g
świeża kolendra	15 g
limonka	10 g
rukola	1 garść (25 g)
ocet balsamiczny	10 g
orzechy włoskie	2 łyżki (30 g)

Przyprawy: zioła transylwańskie • sól • pieprz

Wszystkie składniki na sałatkę wymieszać, doprawić solą, pieprzem, ziołami transylwańskimi i odstawić do lodówki na 15 minut. Podawać z chlebem.

PODWIECZOREK

Owoce, orzechy

kiwi	100 g
mango	150 g
orzechy włoskie	2 łyżki (30 g)

KOLACJA

Sałatka z buraczkami, pęczakiem i granatem

dodatek:

orzech brazylijski	1 szt. (4 g)

sałatka:

burak	200 g
rukola	2 garście (50 g)
zielona soczewica sucha	50 g
kasza jęczmienna (pęczak)	2 łyżki (30 g)
granat	2 łyżki (34 g)
oliwa z oliwek	10 g

Przyprawy: sól • pieprz • zielona czubryca • świeże zioła (opcjonalnie)

Oddzielnie ugotować soczewicę i pęczak. Piekarnik nagrzać do 220°C. Buraka obrać, pokroić na plastry i ułożyć w nasmarowanym oliwą naczyniu żaroodpornym. Piec do miękkości. Po tym czasie wyjąć, ostudzić. Wymieszać ze sobą pestki granatu, buraki, rukolę, soczewicę i pęczak. Doprawić solą, pieprzem, zieloną czubrycą i opcjonalnie świeżymi ziołami.

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.

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

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISÓW

Energia	
Wartość kaloryczna	2016,3 kcal
Białko	
Białko ogółem	78,4 g
Tłuszcz	
Tłuszcz ogółem	64,0 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	9,7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	19,5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	21,2 g
Kwasy omega 3	3,8 g
Kwasy omega 6	12,4 g
Węglowodany	
Węglowodany ogółem	324,0 g
Błonnik pokarmowy	62,4 g
Składniki mineralne	
Sód	841,4 mg
Potas	5574,0 mg
Wapń	999,6 mg
Fosfor	1667,0 mg
Magnez	679,8 mg
Żelazo	24,6 mg
Cynk	14,3 mg
Witaminy	
Ekw. retinolu	1650,2 µg
Witamina E	15,9 mg
Witamina C	408,6 mg
Witamina B_1	2,3 mg
Witamina B_2	1,7 mg
Witamina B_6	3,1 mg
Witamina B_{12}	0,4 µg
Niacyna	16,2 mg

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)