Jadłospis
2800 kcal

energia 2800 kcal

białko 110 g • tłuszcz 80 g • węglowodany 486 g

EMPATIA

DZIEŃ 1

owsianka z dodatkami • kanapka z pastą i warzywami • gulasz z fasolą adzuki, ryżem i sałatka • koktajl z mrożonych truskawek • kanapka • scramble z ciecierzycą

ŚNIADANIE

Owsianka z dodatkami

pomarańcza	220g
mleko roślinne wzbogacone w wapń	1 szklanka (240g)
kiwi	1 szt. (50g)
daktyle suszone	3 szt. (12g)
migdały	1 łyżka (15g)
płatki owsiane	12 łyżek (120g)

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

II ŚNIADANIE

Kanapka z pastą i warzywami

chleb żytni razowy	2 duże kromki (80g)
pasta z czerwonej soczewicy i czarnuszki	40g
czerwona papryka	0,5 szt. (100g)
rukola	0,5 garści (13g)
orzech brazylijski	1 szt. (4g)

Pasta z czerwonej soczewicy i czarnuszki

1 szklanka ugotowanej czerwonej soczewicy • 1 mała cebulka ugotowana na parze • ½ łyżeczki czarnuszki • 1 łyżka posiekanych pestek dyni • skórka otarta z połowy cytryny • szczypta pieprzu • szczypta imbiru • szczypta papryki słodkiej • łyżka posiekanej kolendry

Zmiksować razem wszystkie składniki.

OBIAD

Gulasz z fasolą adzuki, ryżem i sałatka

(przygotować podwójną porcję gulaszu, również na następny dzień)

ryż brązowy suchy	6 łyżek (90g)

Gulasz

fasola adzuki gotowana	1 szklanka (180g)
cebula	70g
korzeń imbiru	2g
czosnek	2g
pomidory w puszce	400g
kolendra świeża	10g

Sałatka

roszponka	1 garść (25g)
rzodkiewka	3 szt. (45g)
nasiona słonecznika	1 łyżka (10g)

Dressing

sok z cytryny	1 łyżka (10g)
ocet balsamiczny	2 łyżki (20g)
czosnek	1g
syrop daktylowy	5g
zioła do sałatek	według uznania

Ugotować ryż.

Na dużej patelni rozgrzać olej rzepakowy i dusić posiekaną cebulę do zmięknięcia. Dodać przyprawy (kurkumę, kmin rzymski, imbir, czosnek) i dusić przez kolejne 2 minuty. Dodać fasolę i pomidory. Na koniec dodać posiekaną kolendrę lub natkę pietruszki.

PODWIECZOREK

Koktajl z mrożonych truskawek, kanapka

Koktajl

banan	1 szt. (170g)
jarmuż świeży lub mrożony	1 garść (25g)
truskawki mrożone	0,5 szklanki (75g)
nasiona lnu złocistego	1 łyżka (10g)
woda dla uzyskania odpowiedniej konsystencji	

Wszystkie składniki zmiksować. Dodać wody, jeśli koktajl będzie za gęsty.

Kanapka

chleb żytni razowy	1 kromka (30g)
masło orzechowe	1 łyżka (25g)

KOLACJA

Scramble z ciecierzycą

(przygotować podwójną porcję scramble, również na następny dzień)

Scramble

cebula	40g
pieczarka uprawna, świeża	3 szt. (60g)
ugotowana ciecierzyca	0,5 szklanki (90g)
czerwona papryka	0,3 szt. (60g)
papryka zielona	0,3 szt. (60g)
natka pietruszki	1 łyżka (10g)
sucha kasza jaglana	4 łyżki (52g)
orzechy włoskie	2 łyżki (30g)
sól	½ łyżeczki
kurkuma	1 łyżeczka
chili w proszku	1 łyżeczka

wędzona papryka	¼ łyżeczki
czerwona papryka w płatkach	1 szczypta
drożdże nieaktywne	3 łyżeczki

Kaszę ugotować.

Na dużą patelnię włożyć posiekaną cebulę i paprykę, dodać trochę wody. Dusić często mieszając, aż do zeszklenia cebuli. Dodać kilka łyżek wody (ile potrzeba), aby zapobiec przywieraniu warzyw. Dodać pieczarki i szczyptę soli. Wymieszać warzywa i dalej dusić pod przykryciem aż grzyby zmiękną. Dodać przyprawy, drożdże i ciecierzycę. Wymieszać dokładnie. Gotować jeszcze przez około 3 minuty. Na talerzu podać z kaszą, posypane natką pietruszki.

DZIEŃ 2

owsianka • kanapka z pastą i warzywami • gulasz z fasolą adzuki, ryżem i brokuły z sosem sezamowym • sałatka • kanapka • scramble z ciecierzycą i kaszą

ŚNIADANIE

Owsianka

płatki owsiane	12 łyżek (120g)
rodzynki suszone	1 łyżka (15g)
nasiona lnu	1 łyżka (10g)
kiwi	1 szt. (50g)
mleko roślinne wzbogacone w wapń	1 szklanka (240g)

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

II ŚNIADANIE

Kanapka z pastą i warzywami

(pasta taka sama jak w dniu poprzednim)

chleb żytni razowy	2 duże kromki (80g)
pasta z czerwonej soczewicy i czarnuszki	40g
czerwona papryka	0,5 szt. (100g)
rukola	0,5 garści (13g)
orzech brazylijski	1 szt. (4g)

OBIAD

Gulasz z fasolą adzuki, ryżem i brokuły z sosem sezamowym

Gulasz *(taki sam, jak w dniu poprzednim)*

ryż brązowy suchy	6 łyżek (90g)
brokuły	150g

Sos sezamowy

tahini (lub zmielony podprażony na suchej patelni sezam)	1 łyżka (12g)
syrop daktylowy lub inny (np. klonowy)	1 łyżeczka (5g)
zioła prowansalskie, śródziemnomorskie lub toskańskie	według uznania
sól	według uznania

Brokuły ugotować. Składniki sosu zmiksować i polać nimi brokuły.

PODWIECZOREK

Sałatka, kanapka

Sałatka

roszponka	1 garść (25g)
cebula	30g
pomidor	1 szt. (160g)
awokado	0,5 szt. (65g)
ogórek kwaszony	1 szt. (50g)
rzodkiewka	3 szt. (45g)

Dressing

ocet balsamiczny	3 łyżki (30g)
syrop daktylowy	1 łyżeczka (5g)
sok cytrynowy	2 łyżki (20g)
musztarda	1 łyżeczka (10g)

Kanapka (pasta taka sama jak w dniu poprzednim)

chleb żytni razowy	2 duże kromki (80g)
pasta z czerwonej soczewicy i czarnuszki	40g

KOLACJA

Scramble z ciecierzycą i kaszą

(takie jak w dniu poprzednim)

DZIEŃ 3

kasza gryczana z pomidorami i szczypiorkiem, jabłko • kanapka z pastą i warzywami, owoc • sałatka z komosy i czarnej fasoli • koktajl z chii • zupa z czerwonej soczewicy, pomidorów i jarmużu • kanapka

ŚNIADANIE

Kasza gryczana z pomidorami i szczypiorkiem, jabłko

orzech brazylijski	1 szt. (4g)

Kasza

kasza gryczana	4 łyżki (60g)
oliwki czarne	30g
jarmuż	2 garście (50g)
soczewica czerwona, sucha	5 łyżek (50g)
czosnek	2g
szczypiorek	15g
suszone pomidory	24g
pomidor	200g
orzechy włoskie	1 łyżka (15g)

Owoc

jabłko	1 duża porcja (220g)

Kaszę zalać wodą w proporcji 1:2,5. Do gotującej się kaszy dodać posiekaną cebulę, pomidory suszone, oliwki, posiekany jarmuż, soczewicę, zmiażdżony czosnek, przyprawy (kurkuma, sól, pieprz, cząber). Na koniec dodać pomidory, szczypiorek i orzechy.

II ŚNIADANIE

Kanapka z pastą i warzywami; owoc

Kanapka

bardzo szybki hummus	40g
chleb żytni razowy	2 duże kromki (80g)
roszponka	0,5 garści (13g)
czerwona papryka	0,3 szt. (60g)

Owoc

grejpfrut	1 szt. (260g)

Bardzo szybki humus

ugotowana ciecierzyca (nie osuszona)	420 g
czosnek	2–4 ząbki
tahini	½ szkl.
świeży sok z cytryny	2 łyżki
sól	1 łyżeczka
woda opcj.	1 łyżka

Zmiksować.

OBIAD

Sałatka z komosy* i czarnej fasoli

(przygotować podwójną porcję, również na następny dzień)

Sałatka

komosa ryżowa	8 łyżek (104g)
czarna fasola	1 szklanka (170g)
kolendra świeża	20g
marchew	1 duża porcja (60g)
cebula	100g
orzechy włoskie	2 łyżki (30g)
roszponka	2 garście (50g)

Dressing

sok z cytryny	2 łyżki (20g)
ocet balsamiczny	3 łyżki (30g)
syrop daktylowy	1 łyżeczka (5g)

* zamiast komosy może być ryż lub kasza

zioła do sałatek
mielony kmin
garam masala
sól, pieprz

Warzywa (marchew, cebula) pokroić na kawałki, umieścić w naczyniu żaroodpornym i piec do miękkości w piekarniku. Komosę przesypać do garnka i zalać bulionem (lub wodą) w proporcji 1:2. Gotować pod przykryciem na małym ogniu. Po ugotowaniu, przełożyć ją do dużej miski, wymieszać z fasolą i kolendrą. Dodać pieczoną marchewkę i cebulę. Wymieszać wszystko z dressingiem.

PODWIECZOREK

Koktajl z chii

banan	1 duża porcja (200g)
szpinak	1 garść (25g)
pomarańcza	1 szt. (220g)
chia – nasiona	1 łyżka (10g)
mleko roślinne wzbogacone w wapń	1 szklanka (240g)

Zmiksować wszystkie składniki.

KOLACJA

Zupa z czerwonej soczewicy, pomidorów i jarmużu; kanapka

zupa	500g lub więcej
migdały	1 garść (30g)

Kanapka

chleb żytni razowy	1 duża kromka (40g)
bardzo szybki humus	40g

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 do zmiękniecia. Dodać jarmuż, przyprawy (oprócz soli), następnie pomidory, bulion i soczewicę. Dusić na wolnym ogniu około 25 minut. Na koniec posolić do smaku.

DZIEŃ 4

tropikalna owsianka • kanapka • owoc • sałatka z komosy i czarnej fasoli • kanapka • zupa z czerwonej soczewicy, pomidorów i jarmużu

ŚNIADANIE

Tropikalna owsianka

wiórki kokosowe	1 łyżeczka (3g)
płatki owsiane	12 łyżek (120g)
mleko roślinne wzbogacone w wapń	1 szklanka (240g)
rodzynki suszone	1 łyżka (15g)
nasiona lnu	1 łyżka (10g)
ananas	2 plastry (160g)

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

II ŚNIADANIE

Kanapka, owoc

chleb żytni razowy	2 duże kromki (80g)
bardzo szybki hummus	40g
czerwona papryka	0,3 szt. (60g)
gruszka	1 duża porcja (220g)

OBIAD

Sałatka z komosy i czarnej fasoli
(jak w dniu poprzednim)

PODWIECZOREK

Kanapka

chleb żytni razowy	2 duże kromki (80g)
bardzo szybki hummus	40g
czerwona papryka	60g

KOLACJA

Zupa z czerwonej soczewicy, pomidorów i jarmużu

zupa	500g lub więcej
migdały	1 garść (30g)
chleb żytni razowy	1 duża kromka (40g)
bardzo szybki hummus	40g

DZIEŃ 5

kanapki z awokado i tofu • kanapka • owoc • szybka quinoa paella • pudding z chią, ananasem i bananem • zupa z pieczonej papryki i pomidorów • kasza z pastą, fasolką szparagową i sezamem

ŚNIADANIE

Kanapki z awokado i tofu

orzech brazylijski	1 szt. (4g)

Kanapki

chleb żytni razowy	3 duże kromki (120g)
tofu naturalne	8 plastrów (160g)
awokado	0,5 szt. (65g)

Warzywa

czerwona papryka	0,5 szt. (100g)
sałata rzymska	1 garść (25g)
nasiona słonecznika	1 łyżka (10g)
oliwki czarne	40g

II ŚNIADANIE

Kanapka, owoc

chleb żytni razowy	2 duże kromki (80g)
pomidor	2 plastry (40g)
pasta z grochu żółtego i pieczonej papryki	40g
jabłko	1 duża porcja (220g)

Pasta z grochu żółtego i papryki

Groch w połówkach (400g) ugotować w wodzie. Osobno w naczyniu żaroodpornym zapiec w piekarniku 4 papryki w 150°C około 30 min. Połączyć paprykę i groch, doprawić bazylią oregano, solą i pieprzem.

OBIAD

Szybka quinoa paella

(przygoować podwójną porcję, również na następny dzień)

bulion warzywny	300g
ryż brązowy	7 łyżek (105g)
papryka zielona	0,5 szt. (100g)
pieczarka uprawna, świeża	8 szt. (160g)
czerwona papryka	0,5 szt. (100g)
groszek zielony, mrożony	0,5 szklanki (70g)
pomidor	1 duża porcja (200g)
cebula	40g
czosnek	3g
natka pietruszki	30g
brokuły	150g
orzechy włoskie	1 garść (30g)

Podgrzać bulion, dodać do niego czosnek, cebulę, paprykę, pomidora i grzyby, dusić przez 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 i orzechy.

PODWIECZOREK

Pudding z chią, ananasem i bananem

(przygotuj podwójną porcję, również na następny dzień)

mleko sojowe bez cukru	1 szklanka (240g)
chia – nasiona	2 łyżki (20g)
ananas	2 plastry (160g)
banan	1 duża porcja (180g)

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

KOLACJA

Zupa z pieczonej papryki i pomidorów, kasza z pastą, fasolką szparagową i sezamem

zupa	500g lub więcej
pasta z grochu żółtego i pieczonej papryki	120g

Kasza (przygotować podwójną porcję, również na następny dzień)

pomidor	1 duża porcja (200g)
fasola szparagowa	100g
nasiona sezamu	1 łyżka (10g)
kasza jaglana	6 łyżek (78g)

Kaszę jaglaną ugotować w wodzie w proporcji 1:2. Fasolkę szparagową ugotować osobno, następnie posiekać ją i dodać do kaszy. Dodać kilka łyżek pasty z grochu i papryki. Nasiona sezamu zmielić, posypać danie. Dodać sól, pieprz, pomidora pokrojonego na kawałki.

Zupa z pieczonej papryki i pomidorów

ok. 6 dużych pomidorów • ok. 8 papryk czerwonych • 3 cebule • 1 łyżeczka słodkiej papryki • sól • pieprz • 2–3 szkl bulionu (lub wody)

Papryki pozbawić nasion, pokroić w ćwiartki i włożyć do naczynia żaroodpornego. Piec w 180°C aż zmiękną. Pomidory zanurzyć w gorącej wodzie (aby skórki zaczęły odchodzić), obrać. Cebulę pokroić w piórka, poddusić w wodzie do miękkości. Dodać do niej przyprawy (słodka papryka, sól, pieprz, garam masala), na koniec dodać pieczoną paprykę. Całość zalać bulionem i gotować jeszcze kilka minut. Zmiksować.

DZIEŃ 6

zielona soczewica z kaszą pęczak • kanapka, owoc • szybka quinoa paella • pudding z chią, ananasem i bananem • zupa z pieczonej papryki i pomidorów • kasza z pastą, fasolką szparagową i sezamem

ŚNIADANIE

Zielona soczewica z kaszą pęczak

zielona soczewica	0,5 szklanki (100g)
kasza jęczmienna pęczak	5 łyżek (75g)
cebula	30g
czosnek	3g
papryka zielona	0,5 szt. (100g)
pomidor	1 szt. (160g)
jarmuż	1 garść (25g)
natka pietruszki	20g
oliwa z oliwek	1 łyżka (10g)
rukola	1 garść (25g)
orzech brazylijski	1 szt. (4g)

Soczewicę ugotować w wodzie w proporcji 1:3, kaszę ugotować w wodzie w proporcji 1:2. W dużym garnku dusić na wodzie posiekaną cebulę, paprykę i pomidor. Dodać zmiażdżony czosnek. Gotować chwilę do zmiękniecia warzyw. Następnie dodać posiekany jarmuż. Po ok minucie dodać soczewicę i kaszę. Podać z rukolą, oliwą z oliwek posypane natką pietruszki.

II ŚNIADANIE

Kanapka, owoc

masło orzechowe	1 łyżka (25g)
gruszka	1 duża porcja (220g)
chleb żytni razowy	2 duże kromki (80g)

OBIAD

Szybka quinoa paella

(jak w dniu poprzednim)

PODWIECZOREK

Pudding z chią, ananasem i bananem

(jak w dniu poprzednim)

KOLACJA

Zupa z pieczonej papryki i pomidorów, kasza z pastą, fasolką szparagową i sezamem

(jak w dniu poprzednim)

DZIEŃ 7

tofucznica • chleb z awokado • owoc • surówka z jarmużem • makaron z sosem „serowym” • koktajl żółto-pomarańczowy • surówka z jarmużem i kanapka

ŚNIADANIE

Tofucznica, chleb z awokado, owoc

orzech brazylijski	1 szt. (4g)

Tofucznica

cebula	130g
szczypiorek	20g
pomidor	1duża porcja (200g)
jarmuż	1 garść (25g)
tofu naturalne	150g

Chleb z awokado

chleb żytni razowy	2 duże kromki (80g)
awokado	0,5 szt. (65g)

Owoc

banan	1 duża porcja (200g)

Cebulkę pokroić, dusić na wodzie wraz z posiekanym jarmużem. Kiedy warzywa zmiękną, dodać pomidor i rozgniecione widelcem tofu. Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Dodać szczypiorek.

II ŚNIADANIE

Surówka z jarmużem

(przygotować podwójną porcję, również na kolację)

jarmuż	3 garście (75g)
ogórek kwaszony	1 szt. (50g)
jabłko	1 szt. (160g)
orzechy włoskie	2 łyżki (30g)
por	40g

Dressing

musztarda	1 łyżeczka (10g)
sok z cytryny	1 łyżka (10g)
zioła do sałatek	

Kanapka

chleb żytni razowy	2 duże porcje (80g)
pasta z grochu żółtego i pieczonej papryki	40g

Jarmuż umyć, posiekać drobno (bierzemy tylko miękką część), pora pokroić w drobne piórka, jabłko i ogórka zetrzeć na tarce. Dressing: zmieszać musztardę, sól, pieprz i opcjonalnie zioła. Dodać orzechy.

OBIAD

Makaron z sosem „serowym"

bazylia świeża	10g
makaron pełnoziarnisty suchy	100g
brokuły	200g

Sos „serowy" z orzechów

czosnek	2g
nasiona słonecznika	1 łyżka (10g)
mleko sojowe bez cukru	70g
orzechy laskowe	2 łyżki (30g)
soczewica czerwona, sucha	40g
płatki drożdżowe	

Makaron i brokuły ugotować al dente. Orzechy i nasiona moczyć w ciepłej wodzie przez min 4 godz. (stosunek orzechów do wody – 1:2) Soczewicę ugotować. Po ugotowaniu, makaron i brokuły wymieszać w dużym rondlu.

Sos: do blendera wrzucić namoczone orzechy i ugotowaną soczewicę. Zmiksować dobrze. Można dolać więcej mleka w razie potrzeby. Doprawić oregano, bazylią, pieprzem, solą, czosnkiem, kurkumą. Dodać trochę płatków drożdżowych (będzie serowy zapach).

Wymieszać sos z makaronem i brokułami, podgrzać chwilkę w garnku.

PODWIECZOREK

Koktajl żółto-pomarańczowy

natka pietruszki	10g
pomarańcza	1 szt. (220g)
nasiona lnu	1 łyżka (10g)
banan	1 duża porcja (200g)

Zmiksować składniki z dodatkiem wody.

KOLACJA

Surówka z jarmużem i kanapka
(taka, jak na drugie śniadanie)

Kanapka

chleb żytni razowy	2 duże kromki (80g)
pasta z grochu żółtego i pieczonej papryki	80g

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	2 836,5 kcal, w tym:
procent energii z tłuszczu	25,3 %
procent energii z węglowodanów	58,96 %
procent energii z białka	15,7 %
Węglowodany ogółem	486,3 g
Tłuszcz ogółem	79,8 g
Białko ogółem	111,5 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)