

WEGAŃSKI JADŁOSPIS NA 1800 KCAL

Śniadanie

Kanapki z pastą i warzywami, śliwki

- Chleb żytni razowy - 2 duże porcje (80g.)
- Pasta kanapkowa z ciecierzycą i soczewicą - 80 g
- rukola - 15 g
- Pomidor - 80 g
- Kiełki brokołu. surowe - 15 g
- Śliwki - 3 szt. (135g.)

Pasta kanapkowa z ciecierzycą i soczewicą

Składniki:

- 250 g ugotowanej czerwonej soczewicy,
- 125 g ugotowanej ciecioriki,
- 100 g suszonych pomidorów (pomoczonych, aby zmiękły),
- 5 g kaparów
- Przyprawy: papryka słodka, sól, pieprz, czubryca czerwona

Sposób przygotowania:

Zmiksować wszystkie składniki razem, doprawić.

II Śniadanie

Surówka, owoce

- Surówka z jarmużem
 - Jarmuż - 3 garście (75g.)
 - Ogórek kiszony - 50 g
 - Jabłko - 150 g
 - cytryna sok - 5 g
 - Orzechy włoskie - 1 garść (30g.)
 - Por - 30 g
 - Musztarda - 10 g
 - Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10g.)
- Borówki - 2 garście (100g.)

Surówka z jarmużem

1. Jarmuż umyć, posiekać drobno (tylko miękką część),
 2. Pora pokroić w drobne piórka, jabłko i ogórka zetrzeć na tarce,
 3. Dressing: wymieszać ze sobą musztardę, sok z cytryny, oliwę, sól, pieprz, opcjonalnie zioła (np. greckie),
 4. Dodać orzechy włoskie.
-

Obiad

Papryki faszerowane quinoa i warzywami

- Papryka czerwona - 2 szt. (400g.)
- Quinoa - 4 łyżki (52g.)
- Dynia, pestki - 1 łyżka (10g.)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1 łyżka (10g.)
- Cukinia - 200 g
- Pomidor - 1 duża porcja (200g.)

Papryki faszerowane quinoa i warzywami

1. Papryki przekroić na pół i oczyścić z gniazd nasiennych. Nie obcinać ogonków, będzie łatwiej je złożyć w całość.
2. Ugotować quinoa w wodzie w proporcji 1:2.
3. Soczewicę podduścić na wodzie aż zmięknie, następnie dodać do niej pokrojoną drobno cukinię.
4. Dodać przyprawy (papryka słodka, czubryca czerwona, kurkuma, cząber, garam masala, sól, pieprz)
5. Nastawić piekarnik na 175 stopni. Do soczewicy i cukinii dodać pomidora pokrojonego,
6. Doprawić jeszcze próbując.
7. Do dania dodać quinoa, wymieszać i pozostawić w garnku na chwilę (zgęstnieje) a następnie nakładać do wydrążonych papryk.
8. Tak przygotowane papryki włożyć do naczynia żaroodpornego posmarowanego oliwą i do piekarnika.
9. Piec aż papryki się zarumienią.

Kolacja

Spaghetti z makaronem pełnoziarnistym i rukolą

- Makaron pełnoziarnisty suchy - 80 g
- rukola - 1 garść (25g.)
- **Spagetti bolognese**
 - Pomidor - 130 g
 - ocet balsamiczny - 5 g
 - Soczewica czerwona, nasiona suche - 4 łyżki (40g.)
 - Wino czerwone - 5 g
 - Cebula - 50 g
 - Oliwki ciemne - 20 g

Spaghetti bolognese

1. Cebulę posiekać drobno, wrzucić na patelnię i zalać wodą.
 2. Dusić aż zmięknie.
 3. W międzyczasie sparzyć pomidory, obrać ze skórki i pokroić na ćwiartki (lub inaczej).
 4. Do cebuli dodać rozgnieciony czosnek, soczewicę i pomidory.
 5. Dodać przyprawy (papryka słodka, sól, pieprz, oregano, bazylia),
 6. Dodać wino, oliwki, ocet i dusić wszystko do miękkości (w razie potrzeby dodać więcej wody)
 7. W osobnym garnku ugotować makaron (musi być ugotowany al dente),
 8. Kiedy makaron będzie gotowy, dodać do niego sos,
 9. Podać z rukolą.
-

W ciągu dnia

- Mleko migdałowe z wapniem - 1 szklanka (250g.) - można zrobić na nim kakao, kawę, kawę zbożową itp.
- Woda - 2 000 ml

Wartość odżywcza jadłospisu

| | | |
|--------------------|------|------|
| Wartość kaloryczna | 1760 | kcal |
| Białko ogółem | 73 | g |
| Tłuszcz ogółem | 50 | g |
| Węglowodany ogółem | 294 | g |
| Błonnik pokarmowy | 54 | g |
| Sacharoza | 38 | g |
| Potas | 6485 | mg |
| Wapń | 1119 | mg |
| Fosfor | 1515 | mg |
| Magnez | 709 | mg |
| Żelazo | 28 | mg |
| Cynk | 14 | mg |
| Ekw. retinolu | 3616 | µg |
| Witamina E | 26 | mg |
| Witamina C | 835 | mg |
| Witamina B1 | 3 | mg |
| Witamina B2 | 2 | mg |
| Witamina B6 | 4 | mg |
| Witamina B12 | 0 | µg |
| Niacyna | 25 | mg |