

WEGAŃSKI JADŁOSPIS NA 2200 KCAL

Śniadanie

Kanapki z pasta i warzywami, owsianka

- rukola - 15 g
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (60g.)
- Pasta kanapkowa z ciecierzycą i soczewicą - 60 g
- Pomidor - 80 g
- Kiełki brokołu. surowe - 15 g
- **Owsianka z granatem i masłem orzechowym**
 - Płatki owsiane - 4 łyżki (40g.)
 - granat - 2 łyżki (34g.)
 - Mleko migdałowe z wapniem - 1 szklanka (250g.)
 - Masło orzechowe - 1 łyżka (25g.)

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, kanapka z pasta, owoc

- **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.)
- Chleb żytni razowy - 1 duża porcja (40g.)
- Pasta z soczewicy, ciecioriki i suszonych pomidorów 30 g
- Gruszka - 1 duża porcja (220g.)

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 - 60 g
- rukola - 1 garść (25g.)
- **Spagetti bolognese**
 - Pomidor - 130 g
 - ocet balsamiczny - 5 g
 - Soczewica czerwona, nasiona suche - 3 łyżki (30g.)
 - Wino czerwone - 5 g
 - Cebula - 30 g
 - Oliwki ciemne - 5 g

Spaghetti bolognese

1. Cebulę posiekać drobno, wrzucić na patelnię i zalać wodą.
 2. Dusić aż zmięknie.
 3. W między czasie 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

- Woda - 2 000 ml

Wartość kaloryczna	2202	kcal
Białko ogółem	83	g
Tłuszcz ogółem	71	g
Węglowodany ogółem	352	g
Błonnik pokarmowy	61	g
Sacharoza	41	g
Potas	7350	mg
Wapń	1160	mg
Fosfor	1866	mg
Magnez	832	mg
Żelazo	31	mg
Cynk	17	mg
Ekw. retinolu	3524	µg
Witamina E	28	mg
Witamina C	824	mg
Witamina B1	3	mg
Witamina B2	2	mg
Witamina B6	4	mg
Witamina B12	0	µg
Niacyna	29	mg