

# Andrzej Bogdał



**Dieta 1800 kcal wegańska/ 4 posiłki dziennie**

**[www.andrzejbogdal.pl](http://www.andrzejbogdal.pl)**



# LISTA ZAKUPÓW:

## bakalie, orzechy, ziarna

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| dynia, pestki.....                    | 14 [g]  |
| orzechy włoskie .....                 | 421 [g] |
| sezam, nasiona łuskane, suszone ..... | 43 [g]  |
| siemię lniane .....                   | 26 [g]  |
| soczewica zielona .....               | 60 [g]  |
| nasiona chia, suszone.....            | 10 [g]  |

## dania gotowe barowe i restauracyjne

|                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| Wrapy do tortilli.....                   | 120 [g] |
| tempeh (produkt z fermentowanej soi).... | 120 [g] |

## dodatki do dań

|                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| Odżywka Białkowa Roślinna                |         |
| Scitec Nutrition 100% Vegan Protein..... | 300 [g] |
| Płatki drożdżowe.....                    | 10 [g]  |
| Tofu naturalne Naturavena.....           | 460 [g] |
| keczup.....                              | 50 [g]  |
| keczup, o niskiej zawartości sodu.....   | 8 [g]   |
| musztarda.....                           | 25 [g]  |
| sos sojowy z soi (tamari).....           | 10 [g]  |

## "nabiał, jaja"

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Jogurt kokosowy.....    | 40 [g]  |
| Mleko/napój sojowy..... | 400 [g] |

## napoje bezalkoholowe

|                                                                 |         |
|-----------------------------------------------------------------|---------|
| Mleko sojowe Alpro.....                                         | 375 [g] |
| mleko (napój) ryżowe,<br>wzbogacone wapniem, wit. A i D.....    | 400 [g] |
| mleko sojowe, waniliowe,<br>wzbogacone wapniem, wit. A i D..... | 450 [g] |

## owoce i przetwory

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| awokado.....                                  | 195 [g] |
| banan.....                                    | 915 [g] |
| czarne jagody, mrożone.....                   | 300 [g] |
| jabłko.....                                   | 438 [g] |
| oliwki zielone marynowane,<br>konserwowe..... | 60 [g]  |
| pomarańcza.....                               | 208 [g] |

## przyprawy i zioła

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| cynamon mielony.....          | 8 [g] |
| kolendra, suszone liście..... | 1 [g] |

## tłuszcze

|                                       |        |
|---------------------------------------|--------|
| olej lniany (Olejowy Raj).....        | 25 [g] |
| olej rzepakowy tłoczony na zimno..... | 10 [g] |
| oliwa z oliwek.....                   | 72 [g] |

## zbożowe

|                                                                     |         |
|---------------------------------------------------------------------|---------|
| Makaron pene pełnoziarnisty.....                                    | 90 [g]  |
| makaron spaghetti z mąki pszennej<br>pełnoziarnistej, gotowany..... | 60 [g]  |
| chleb żytni pełnoziarnisty.....                                     | 303 [g] |
| kasza gryczana niepalona.....                                       | 50 [g]  |
| komosa ryżowa.....                                                  | 30 [g]  |
| mąka żytnia, typ 580.....                                           | 80 [g]  |
| płatki jaglane.....                                                 | 40 [g]  |
| płatki ryżowe.....                                                  | 140 [g] |



# LISTA ZAKUPÓW:

## słodyczne

czekolada gorzka .....12 [g]

## warzywa i przetwory

bocznik ostrygowaty, surowy.....337 [g]  
cebula.....51 [g]  
cieciorka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy,  
płukana wodą z kranu.....100 [g]  
czosnek.....21 [g]  
dynia piżmowa, surowa.....357 [g]  
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze,  
po odsączeniu, płukana wodą z kranu.....270 [g]  
fasola mung, kiełki.....50 [g]  
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu.....100 [g]  
marchew.....298 [g]  
mąka z ciecioriki.....130 [g]  
ogórek.....167 [g]  
pieczarka biała.....224 [g]  
pietruszka, liście.....5 [g]  
pomidory, czerwone.....781 [g]  
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu.....60 [g]  
przecier pomidorowy (sos), w puszcze.....500 [g]  
rukola.....50 [g]  
rzodkiewka.....63 [g]  
seler korzeniowy.....161 [g]  
szpinak.....133 [g]





# DZIEŃ 1





# I ŚNIADANIE

**Owsianka na ciepło** na płatkach ryżowych z dodatkiem jabłka ( 1/2 średnia sztuka) ze zmielonym siemieniem lnianym oraz orzechami włoskimi - dodajesz dla smaku cynamonu + 20 g odżywka roślinna

| produkt lub potrawa                                           | waga [g] | miara domowa |
|---------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| płatki ryżowe                                                 | 40       |              |
| jabłko                                                        | 60       |              |
| siemię lniane                                                 | 5        |              |
| orzechy włoskie                                               | 60       |              |
| mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D          | 200      |              |
| cynamon mielony                                               | 3        |              |
| Odżywka Białkowa Roślinna Scitec Nutrition 100% Vegan Protein | 40       |              |
| Suma:                                                         | 408      |              |



# II ŚNIADANIE

**Koktajl warzywno-owocowy** na bazie mleka  
W kielichu blendera miksujesz: awokado (ok.1/3 szt.), banana (1 szt.), szpinak (ok. garść). Sposób przygotowania: produkty wrzucasz do kielicha blendera i miksujesz

| produkt lub potrawa                                     | waga [g] | miara domowa   |
|---------------------------------------------------------|----------|----------------|
| mleko sojowe, waniliowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D | 200      |                |
| awokado                                                 | 20       |                |
| banan                                                   | 115      | średnia sztuka |
| szpinak                                                 | 10       |                |
| orzechy włoskie                                         | 20       |                |
| Suma:                                                   | 365      |                |





# OBIAD

**Burgery z frytkami z selera.** Cebulę drobno pokroić, wrzucić na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju, posolić i podsmażyć. Marchewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach i dodać do cebuli. Wymieszać i dalej podsmażyć. Szpinak dobrze umyć i drobno pokroić, dodać do warzyw na patelni i podsmaż na niewielkim ogniu aż zmięknie. Ciecierzycę z puszki rozgnieść widelcem w miseczce wraz z tofu. Całość dobrze wymieszać i dodać pozostałe składniki – zmielone siemię lniane, i olej. Porządnie całość wymieszać, doprawić solą i pieprzem do smaku Następnie lekko pokryć dłonie olejem i formować niewielkie kotleciki. Smażysz je na suchej patelni do zarumienienia z obu stron. Selerą kroisz w frytki i podsmażasz na patelni lub wkładasz do piekarnika.

| produkt lub potrawa                                                 | waga [g] | miara domowa |
|---------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| cebula                                                              | 5        |              |
| olej rzepakowy tłoczony na zimno                                    | 5        |              |
| marchew                                                             | 50       |              |
| szpinak                                                             | 5        |              |
| cieciorka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy, płukana wodą z kranu | 50       |              |
| siemię lniane                                                       | 5        |              |
| seler korzeniowy                                                    | 100      |              |
| Tofu naturalne Naturavena                                           | 70       |              |
| Suma:                                                               | 290      |              |

# KOLACJA

**sałatka z czerwonej fasoli.** Potrzebujesz:  
-mix sałat lub sałata lodowa /szpinak/ rukola- porcja ok. 3 garście (sałaty do wyboru)  
-czerwona fasola z puszki,/ dobrze wypłucz.  
-pomidory suszone- 4 szt.  
-kiełki fasoli mung  
-Chleb żytni pełnoziarnisty- 2 kromki  
- Oliwa z oliwek  
Dip musztardowy czyli łączysz 15 ml oliwy z 15 ml wody przegotowanej i łyżeczką musztardy

| produkt lub potrawa                                                                           | waga [g] | waga [g] miara domowa |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------|
| szpinak                                                                                       | 30       |                       |
| fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, po odsączeniu, płukana wodą z kranu | 70       |                       |
| pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu                                           | 20       |                       |
| fasola mung, kiełki                                                                           | 15       |                       |
| oliwa z oliwek                                                                                | 20       |                       |
| chleb żytni pełnoziarnisty                                                                    | 50       |                       |
| kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu                                             | 50       |                       |
| Suma:                                                                                         | 255      |                       |



# DZIEŃ 2





# I ŚNIADANIE

**Pasta z ciecierzycy.** Do blendera ręcznego wrzucasz ciecioraka, 2 łyżki jogurtu kokosowego, awokado, ogórka kiszzonego. Blendujesz i smarujesz 3 kromki chleba pełnoziarnistego, na górę pasty dodajesz szczypiorek

| produkt lub potrawa                                                 | waga [g] | miara domowa |
|---------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| chleb żytni pełnoziarnisty                                          | 120      |              |
| cieciorka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy, płukana wodą z kranu | 50       |              |
| Jogurt kokosowy                                                     | 40       |              |
| awokado                                                             | 20       |              |
| ogórek                                                              | 100      |              |
| Suma:                                                               | 330      |              |



# II ŚNIADANIE

**Koktajl owocowy** na bazie 300 ml wody niegazowanej. Do kielicha blendera wrzucasz jagody, izolat białka roślinnego, banana, 250 ml wody niegazowanej- wszystko blendujesz i gotowe.

| produkt lub potrawa                                           | waga [g] | miara domowa   |
|---------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| banan                                                         | 115      | średnia sztuka |
| siemię lniane                                                 | 3        |                |
| płatki ryżowe                                                 | 30       |                |
| czarne jagody, mrożone                                        | 150      |                |
| Odżywka Białkowa Roślinna Scitec Nutrition 100% Vegan Protein | 40       |                |
| Suma:                                                         | 338      |                |





# OBIAD

## Kasza gryczana z tofu, sezamem i kielkami w sosie sojowym

Potrzebujesz: kasza gryczana, cebulka ( wg uznania), kielki fasoli mung (ile chcesz), natka pietruszki ( wg uznania), kolendra, tofu.  
Sposób przygotowania: Ugotuj kaszę gryczaną wg wskazówek na opakowaniu. Na patelnię wrzuć sezam aby sie podsmażył. Kolejno pokrój tofu w kostkę , wrzuć do jasnego sosu sojowego (w miseczce ok 10 ml) do tego dodaj podsmażony sezam, wymieszaj i dodaj na patelnię na średni ogień, do tego pokrój w kawałki przyprawy, dodaj kielki. Smażysz energicznie mieszając. NA końcu dodajesz kasze gryczaną i mieszasz razem i polewasz olejem lnianym.

| produkt lub potrawa             | waga [g] | miara domowa |
|---------------------------------|----------|--------------|
| kasza gryczana niepalona        | 50       |              |
| fasola mung, kielki             | 20       |              |
| olej lniany (Olejowy Raj)       | 15       |              |
| Tofu naturalne Naturavena       | 80       |              |
| sos sojowy z soi (tamari)       | 10       |              |
| sezam, nasiona łuskane, suszone | 30       |              |
| Suma:                           | 205      |              |

# KOLACJA

## Zupa dyniowa z dodatkiem boczniaków

w garnku ok 2l gotujesz wodę z marchewką oraz cebulą i doprawiasz kurkumą, solą, kardamonem. Na patelni podsmażasz pokrojoną w kawałki dynie wraz z pestkami oraz boczniakiem. Wrzucasz do warzywnego wywaru do gotowania się. Po ok. 20 minutach wyławiasz boczniaka i blendujesz pozostała zawartość zupy. Do miseczki dodajesz boczniaka. Na końcu posyp pestkami dyni. Dołóż 2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego.

| produkt lub potrawa          | waga [g] | miara domowa |
|------------------------------|----------|--------------|
| dynia, pestki                | 10       |              |
| dynia piżmowa, surowa        | 300      |              |
| marchew                      | 170      | duża sztuka  |
| chleb żytni pełnoziarnisty   | 30       |              |
| boczniak ostrygowaty, surowy | 300      |              |
| Suma:                        | 810      |              |



# DZIEŃ 3





# I ŚNIADANIE

**Omlet.** Do kielicha blendera wrzucasz 1/2 kostki tofu, mleko sojowe- 1/2 szklanki mąki z ciecior ki, łyżka kurkumy i czosnku, szczypta soli płatki drożdżowe.  
Blendujesz na gładką masę i smażysz z obu stron na patelni  
Do środka dodajesz awokado, podsmażoną fasole oraz cebulkę, ogórka zielonego i szczypte ketchupu. Składasz na pół i gotowe.

| produkt lub potrawa                                                                                 | waga [g] | miara domowa |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| Tofu naturalne Naturavena                                                                           | 50       |              |
| Mleko sojowe Alpro                                                                                  | 125      |              |
| mąka z ciecior ki                                                                                   | 50       |              |
| Płatki drożdżowe                                                                                    | 10       |              |
| cebula                                                                                              | 10       |              |
| awokado                                                                                             | 20       |              |
| fasola czerwona (nerkowata),<br>dojrzałe nasiona, w puszcze, po<br>odsączeniu, płukana wodą z kranu | 30       |              |
| ogórek                                                                                              | 20       |              |
| keczup, o niskiej zawartości sodu                                                                   | 8        | łyżeczka     |
| Suma:                                                                                               | 323      |              |

# II ŚNIADANIE

**Koktajl owocowy.** W kielichu blendujesz banana wraz z odżywką z dodatkiem napoju sojowego

| produkt lub potrawa                                                    | waga [g] | miara domowa   |
|------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| Odżywka Białkowa<br>Roślinna Scitec<br>Nutrition 100% Vegan<br>Protein | 30       |                |
| Mleko sojowe Alpro                                                     | 250      |                |
| banan                                                                  | 115      | średnia sztuka |
| Suma:                                                                  | 395      |                |







# OBIAD

## Komosa ryżowa z soczewicą, pomidorami i oliwkami.

Gotujesz soczewicę, gotujesz komosę ryżową.  
W drobne kawałki siekasz pietruszkę, kiełki, czosnek, pomidory, oliwki i wrzucasz na rozgrzaną patelnię z oliwą do tego dodajesz sezam.  
Podsmażasz. Dodajesz ugotowaną i odsączoną soczewicę oraz komosę.

| produkt lub potrawa                   | waga [g] | miara domowa   |
|---------------------------------------|----------|----------------|
| soczewica zielona                     | 60       |                |
| pomidory, czerwone                    | 550      |                |
| czosnek                               | 12       | 2*średni ząbek |
| oliwa z oliwek                        | 15       |                |
| oliwki zielone marynowane, konserwowe | 25       | 10 sztuk       |
| komosa ryżowa                         | 30       |                |
| pietruszką, liście                    | 5        |                |
| sezam, nasiona łuskane, suszone       | 13       | łyżka          |
| Suma:                                 | 710      |                |

# KOLACJA

## Wrap

Do wrapa (gotowy placek) - 2 sztuki  
dodajesz ketchup ( łyżka), fasole czerwoną, szpinak, oliwki, (ok 10 szt.),  
pomidory suszonego z oleju (3 szt) Zawijasz i wkładasz do piekarnika

| produkt lub potrawa                                                                           | waga [g] | miara domowa |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| Wrapy do tortilli                                                                             | 120      |              |
| fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, po odsączeniu, płukana wodą z kranu | 100      |              |
| szpinak                                                                                       | 20       |              |
| pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu                                           | 20       |              |
| oliwki zielone marynowane, konserwowe                                                         | 25       | 5 sztuk      |
| keczup                                                                                        | 50       |              |
| Suma:                                                                                         | 335      |              |



# DZIEŃ 4





# I ŚNIADANIE

## Jajecznica z ciecierzycy

Do miski wsypujesz mąkę z ciecierzycy, dodajesz kurkumę, wodę (250 ml) i dokładnie mieszasz trzepaczką lub mikserem. Na patelni na oleju podsmażasz cebulke oraz pieczarki (ok.4 szt). Wlewasz mąkę z woda imieszasz aby sie nie przypaliło ( polecam robić to na małym ogniu). Na końcu dodaj sól, szczypiorek, kiełki. Do tego chlebek pełnoziarnisty z sałatą lodową i awokado.

| produkt lub potrawa              | waga [g] | miara domowa |
|----------------------------------|----------|--------------|
| mąka z cieciorki                 | 80       | szklanka     |
| cebula                           | 10       |              |
| pieczarka biała                  | 80       |              |
| olej rzepakowy tłoczony na zimno | 5        |              |
| chleb żytni pełnoziarnisty       | 30       |              |
| awokado                          | 20       |              |
| Suma:                            | 225      |              |



# II ŚNIADANIE

## Sałatka z orzechami i pomarańczą.

W miseczce mieszasz dowolne sałaty do tego orzechy włoskie, pomarańcze 1/2 średniej sztuki pokrojona w kawałki, pomidorki, koktajlowe oraz pokrojoną w plastry rzodkiewki. Całość doprawiasz dipem z oliwy z oleju lnianego i musztardy Do tego 1 kromka chleba żytniego.

| produkt lub potrawa        | waga [g] | miara domowa |
|----------------------------|----------|--------------|
| rukola                     | 30       |              |
| pomidory, czerwone         | 100      |              |
| rzodkiewka                 | 40       |              |
| pomarańcza                 | 75       |              |
| orzechy włoskie            | 40       |              |
| musztarda                  | 25       | łyżka        |
| chleb żytni pełnoziarnisty | 33       | kromka       |
| Suma:                      | 343      |              |





# OBIAD

## Spaghetti z tofu na makaronie ryżowym

Potrzebujesz: makaron pełnoziarnisty, tofu, przecier pomidorowy, kolendra, czosnek ząbek, cebulka, pieczarka, oliwa z oliwek (łyżeczka do podsmażenia) + łyżeczka do polania, natka pietruszki posiekana. Sposób przygotowania: na rozgrzaną patelnię wyciskasz ząbek czosnku oraz dodajesz pokrojoną cebulkę, rumienisz to. Kolejno na tarce ścierasz pieczarki i cały czas lekko smażyysz cały czas mieszając. Po 3-4 minutach dodajesz tofu i rozdrabniasz go widelcem na papkę. Również podsmażasz przez kilka minut. Na samym końcu wlewasz przecier pomidorowy lub pomidory w puszcze, dodajesz przyprawy wg uznania: kolendra, sól, pieprz. Całe danie wraz z ryżem posypujesz posiekaną natką pietruszki i polewasz oliwą z oliwek.

| produkt lub potrawa                  | waga [g] | miara domowa |
|--------------------------------------|----------|--------------|
| Tofu naturalne Naturavena            | 80       |              |
| oliwa z oliwek                       | 15       |              |
| pieczarka biała                      | 60       |              |
| przecier pomidorowy (sos), w puszcze | 250      |              |
| Makaron pene pełnoziarnisty          | 40       |              |
| Suma:                                | 445      |              |

# KOLACJA

## Racuchy

W miseczce rozrabiasz mąkę żytnią dodajesz wywar z gotowanego siemienia lnianego (wraz z nasionami do lepszego sklejenia), szklankę napoju sojowego, cynamon, starte 2 jabłka i szczyptę proszku do pieczenia. Całość ubijasz na gęstą konsystencję (dodajesz mąkę jak jest potrzeba). Rozgrzewasz patelnię z oliwą lub olejem rzepakowym. Łyżką nakładać małe placuszki i smażyć.

| produkt lub potrawa  | waga [g] | miara domowa |
|----------------------|----------|--------------|
| mąka żytnia, typ 580 | 80       |              |
| jabłko               | 200      |              |
| Mleko/napój sojowy   | 100      |              |
| cynamon mielony      | 5        |              |
| siemię lniane        | 10       | łyżka, całe  |
| Suma:                | 395      |              |



# DZIEŃ 5





# I ŚNIADANIE

**jaglanka na ciepło** z dodatkiem: pomarańczy (1/2 - średnia sztuka), nasion chia i odżywki białkowej.

| produkt lub potrawa                                           | waga [g] | miara domowa |
|---------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| jabłko                                                        | 60       |              |
| mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D          | 200      |              |
| cynamon mielony                                               | 3        |              |
| Odżywka Białkowa Roślinna Scitec Nutrition 100% Vegan Protein | 40       |              |
| płatki jaglane                                                | 40       |              |
| nasiona chia, suszone                                         | 10       |              |
| pomarańcza                                                    | 75       |              |
| Suma:                                                         | 428      |              |

# II ŚNIADANIE

**Koktajl warzywno owocowy na bazie mleka sojowego.**  
W kielichu blendera miksujesz: awokado (ok. 1/3 szt.), banana (1 szt.), szpinak (ok,. garść). Sposób przygotowania: produkty wrzucasz do kielicha blendera i miksujesz.

| produkt lub potrawa                                           | waga [g] | miara domowa   |
|---------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| mleko sojowe, waniliowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D       | 250      |                |
| awokado                                                       | 20       |                |
| banan                                                         | 115      | średnia sztuka |
| szpinak                                                       | 10       |                |
| orzechy włoskie                                               | 20       |                |
| Odżywka Białkowa Roślinna Scitec Nutrition 100% Vegan Protein | 40       |                |
| Suma:                                                         | 455      |                |





# OBIAD

## Spaghetti z tofu na makaronie ryżowym

Potrzebujesz: makaron pełnoziarnisty, tofu, przecier pomidorowy, kolendra, czosnek (ząbek), cebulka, pieczarka, oliwa z oliwek (łyżeczka do podsmażenia) + łyżeczka do polania, natka pietruszki posiekana.

Sposób przygotowania: na rozgrzaną patelnię wyciskasz ząbek czosnku oraz dodajesz pokrojoną cebulkę, rumienisz to. Kolejno na tarce ścierasz pieczarki i cały czas lekko smażysz cały czas mieszając. Po 3-4 minutach dodajesz tofu i rozdrabniasz go widelcem na papkę - również podsmażasz przez kilka minut. Na samym końcu wlewasz przecier pomidorowy lub pomidory w puszcze, dodajesz przyprawy wg. uznania: kolendra, sól, pieprz. Całe danie wraz z ryżem posypujesz posiekaną natką pietruszki i polewasz oliwą z oliwek.

| produkt lub potrawa                                                  | waga [g] | miara domowa |
|----------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| Tofu naturalne<br>Naturavena                                         | 100      |              |
| makaron spaghetti z<br>mąki pszennej<br>pełnoziarnistej,<br>gotowany | 60       |              |
| oliwa z oliwek                                                       | 10       |              |
| pieczarka biała                                                      | 60       |              |
| przecier pomidorowy<br>(sos), w puszcze                              | 250      |              |
| Suma:                                                                | 480      |              |

# KOLACJA

## Salatka z czerwonej fasoli i tempeh

Potrzebujesz: tempeh, mix sałat lub sałata lodowa /szpinak/ rukola- porcja ok. 3 garście (sałaty do wyboru), czerwona fasola z puszki (dobrze wypłucz), pomidory suszone - 4 szt.,kielki fasoli mung, chleb żytni pełnoziarnisty - 2 kromki, oliwa z oliwek. Dip musztardowy czyli łączysz 15 ml oliwy z 15 ml wody przegotowanej i łyżeczką musztardy. Tempeh podsmażasz w ziołach na patelni w kostkach, resztę produktów kroisz i mieszasz w miseczce.

| produkt lub potrawa                                                                                    | waga [g] | miara domowa |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| szpinak                                                                                                | 30       |              |
| fasola czerwona (nerkowata),<br>dojrzałe nasiona, w puszcze, po<br>odsączeniu, płukana wodą z<br>kranu | 70       |              |
| pomidory, suszone na słońcu, w<br>oleju, po odsączeniu                                                 | 20       |              |
| fasola mung, kielki                                                                                    | 15       |              |
| oliwa z oliwek                                                                                         | 10       |              |
| chleb żytni pełnoziarnisty                                                                             | 50       |              |
| kukurydza żółta, ziarna, w<br>puszcze, po odsączrniu                                                   | 50       |              |
| tempeh (produkt z<br>fermentowanej soi)                                                                | 120      |              |
| Suma:                                                                                                  | 365      |              |



# DZIEŃ 6





# I ŚNIADANIE

**Tosty z tofu i awokado** - 3 szt. Potrzebujesz: chleb żytni na zakwasie, tofu, awokado, oliwa z oliwek, 1/2 cytryny, garść świeżej kolendry. Sposób przygotowania: chleb 3 kromki skrapiasz oliwą i wrzucasz na podpieczenie na patelni, na chlebie ułóż pokrojone awokado i skrop cytryna. W tym czasie lub po zakończeniu pieczenia chleba, wrzuć tofu na patelnię (na łyżeczce oliwy z oliwek) i smażyś z obu stron. Połóż tofu na chlebie z awokado i posyp kolendrą.

| produkt lub potrawa        | waga [g] | miara domowa |
|----------------------------|----------|--------------|
| Tofu naturalne Naturavena  | 80       |              |
| chleb żytni pełnoziarnisty | 90       |              |
| awokado                    | 30       |              |
| oliwa z oliwek             | 2        | łyżeczka     |
| kolendra, suszone liście   | 1        |              |
| Suma:                      | 203      |              |



# II ŚNIADANIE

**Koktajl owocowy**  
Do kielicha blendera wrzucasz jagody, izolat białka roślinnego, 250 ml wody niegazowanej. Wszystko blendujesz i gotowe.

| produkt lub potrawa                                              | waga [g] | miara domowa |
|------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| siemię lniane                                                    | 3        |              |
| płatki ryżowe                                                    | 30       |              |
| czarne jagody, mrożone                                           | 150      |              |
| Odżywka Białkowa Roślinna<br>Scitec Nutrition 100% Vegan Protein | 60       |              |
| Suma:                                                            | 243      |              |





# OBIAD

## Zielony makaron

Gotujesz makaron, podsmażasz na patelni cebulkę i czosnek. W blenderze ręcznym miksujesz orzechy włoskie z rukolą i olejem lnianym. Po odcedzeniu makaronu kładziesz go na talerz, dodajesz pastę i dodajesz pomidorki koktajlowe.

| produkt lub potrawa         | waga [g] | miara domowa |
|-----------------------------|----------|--------------|
| Makaron pene pełnoziarnisty | 50       |              |
| czosnek                     | 6        | średni ząbek |
| cebula                      | 20       |              |
| orzechy włoskie             | 50       |              |
| rukola                      | 20       |              |
| olej lniany (Olejowy Raj)   | 10       |              |
| pomidory, czerwone          | 100      |              |
| Suma:                       | 256      |              |

# KOLACJA

## Smoothie czekoladowe

Potrzebujesz: napój roślinny (migdałowy/ ryżowy), łyżka płatków owsianych, kakao naturalne, 2 kostki gorzkiej czekolady, banan. W naczyniu blendera zmiksuj napój roślinny z płatkami, bananem. Kostkę czekolady możesz zetrzeć do gotowego lub wrzucić tak po prostu.

| produkt lub potrawa                                           | waga [g] | miara domowa   |
|---------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| Mleko/napój sojowy                                            | 300      |                |
| Płatki owsiane błyskawiczne                                   | 40       |                |
| Odżywka Białkowa Roślinna Scitec Nutrition 100% Vegan Protein | 50       |                |
| banan                                                         | 115      | średnia sztuka |
| czekolada gorzka                                              | 12       |                |
| Suma:                                                         | 517      |                |