

WEGAŃSKI JADŁOSPIS

DLA KOBIETY
KARMIĄCEJ

2700 KCAL



Viva!
ZDROWIE

ŚNIADANIE



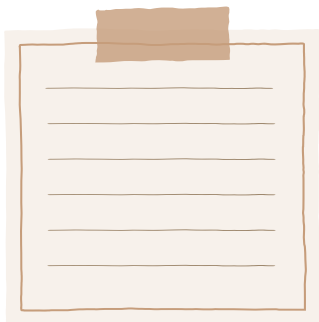
OWSIANKA ORZECHOWA Z GRUSZKĄ

SKŁADNIKI:

- jogurt sojowy naturalny 200 g (10 łyżek),
- gruszka 65 g (1/2 szt.),
- płatki owsiane 40 g (4 łyżki),
- orzechy włoskie 15 g (1 łyżka),
- zarodki pszenne 10 g (1 łyżka),
- siemię lniane świeżo mielone 10 g (2 łyżeczki),
- pestki dyni 5 g (0,5 łyżki),
- nasiona słonecznika 5 g (0,5 łyżki)

WYKONANIE:

1. Płatki zalej wrzątkiem i odstaw na 5 min.
2. Dodaj jogurt, pestki dyni, słonecznik, zarodki pszenne i siemię lniane.
3. Udekoruj pokrojoną w plasterki gruszką.





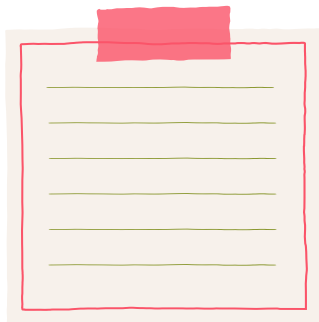
SMOOTHIE MALINOWE

SKŁADNIKI:

- jogurt sojowy naturalny 150 g (7 łyżek),
- maliny mrożone 150 g,
- banan 120 g (1 szt.)

WYKONANIE:

1. Wszystkie składniki zblenduj.





BROWNIE Z CIECIERZYCY

PRZEPIS NA 8 PORCJI

SKŁADNIKI:

- ciecierzycyca w zalewie 480 g (2 puszki),
- daktyle, suszone, 180 g,
- banan 120 g (1 szt.),
- czekolada gorzka 80 g,
- olej rzepakowy 40 g (4 łyżki),
- kakao niskotłuszczowe, proszek 30 g (3 łyżki),
- mąka kokosowa, odtłuszczona 20 g (1,5 łyżki),
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka,
- sól himalajska szczypta

WYKONANIE:

1. Daktyle zalej niewielką ilością wrzątku i odstaw na 15 min.
2. Zmiksuj ciecierzycę odsączoną z zalewy.
3. Zmiksuj daktyle razem z wodą, w której się moczyły.
4. Wymieszaj zmiksowaną ciecierzycę, rozgniecionego banana, mus z daktyli i olej.
5. Dodaj kakao, mąkę kokosową, proszek do pieczenia, szczyptę soli. Wymieszaj. Jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj odrobinę wody.
6. Dodaj do masy pokruszoną czekoladę.
7. Wyłóż masę do okrągłej blaszki wyłożonej papierem do pieczenia posmarowanym odrobiną oleju.
8. Piecz 45 min w piekarniku nagrzanym do 150 st.
9. Spożyj 1 z 8 porcji.

OBIAD

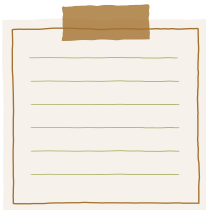
TOFU DUSZONE W WARZYWACH Z KASZĄ JAGLANĄ I SAŁATKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY

SKŁADNIKI:

- tofu 90 g (1/2 kostki),
- por 70 g (1/2 szt.),
- pieczarki 100 g (5 szt.),
- cebula 100 g (1 szt.),
- czosnek 10 g (2 ząbki),
- marchew 45 g (1 szt.),
- olej lniany tłoczony na zimno 10 g (1 łyżki),
- olej rzepakowy 5 g (0,5 łyżki),
- przyprawy: pieprz, sól, papryka słodka,
- sałatka z czerwonej kapusty konserwowa 150 g

WYKONANIE:

1. Warzywa pokrój w cienkie paski.
2. Na niewielkiej ilości oleju rzepakowego uduś warzywa do miękkości. Podlej niewielką ilością wody.
3. Dodaj pokrojone w kostkę tofu.
4. Dopraw przyprawami.
5. Zjedz z ugotowaną kaszą jaglaną i sałatką z czerwonej kapusty. Polej olejem lnianym na zimno.





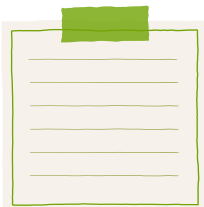
ZUPA KREM MARCHEWKOWO-DYNIOWY PRZEPIS NA 3 PORCJE

SKŁADNIKI:

- Dynia 1200 g,
- Marchew 90 g (2 szt.),
- Cebula 200 g (2 szt.),
- Pietruszka, liście 35 g (3 łyżeczki),
- Olej rzepakowy 30 g (3 łyżki),
- Przyprawy: papryka ostra, gałka muskatołowa, kurkuma, sól, pieprz, cynamon

WYKONANIE:

1. Marchew obierz, pokrój na mniejsze kawałki.
2. Z dyni usuń pestki, pokrój na mniejsze kawałki.
3. Upiecz dynię i marchewkę w piekarniku - 30 min w 200 stopniach.
4. W garnku zeszklij cebulę na oleju. Dodaj kurkumę, cynamon, chili i gałkę.
5. Dynię obierz ze skórki. Dodaj razem z upieczoną marchewką do garnka.
6. Zalej wodą, lekko nad powierzchnię warzyw. Gotuj 10 min.
7. Zmiksuj blenderem na gładki krem.
8. Zjedz posypaną natką pietruszki.
9. Spożyj 1 z 3 porcji.





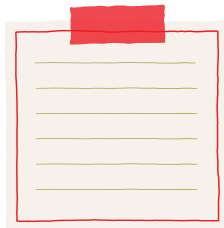
SAŁATKA Z MAKARONEM, CIECIERZCĄ I SEZAMEM


SKŁADNIKI:

- Papryka czerwona 140 g (1 szt.),
- Pomidorki koktajlowe 100 g (5 szt.),
- Ciecierzycza w zalewie 80 g (4 łyżki),
- Makaron pełnoziarnisty 70 g,
- Roszponka 60 g (3 garście),
- Cebula czerwona 50 g (1/2 szt.),
- Sezam, nasiona 10 g (1 łyżka),
- Olej lniany tłoczony na zimno 10 g (1 łyżka),
- Czosnek 5 g (1 ząbek),
- Ocet balsamiczny 5 g (1 łyżeczka),
- Przyprawy: zioła prowansalskie, sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Cebulę, pomidorki i paprykę pokrój.
3. Wymieszaj wystudzony makaron, roszponkę i warzywa.
4. Przygotuj dip: olej wymieszaj z octem balsamicznym, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i przyprawami.
5. Sałatkę podawaj z ciecierzycą, polaną dipem i posypaną sezamem.





WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU

Wartość odżywcza: 2707
kcal

Białko: 92,5 g

Tłuszcz ogółem: 99,0 g

Kwasy omega-3: 17,2 g

Kwasy omega-6: 26,5 g

Stosunek omega-3 do
omega-6: 1:1,5

Węglowodany przyswajalne:
294 g

Sacharoza: 71,0 g

Błonnik: 79,8 g

Potas: 5778,4 mg

Wapń: 1901,2 mg

Fosfor: 1940,9 mg

Magnez: 745,0 mg

Żelazo: 28,9 mg

Cynk: 16,2 mg

Miedź: 4,6 mg

Ekwiwalety retinolu: 4511,6 µg

Witamina E: 25,3 mg

Witamina C: 444,4 mg

Witamina B1 (tiamina): 2,4 mg

Witamina B2 (ryboflawina): 2,6 mg

Witamina B3 (niacyna): 23,8 mg

Witamina B6 (pirydoksyna): 4,0 mg

Foliiany: 743,6 µg

Lizyna: 3802,5 mg

**Zalecana suplementacja witaminą
B12 oraz D.**

