

WEGAŃSKI JADŁOSPIS

DLA KOBIETY W I
TRYMESTRZE CIĄŻY

2000 KCAL

Viva!
ZDROWIE



OWSIANKA Z MIGDAŁAMI I MUSEM Z TRUSKAWEK

SKŁADNIKI:

- płatki owsiane 40 g (4 łyżki)
- napój migdałowy bez cukru 250 ml (1 szkl.)
- truskawki mrożone 100 g (1/4 op.)
- kiwi 75 g (1 szt.)
- rodzynki 15 g (1 łyżka)
- siemię lniane świeżo mielone 10 g (2 łyżeczki)



WYKONANIE:

1. Płatki owsiane ugotuj na migdałowym napoju.
2. Z truskawek przygotuj mus.
3. Kiwi obierz i pokrój w kostkę.
4. Siemię lniane zmiel na świeżo w młynku.
5. Do ugotowanych płatków dodaj mus truskawkowy, pokrojone kiwi, rodzynki i siemię lniane.



KOKTAJL JARMUŻOWY

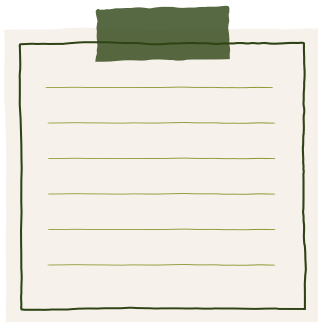
SKŁADNIKI:

- pomarańcza 200 g (1 szt.)
- gruszka 130 g (1 szt.)
- banan 120 g (1 szt.)
- jarmuż 50 g (1 garść)
- szpinak 25 g (1 garść)
- natka pietruszki 12 g (2 łyżeczki)
- sok z cytryny 6 g (1 łyżeczka)



WYKONANIE:

1. Wszystkie składniki zblenduj.



OBIAD



CURRY Z CIECIERZYCĄ, BRĄZOWYM RYZEM I KAPUSTĄ KISZONĄ

SKŁADNIKI:

- ryż brązowy 50 g (1/2 woreczka)
- kapusta kiszona 110 g (1 szkl.)
- olej lniany tłoczony na zimno 5 g (1 łyżeczka)
- natka pietruszki 6 g (1 łyżeczka)
- ciecierzycza ugotowana 60 g (3 łyżki)
- soczewica czerwona ugotowana 150 g (8 łyżek)
- mleko kokosowe bez cukru 100 g
- por 70 g (1/2 szt.)
- marchew 2 szt.
- cebula 50 g (1/2 szt.)
- czosnek 10 g (2 ząbki)
- przyprawy: curry, kurkuma, kumin, pieprz, sól

WYKONANIE:

1. Ciecierzycę i soczewicę czerwoną ugotuj.
2. Na niewielkiej ilości wody uduś pokrojoną w kostkę cebulę.
3. Dodaj pokrojoną w półksiężycy marchewkę, pokrojonego pora i przecięnięty przez praszkę czosnek oraz przyprawy.
4. Duś wszystko ok 5-10 min.
5. Dodaj ugotowaną soczewicę i 250 ml wody.
6. Dodaj mleczko kokosowe.
7. Duś, aż warzywa będą miękkie, a soczewica lekko się rozpadnie i powstanie sos.
8. Na sam koniec dodaj ugotowaną ciecierzycę.
9. Curry zjedz z ugotowanym brązowym ryżem, polane olejem lnianym, posypane natką pietruszki, z dodatkiem kapusty kiszzonej





HUMMUS Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI:

- papryka 70 g (1/2 szt.)
- seler naciowy 45 g (1 lodyga)
- marchewka 45 g (1 szt.)
- ugotowana ciecierzycza 80 g (4 łyżki)
- tahini 7 g (1 łyżeczka)
- olej lniany tłoczony na zimno 7 g (3/4 łyżki)
- sok z cytryny 2 g (1/3 łyżeczki)
- przyprawy: pieprz, sól, kumin

WYKONANIE:

1. Zmiksuj ciecierzycę z tahini, olejem lnianym i przyprawami.
2. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj zimnej wody i sprawdzaj konsystencję.
3. Podawaj z dokładnie umyтыми i obranymi warzywami pokrojonymi w słupki. Zjedz z hummusem.



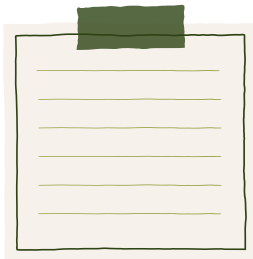
ZUPA KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z PESTKAMI DYNI PRZEPIS NA 2 PORCJE

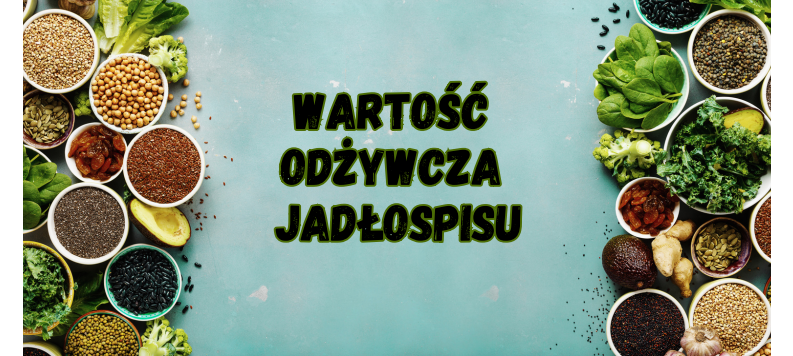
SKŁADNIKI:

- chleb żytni razowy 60 g (2 kromki)
- pestki dyni 5 g (1 łyżeczka)
- bulion warzywny 250 ml (1 szkl.)
- mleczko kokosowe 200 g (1/2 puszki)
- groszek zielony mrożony 150 g (1 porcja)
- przyprawy: sól, pieprz, imbir mielony, curry, kminek mielony

WYKONANIE:

1. Przygotuj 250 ml bulionu.
2. Do gotującego się bulionu dodaj groszek i gotuj 15 minut.
3. Dodaj mleczko i przyprawy. Gotuj przez chwilę.
4. Zmiksuj blenderem na krem.
5. Przygotuj do spożycia 1 z 2 porcji.
6. Chleb podpiecz krótko w piekarniku na grzanki.
7. Krem podawaj z pestkami dyni i grzankami.





WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU

Wartość odżywcza: 2044
kcal
Białko: 71,1 g
Tłuszcz ogółem: 59,7 g
Kwasy omega-3: 8,2 g
Kwasy omega-6: 13,2 g
Stosunek omega-3 do
omega-6: 1:1,6
Węglowodany przyswajalne:
264,4 g
Sacharoza: 34,4 g
Błonnik: 77 g
Potas: 5883,4 mg
Wapń: 1316 mg
Fosfor: 1764,3 mg
Magnez: 727,2 mg
Żelazo: 29,2 mg
Cynk: 14,4 mg
Miedź: 3,5 mg

Ekwiwalety retinolu: 2993 μ g
Witamina E: 26,2 mg
Witamina C: 537 mg
Witamina B1 (tiamina): 2,4 mg
Witamina B2 (ryboflawina): 1,9 mg
Witamina B3 (niacyna): 15,7 mg
Witamina B6 (pirydoksyna): 3,3 mg
Foliany: 1119,3 μ g
Lizyna: 4022,3 mg

**Zalecana suplementacja witaminą
B12 oraz D.**

