

# WEGAŃSKI JADŁOSPIS

DLA KOBIETY W II  
TRYMESTRZE CIĄŻY

2400 KCAL

*Viva!*  
ZDROWIE



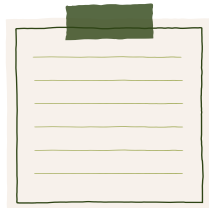
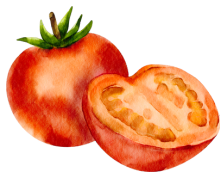
## **TOFUCZNICA Z SUSZONYMI POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM RAZOWYM NA ZAKWASIE**

### **SKŁADNIKI:**

- tofu naturalne 90 g (1/2 op.)
- cebula 50 g (1/2 szt.)
- suszone pomidory 15 g (1 szt.)
- szczypiorek 10 g (2 łyżeczki)
- przyprawy: kurkuma, curry, czarna sól kala namak, pieprz
- chleb żytni razowy 60 g (2 kromki)
- pomidor 120 g (1 szt.)
- olej lniany tłoczony na zimno 15 g (1,5 łyżki)

### **WYKONANIE:**

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Uduś na patelni lekko podlewając wodą.
2. Kiedy cebula zmięknie, dodaj pokrojone w paseczki pomidory suszone, pokruszone widelcem tofu oraz przyprawy.
3. Smaż tofu z przyprawami około 5 minut.
4. Tofucznicę jedz z chlebem i pokrojonym w ćwiartki pomidorem, posypane posiekanym szczypiorkiem i polane olejem lnianym na zimno.





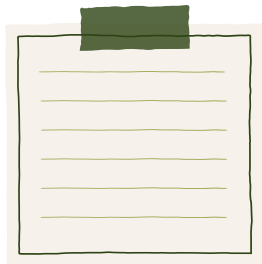
## KOKTAJL Z KIWY, SEZAMEM I PIETRUSZKĄ

### SKŁADNIKI:

- pomarańcza 200 g (1 szt.)
- jabłko 150 g (1 szt.)
- kiwi 75 g (1 szt.)
- natka pietruszki 12 g (2 łyżeczki)
- sezam, nasiona 10 g (1 łyżka)
- sok z cytryny 6 g (1 łyżeczka)

### WYKONANIE:

1. Wszystkie składniki zmixuj ze 150 ml wody źródlanej niegazowanej.





## **OWSIANKA ORZECHOWA Z GRUSZKĄ**

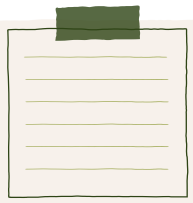
### **SKŁADNIKI:**

- płatki żytnie 20 g (2 łyżki)
- płatki owsiane 20 g (2 łyżki)
- napój ryżowy naturalny 150 ml (3/4 szkl.)
- gruszka 65 g (1/2 szt.)
- banan 60 g (1/2 szt.)
- orzechy włoskie 15 g (1 łyżka)
- pestki dyni 5 g (0,5 łyżki)



### **WYKONANIE:**

1. Płatki zalej wrzątkiem i odstaw na 5 min.
2. Dodaj rozgniecionego banana, siemię lniane i napój ryżowy. Wymieszaj.
3. Udekoruj pokrojoną w plastry gruszką orzechami włoskimi i pestkami dyni.



# KOTLETY Z CIECIERZYCY Z KOLOROWĄ SAŁATKĄ I ZIEMNIAKAMI

## SKŁADNIKI:

- Kotleczki z ciecierzycy 2 szt.
  - Kolorowa sałatka
  - Ziemniaki 180 g (2 szt.)
- Kotleczki z ciecierzycy - przepis na 2 porcje:**
- ciecierzycza, nasiona suche 100 g (7 łyżek)
  - seler, korzeń 120 g (1/2 szt.)
  - por 140 g (1 szt.)
  - marchew 45 g (1 szt.)
  - cebula 100 g (1 szt.)
  - czosnek 15 g (3 ząbki)
  - natka pietruszki 18 g (3 łyżeczki)
  - przyprawy: kumin, pieprz, sól

### Kolorowa sałatka:

- roszponka 30 g (1 duża garść)
- pomidorki koktajlowe 100 g (5 szt.)
- papryka czerwona 70 g (1/2 szt.)
- oliwki czarne 10 g (1 łyżka)
- oliwa z oliwek tłoczona na zimno 15 g (1,5 łyżki)
- ocet balsamiczny 5 g (1 łyżeczka)
- czosnek 5 g (1 ząbek)
- pestki dyni 10 g (1 łyżka)
- przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

## WYKONANIE:

### Kotleczki z ciecierzycy:

1. Cieciorkę namocz dzień wcześniej. Odlej wodę, zalej nową (na jedną objętość ciecierzycy dwie objętości wody) i gotuj do miękkości (ok. 40 minut). Wystudź i zblenduj na puree.
2. Por posiekaj. Seler, marchew ugotuj na miękko i zetrzyj na grubych oczkach.
3. Puree wymieszaj z warzywami i pietruszką. Dopraw, uformuj i upiecz kotleczki w piekarniku aż się zarumienią.

### Kolorowa sałatka:

1. Przygotuj dip: czosnek przeciśnij przez praskę, wymieszaj z oliwą, octem balsamicznym i ziołami, dopraw solą i pieprzem.
2. Roszponkę opłucz, pokrój pomidorki, paprykę, czerwoną cebulę i oliwki. Wymieszaj warzywa, polej dipem i posyp pestkami dyni.





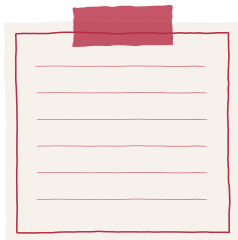
## **PIECZONE JABŁKO Z ŻURAWINĄ**

### **SKŁADNIKI:**

- jabłko 150 g (1 szt.)
- żurawina suszona 10 g (1 łyżka)
- masło orzechowe 10 g (1 łyżeczka)

### **WYKONANIE:**

1. Jabłko przekrój na pół, wydrąż środek. Nałóż w jego miejsce masło orzechowe i żurawinę.
2. Zapiecz około 25 minut w 180 stopniach.



## PAPRYKA FASZEROWANA SOCZEWICĄ

### SKŁADNIKI:

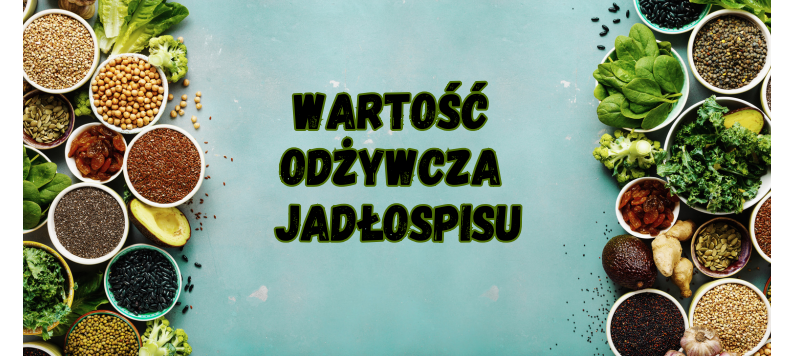
- papryka czerwona 140 g (1 szt.)
- pomidor 240 g (2 szt.)
- cebula 100 g (1 szt.)
- soczewica zielona 40 g (4 łyżki)
- kasza gryczana biała, niepalona 30 g (1/3 woreczka)
- ziele angielskie 4 g (4 szt.)
- liść laurowy 2 g (2 listki)
- olej lniany tłoczony na zimno 10 g (1 łyżka)

### WYKONANIE:

1. Soczewicę namocz wcześniej na noc z liściem laurowym i zielem angielskim.
2. Na patelni uduś z odrobiną wody cebulę z obranym ze skórki pomidorem, dodaj ugotowaną soczewicę.
3. Gdy farsz zgęstnieje wymieszaj z ugotowaną na sypko kaszą.
4. Napelnij paprykę farszem i zapiecz w piekarniku, w temperaturze 180 stopni przez około 10-15 minut.
5. Przed zjedzeniem polej olejem lnianym na zimno.







# WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU

Wartość odżywcza: 2470  
kcal

Białko: 80,6 g

Tłuszcz ogółem: 93,8 g

Kwasy omega-3: 15,9 g

Kwasy omega-6: 26,3 g

Stosunek omega-3 do

omega-6: 1:1,7

Węglowodany przyswajalne:  
296,5 g

Sacharoza: 36,8 g

Błonnik: 66,5 g

Potas: 6555,9 mg

Wapń: 1338,8 mg

Fosfor: 1742,4 mg

Magnez: 673,9 mg

Żelazo: 27,3 mg

Cynk: 14,9 mg

Miedź: 3,7 mg

Ekwiwalety retinolu: 2560,6 µg

Witamina E: 25,7 mg

Witamina C: 699,5 mg

Witamina B1 (tiamina): 2,3 mg

Witamina B2 (ryboflawina): 2,0 mg

Witamina B3 (niacyna): 21,8 mg

Witamina B6 (pirydoksyna): 4,4 mg

Foliiany: 1159,6 µg

Lizyna: 4337,9 mg

**Zalecana suplementacja witaminą  
B12 oraz D.**

