

WEGAŃSKI JADŁOSPIS

**DLA KOBIETY W III
TRYMESTRZE CIĄŻY**

2500 KCAL

Viva!
ZDROWIE

ŚNIADANIE



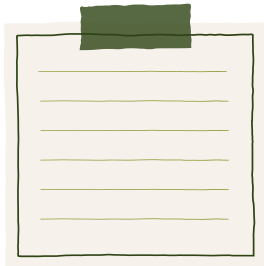
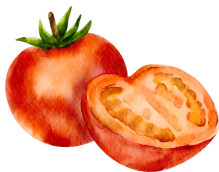
OMLET Z CIECIERZYCY

SKŁADNIKI:

- mąka z ciecierzycy 60 g (6 łyżek),
- woda 125 ml (0,5 szklanki),
- płatki drożdżowe 10 g (1 łyżka),
- sól himalajska 1 g (szczypta),
- bazylija suszona 1 g (szczypta),
- olej rzepakowy 10 g (1 łyżka),
- pomidor 120 g (1 szt.),
- oliwki czarne 20 g (2 łyżki),
- sałata masłowa 10 g (2 liście)

WYKONANIE:

1. Wymieszaj trzepaczką mąkę z wodą, tak by nie było grudek. Odstaw na ok godzinę.
2. Po tym czasie dodaj bazylię, sól i płatki drożdżowe. Ponownie wymieszaj.
3. Smaż na rozgrzanym oleju. Uważaj na ciasto, ponieważ trudno się je przewraca.
4. Gotowego omleta zjedz z warzywami.





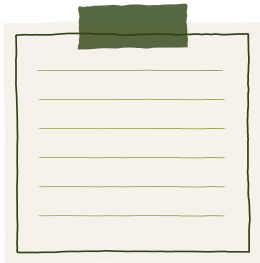
KOKTAJL

SKŁADNIKI:

- pomarańcza 200 g (1 szt.),
- truskawki mrożone 100 g (garść),
- banan 120 g (1 szt.),
- szpinak 25 g (1 garść),
- sok z cytryny 6 g (1 łyżeczka)

WYKONANIE:

1. Truskawki lekko rozmróż.
2. Pomarańczę obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
3. Wszystkie składniki zmiksuj ze 150 ml wody źródlanej niegazowanej.



PRZEKĄSKA



ZIELONY NAPÓJ MOCY Z ORZECHOWYM MIXEM

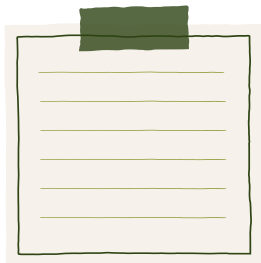
SKŁADNIKI:

- orzechy włoskie 15 g (1 łyżka),
- orzechy laskowe 15 g (1 łyżka),
- orzechy nerkowca 15 g (1 łyżka),
- orzech brazylijski 5 g (1 szt.),
- migdały 15 g (1 łyżka)
- woda mineralna niegazowana 250 ml (1 szkl.),
- sok z cytryny 10 ml (1 łyżka),
- natka pietruszki 12 g (2 łyżeczki)



WYKONANIE:

1. Orzechy wymieszaj i spożyj jako przekąskę.
2. Wodę zblenduj z sokiem z cytryny i natką pietruszki, a następnie wypij.



OBIAD



MAKARON ZE SZPINAKIEM, TOFU I PESTKAMI DYNI

SKŁADNIKI:

- makaron penne pełnoziarnisty 80 g,
- szpinak mrożony 225 g (1/2 op.),
- pieczarki 80 g (4 szt.),
- cebula 50 g (1/2 szt.),
- czosnek 10 g (2 ząbki),
- tofu naturalne 60 g (1/3 op.),
- napój kokosowy 50 g (2 łyżki),
- pestki dyni 10 g (1 łyżka),
- olej lniany tłoczony na zimno 5 g (0,5 łyżki),
- przyprawy: pieprz, sól, gałka muskatołowa
- roszponka 20 g (1 garść),
- rukola 20 g (1 garść),
- sałata lodowa 40 g (2 liście),
- sałata rzymska 70 g (2 liście),
- pomidorki koktajlowe 100 g (5 szt.)
- olej lniany tłoczony na zimno 5 g (0,5 łyżki)

WYKONANIE:

1. Na patelni, na niewielkiej ilości wody uduś pokrojoną w piórka cebulę.
2. Dodaj pokrojone w plastry pieczarki i przeciśnięty przez praskę czosnek. Chwilę duś, aż wyparuje woda.
3. Dodaj szpinak, mleko kokosowe i przyprawy.
4. Wszystko gotuj jeszcze przez 5-10 min.
5. Na koniec dodaj pokrojone w kostkę tofu.
6. Zjedz z makaronem, pestkami dyni, polane olejem lnianym.
7. Sałaty umyj i porwij, dodaj pokrojone pomidorki koktajlowe.
8. Skrop olejem lnianym.





KANAPKI Z PASTĄ Z KALAFIORA

SKŁADNIKI:

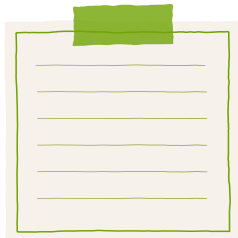
- chleb żytny razowy 90 g (3 kromki),
- pasta z kalafiora 1 porcja,
- sałata masłowa 15 g (3 liście),
- szczypiorek 10 g (2 łyżeczki),
- rzodkiewka 45 g (3 szt.),
- kielki lucerny 15 g (2 łyżki)

Pasta z kalafiora, przepis na 2 porcje:

- kalafior mrożony 225 g (1/2 op.),
- fasola biała konserwowa 80 g (1/3 op.),
- olej lniany tłoczony na zimno 10 g (1 łyżka),
- sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Kalafiora ugotuj na parze, zmiksuj z fasolą i olejem lnianym, dopraw do smaku.
2. Na chleb nałóż pastę z kalafiora.
3. Kanapki udekoruj pokrojoną rzodkiewką, kielkami lucerny i szczypiorkiem.





ZUPA KREM Z DYNI PRZEPIS NA 2 PORCJE

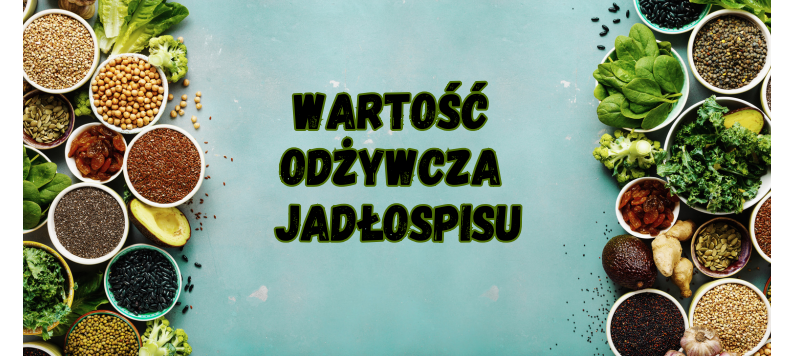
SKŁADNIKI:

- warzywny bulion domowy 500 ml (2 szkl.),
- dynia 400 g,
- cebula 100 g (1 szt.),
- czosnek 10 g (2 ząbki),
- olej rzepakowy 10 g (1 łyżka),
- pestki dyni 30 g (3 łyżki),
- natka pietruszki 12 g (2 łyżki),
- chleb żytni razowy 180 g (6 kromek)

WYKONANIE:

1. W garnku podsmaż cebulę i czosnek na oleju rzepakowym.
2. Wlej domowy bulion warzywny.
3. Dodaj do garnka pokrojoną w kostkę dynię i dopraw według uznania.
4. Zmiksuj zupę blenderem na krem.
5. Wyłożoną potrawę posyp pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki. Podaj z pieczywem.





WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU

Wartość odżywcza: 2510
kcal

Białko: 96,2 g

Tłuszcz ogółem: 102,7 g

Kwasy omega-3: 12,2 g

Kwasy omega-6: 27,9 g

Stosunek omega-3 do

omega-6: 1:2,3

Węglowodany przyswajalne:
267,1 g

Sacharoza: 36,3 g

Błonnik: 73,9 g

Potas: 6523,1 mg

Wapń: 1447 mg

Fosfor: 2201 mg

Magnez: 1008,1 mg

Żelazo: 40,6 mg

Cynk: 20,6 mg

Miedź: 4,8 mg

Ekwiwalety retinolu: 2564,2 µg

Witamina E: 34,8 mg

Witamina C: 477,6 mg

Witamina B1 (tiamina): 3,5 mg

Witamina B2 (ryboflawina): 3,0 mg

Witamina B3 (niacyna): 26,6 mg

Witamina B6 (pirydoksyna): 3,7 mg

Foliany: 1635,6 µg

Lizyna: 3885,6 mg

**Zalecana suplementacja witaminą
B12 oraz D.**

