

A close-up photograph of a plate of falafel balls and flatbread. The falafel balls are golden-brown and textured, resting on a piece of flatbread. Fresh green herbs are scattered on top. The background shows a wooden surface and a red bowl.

WEGAŃSKI JADŁOSPIS

2200 KCAL

Viva!
ZDROWIE



TACOS

SKŁADNIKI:

- Skrobia kukurydziana 40 g (4 łyżki)
- Mąka pełnoziarnista, orkiszowa 20 g (2 łyżki)
- Fasola czarna, nasiona suche 50 g (5 łyżek)
- Awokado 50 g
- Papryka czerwona, ½ sztuki (70 g)
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka
- Kolendra w liściach
- Sok z cytryny 1 łyżka

WYKONANIE:

1. Wcześniej namoczoną fasolę ugotuj.
2. Skrobię i mąkę wymieszaj z wodą do uzyskania konsystencji ciasta naleśnikowego. Smaż z obu stron na nieprzywierającej patelni wysmarowanej łyżeczką tłuszczu.
3. Awokado rozdrobnij np. widelcem, wymieszaj z sokiem z cytryny i kolendrą w liściach.
4. Paprykę pokrój w podłużne, cienkie paski.
5. Placki wyłóż awokado, fasolą i papryką.





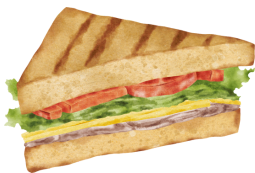
KANAPKA Z TEMPEHEM

SKŁADNIKI:

- Chleb żytni na zakwasie
2 grubsze kromki (80 g)
- Miękką margaryna
kubkowa 1 łyżeczka (5 g)
- Tempeh 40 g
- Pomidor, kilka plasterów
(40 g)
- Sałata lodowa, kilka liści
(20 g)

WYKONANIE:

1. Chleb posmaruj margaryną, ułóż na wierzchu tempeh, sałatę i plastry pomidora



OBIAD

SPAGHETTI Z DYNIĄ I SOCZEWICĄ

SKŁADNIKI:

- Makaron spaghetti pełnoziarniste 80 g
- Soczewica czerwona, nasiona suche, 60 g (6 łyżek)
- Dynia 200 g
- Czosnek ząbek (7 g)
- Imbir świeży 5 g
- Oliwa z oliwek 20 g (2 łyżki)

WYKONANIE:

1. Makaron i soczewicę ugotuj.
2. Dynię wraz z rozgniecionym wcześniej ząbkiem czosnku i startym imbirem upiecz w folii piekarniczej do miękkości (190 stopni, ok. 30 minut).
3. Makaron podawaj z dynią wymieszaną z soczewicą.



ZAPIEKANE JABŁKO

SKŁADNIKI:

- Jabłko
- Płatki owsiane 40 g (4 łyżki)
- Migdały 10 g (1 łyżka)
- Cynamon, 1 łyżeczka

WYKONANIE:

1. Jabłko pokrój w kostkę, przenieś do naczynia żaroodpornego i piecz ok. 10 min w 180 stopniach.
2. Płatki wymieszaj z rozdrobnionymi migdałami oraz cynamonem.
3. Posyp zawartość naczynia żaroodpornego i piecz kolejne 10 min.
4. Spożyj po ostygnięciu.





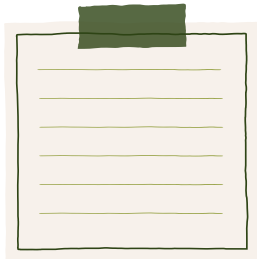
SAŁATKA

SKŁADNIKI:

- Komosa ryżowa, 7 łyżek suchej (70 g)
- Ciecierzycyca, nasiona suche, 6 łyżek (60 g – po ugotowaniu ok. 150 g)
- Burak, 1 sztuka (120 g)
- Jarmuż, garść (40 g)
- Oliwki zielone 20 g (2 łyżki)
- Olej rzepakowy, nierafinowany, 1 łyżka (10 g)

WYKONANIE:

1. Buraka, komosę oraz ciecierzycę (po wcześniejszym namoczeniu) ugotuj.
2. Jarmuż sparz.
3. Po ugotowaniu pokrój buraka w kostkę, wszystkie składniki razem wymieszaj.



ZALECANA SUPLEMENTACJA WITAMINĄ B12 ORAZ D.