

# WEGAŃSKI JADŁOSPIS

**DLA OSOBY  
AKTYWNEJ FIZYCZNIE**

**2900 KCAL**

**Viva!**  
ZDROWIE



## TOFUCZNICA

### SKŁADNIKI:

- tofu naturalne 100 g
- olej rzepakowy 20 g (2 łyżki)
- nasiona słonecznika 10g (1 łyżka)
- cebula, 1 mała sztuka
- pomidor, 1 sztuka
- przyprawy: chili, łyżeczka kurkumy, curry
- chleb żytni na zakwasie 140g (4 kromki)

### WYKONANIE:

1. Cebulę poszatkuj, podsmaż na łyżce oleju.
2. Pomidor pokrój w drobną kostkę.
3. Tofu rozdrobnij widelcem.
4. Tofu, pomidora i cebulkę duś razem pod przykryciem.
5. Przyprawy wymieszaj w ¼ szklance wody i dodaj do tofuczniczy, następnie podduś, co jakiś czas mieszając.
6. Kromki skrop pozostałą łyżką oliwy i podawaj z tofucznicą, posypaną poszatkowanym szczypiorkiem.





## PRZEKĄSKA Z GRUSZKĄ

### SKŁADNIKI:

- jogurt sojowy naturalny, mały kubeczek (180g)
- płatki jęczmieńne błyskawiczne, 4 łyżki (40g)
- gruszka, 1 średnia sztuka (130g)
- orzech włoski, 1 łyżka (10g)

### WYKONANIE:

1. Gruszkę umyj i pokrój w kostkę.
2. Wszystkie składniki razem przenieś do miseczki.





## **PIEROGI Z SOCZEWICĄ**

### **SKŁADNIKI:**

- Mąka orkiszowa 90g (9 łyżek)
- Woda 50 ml
- Soczewica czerwona, nasiona suche, 70 g (7 łyżek)
- Cebula, 1 mała sztuka (100g)
- Olej rzepakowy 20 g (2 łyżki)
- Kapusta czerwona, ok. 100g
- Marchew

### **WYKONANIE:**

1. Połącz mąkę z gorącą wodą oraz łyżeczką oleju, wyrabiaj ciasto.
2. Rozwałkuj ciasto na oprószonej mąką stolnicy, wytnij kółka za pomocą szklanki.
3. Soczewicę ugotuj.
4. Cebulkę poszatkuj, podduś na łyżce oleju, połącz z soczewicą i lekko zblenduj.
5. Zawień farsz w ciasto.
6. Gotuj 3 minuty od wypłynięcia.
7. Kapustę poszatkuj i duś przez chwilę na odrobinie wody, aby ją zmiękczyć. Połącz z przetartą na grubych oczkach marchwią, pokrop resztą oleju i podawaj z pierogami.



**PODWIECZOREK**



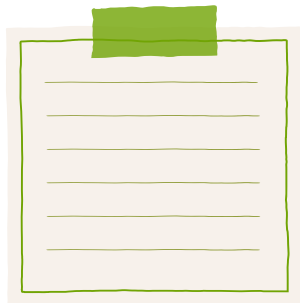
## **ZIELONY KOKTAJL**

### **SKŁADNIKI:**

- Banan
- Szpinak, garść 40 g
- Płatki owsiane, 30 g (3 łyżki)
- Mleko owsiane, szklanka  
250 g

### **WYKONANIE:**

1. Wszystkie składniki dokładnie zblenduj.



**KOLACJA**

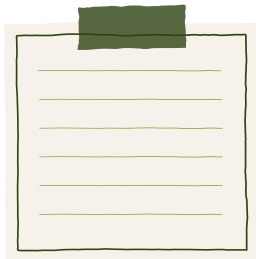
## **ZAPIEKANKA JAGLANA**

### **SKŁADNIKI:**

- Kasza jaglana 100 g
- Fasola czerwona 60 g (6 łyżek suchej)
- Cukinia 200 g
- Czosnek 1 ząbek
- Papryka czerwona, ½ sztuki (70 g)
- Pestki dyni 5 g (1 łyżeczka)
- Pomidory suszone 3 sztuki
- Oliwa z oliwek 20 g (2 łyżki)

### **WYKONANIE:**

1. Kaszę i wcześniej namoczoną fasolę ugotuj.
2. Warzywa umyj i pokrój w drobną kostkę.
3. Pomidory rozdrobnij.
4. Wszystkie składniki razem połącz i piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok. 0,5h.



**ZALECANA SUPLEMENTACJA WITAMINĄ B12 ORAZ D.**