



BE COMPLEAT

DIETA WEGAŃSKA

Lokalizacja

Al. 3 Maja 11a (w Parku Jordana)
30-062 Kraków

tel.: +48 **694 932 247**

e-mail: **kontakt@becompleat.pl**

www: **becompleat.pl**

Dietetyk prowadzący

Aleksandra Olejarz

DZIEŃ 1 - 03.04.2020, Piątek

07:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki
Ciecierzycy, konserwowa	106	120g	1/2 puszki
Awokado	112	70g	1/2 sztuki
Masło sezamowe, tahini	60	10g	2 łyżeczki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	7	30g	z 1/2 sztuki
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	
Woda	0	50g	zimna
Rukola	4	15g	
Pomidor	9	50g	1 sztuka
Szczypiorek	2	5g	

Kanapki z cytrynowym hummusem z awokado

Wszystkie składniki wrzucić do pojemnika blendera i zmiksować na gładką masę, na końcu dodając powoli bardzo zimną wodę do uzyskania pożądanej kremowej konsystencji. Gotową pastę posmarować na pieczywo, położyć rukolę, plastry pomidora i posyp posiekanym szczypiorem.

11:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Awokado	112	70g	1/2 sztuki
Truskawki, mrożone	53	150g	
Białko wegańskie Siła Roślin	94	25g	
Mleko migdałowe Vitabella (Biedronka)	48	200g	200 ml
Płatki jaglane	78	20g	2 łyżki

Truskawkowe smoothie z awokado

Wszystkie składniki razem zblendować.

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jęczmienna, pęczak	202	60g	6 łyżek
Bocznik	50	150g	2 sztuki
Jarmuż	25	50g	garść
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Wywar warzywny	10	100g	100 ml
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Papryka słodka wędzona, przyprawa	3	1g	
Tofu wędzone	220	180g	1 sztuka
Pietruszka, natka	4	10g	
Płatki drożdżowe	34	10g	1 łyżka

Pęczotto z bocznikami, jarmużem i tofu

Cebulę kroimy w kostkę lub półplasterki. Na patelni rozgrzewamy trochę oliwy, wrzucamy cebulę i delikatnie podsmażamy. Dorzucamy pokrojone w kostkę tofu, boczniki pokrojone w paski i jarmuż. Przesmażamy całość kilka minut i dorzucamy przyprawy, przeciśnięty przez praskę czosnek i kaszę. Mieszamy, przesmażamy i zalewamy całość chochlą bulionu. Powtarzamy czynność mieszania, zalewania i odparowywania aż bulion nam się skończy, a kasza będzie al dente (jeśli nie nastąpi to przed końcem bulionu, uzupełniamy płyn dodatkową wodą). Przykrywamy pokrywką, odstawiamy na chwilę gotowe kaszotto żeby "odpoczęło". Podajemy posypane płatkami drożdżowymi i natką pietruszki.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Fasola biała, konserwowa	137	120g	1/2 puszki
Szpinak świeży	7	50g	garść
Pomidor	18	100g	1 sztuka
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Harissa, pasta	14	30g	1 łyżka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Pietruszka, natka	4	10g	
Oliwa z oliwek extra virgin	133	15g	3 łyżeczki
Płatki drożdżowe	68	20g	2 łyżki
Chleb żytni razowy na zakwasie	217	100g	2 kromki

Fasolka ze szpinakiem, pomidorem i harissą

Na dużej patelni na średnim ogniu rozgrzej oliwę i wrzuć szpinak baby. Smaż, mieszając od czasu do czasu, aż szpinak zwiędnie i zmniejszy swoją objętość. Gdy szpinak się smaży, obierz ząbki czosnku i pokrój je na plasterki. Dodaj do szpinaku i wymieszaj. Pomidora pokrój w kostkę i dorzuć na patelnię ze szpinakiem. Niech się chwilę posmaży z resztą składników (ok. 3 minuty), aby odparowało z niego trochę soku. Fasolkę odcedź z zalewy i dodaj do szpinaku. Dodaj również harissę, dopraw danie solą. Smaż jeszcze ok. 1 minutę, po czym zdejmij z patelni. Podawaj ze świeżym pieczywem posypane natką pietruszki i płatkami drożdżowymi.

DZIEŃ 2 - 04.04.2020, Sobota

07:00 Śniadanie

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jaglana	189	50g	5 łyżek
Mleko migdałowe Vitabella (Biedronka)	36	150g	150 ml
Sok z cytryny	7	30g	3 łyżki
Tofu	146	120g	3/4 sztuki
Erytrytol	0	10g	1 łyżka
Banan	53	60g	1/2 sztuki
Maliny, mrożone	52	100g	2 garści
Migdały, płatki	116	20g	2 łyżki

"Sernikowy" budyń jaglany z bananem i malinami

Kaszę jaglaną wsypać do garnka, dokładnie wypłukać zmieniając ciepłą wodę. Wylać wodę, wlać mleko, dodać erytrytol, wymieszać i zagotować pod przykryciem. Ustawić garnek na najmniejszym palniku, zmniejszyć ogień do minimum i gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut. Do ugotowanej i ostudzonej kaszy dodać pokruszone tofu, sok z cytryny i banana, wszystko zblendować do gładkiej konsystencji budyniu. Przełożyć do miseczki, na wierzch wyłożyć rozmrożone maliny i posypać podprażonymi na suchej patelni płatkami migdałów.

11:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80g	2 kromki
Fasola biała, konserwowa	91	80g	1/3 puszki
Buraki, gotowane	18	40g	1/2 sztuki
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	2 łyżeczki
Kolendra, przyprawa	0	1g	
Kumin, przyprawa	4	1g	
Sok z cytryny	2	10g	
Mięta, świeża	2	5g	
Papryka ostra, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Rukola	4	15g	

Kanapki z fasolową pastą z burakiem

Wszystkie pozostałe składniki przełóż do malaksiera i zmiel na pastę, może mieć grudkowatą konsystencję, faktury poszczególnych składników będą lepiej wyczuwalne. Jeżeli konsystencja jest zbyt gęsta, dolej odrobinę wody do konsystencji. Tak przygotowaną pastą posmaruj kanapki i udekoruj rukolą.

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Makaron durum	211	60g	
Soczewica czerwona	141	40g	4 łyżki
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Cebula	8	20g	
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Pomidory krojone w kartonie	35	150g	150 ml
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Papryka słodka, przyprawa	6	2g	szczypta
Oregano suszone, przyprawa	5	2g	szczypta
Bazylija, świeża	2	10g	szczypta
Płatki drożdżowe	68	20g	2 łyżki

Spaghetti bolognese z soczewicą

Soczewicę namoczyć przez około 4 godziny, dokładnie opukać i gotować przez około 15-20min. Mając gotową soczewicę przejdźmy zatem do przygotowania sosu bolognese. W czasie smażenia i duszenia warzyw ugotować wybrany przez siebie makaron zgodnie z opisem na opakowaniu. Na rozgrzaną patelnię wlać oliwę i zeszklić pokrojoną w drobną kostkę cebulę. W trakcie jej smażenie pokroić w kosteczkę ząbek czosnku i wrzucić do cebuli. Po około 1 minucie smażenia dodać na patelnię pomidory i wszystko dokładnie wymieszać. Jeżeli na tym etapie sos jest zbyt gęsty dolać około 100 ml wody. Następnie dodać pieprz, sól, paprykę słodką i jeżeli lubicie pikantne dania wsypcie również szczyptę pieprzu cayenne. Po wymieszeniu wszystkiego dodać soczewicę. Wmieszaj ją dokładnie w danie i pozwól składnikom chwilę razem się pogotować. Po około 5 minutach dosyp oregano a po kolejnej minucie sos będzie gotowy do podania. Na talerz wyłożyć ugotowany makaron, sos, posypać płatkami drożdżowymi i udekorować świeżą bazylią.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Tortilla	286	90g	1,5 sztuki
Szpinak świeży	7	50g	garść
Buraki, gotowane	26	60g	1 sztuka
Awokado	112	70g	1/2 sztuki
Sok z cytryny	1	5g	
Tofu wędzone	146	120g	3/4 sztuki
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	

Wrapy z burakiem, awokado i wędzonym tofu

Rozgrzej patelnię grillową. Tofu pokrój na plasterki, a następnie na słupki. Obsmaż z dwóch stron aż do osiągnięcia, złotej, chrupiącej skórki, około 2 – 3 minuty na stronę. Awokado obierz, wyjmij pestkę i pokrój na plasterki, skrop sokiem z cytryny, aby nie ściemniało. Buraka pokrój w plasterki lub słupki. Na placku rozłóż garść szpinaku, kawałki buraka, plasterki awokado oraz paseczki usmażonego tofu. Dopraw solą i pieprzem. Zawień przeciwległe boki tortilli (te boczne), złap kolejny brzeg (ten najbliższy Ciebie), następnie rozpocznij związać do przodu, przy tym przytrzymuj tortillą farsz. Na rozgrzaną patelnię ułóż zawijasy złączeniem do dołu (wtedy ciasto się skleji i nie będzie się rozpadać). Zapiecz z dwóch stron do zarumienionej, chrupiącej skórki. Lekko przestudź. Pokrój wrapy robiąc pośrodku nacięcie pod ukosem. Najlepiej smakują przestudzone, świetnie sprawdzają się też jako drugie śniadanie do lunchboxa.

DZIEŃ 3 - 05.04.2020, Niedziela**07:00 Śniadanie**

nazwa	kcal	ilość	
Tofu	220	180g	1 sztuka
Szpinak świeży	7	50g	garść
Pieczarki	14	80g	3 sztuki
Cebula	8	20g	
Płatki drożdżowe	34	10g	2 łyżeczki
Kurkuma mielona, przyprawa	3	1g	
Czarna sól (kała namak)	0	1g	
Woda	0	50g	50 ml
Szczypiorek	3	10g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki

Tofucznicą z pieczarkami i szpinakiem

Tofu pokruszyć na mniejsze kawałki. Pieczarki pokroić na bardzo cienkie plasterki. Na rozgrzanej patelni z oliwą wrzucić posiekaną cebulę i podsmażyć. Następnie dorzucić pokrojone pieczarki i tofu. Do przyrumienionych składników dodać przyprawy i szpinak. Zalej całość odrobiną wody i duś około 8- 10minut, aż woda odparuje. Gotową tofucznicę posyp posiekany szczypiorem i podaj z pieczywem.

11:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Naturalny jogurt sojowy (Alpro)	100	200g	
Gruszka	134	200g	1 sztuka
Erytrytol	0	10g	1 łyżka
Cynamon mielony, przyprawa	5	2g	szczypta
Płatki owsiane	76	20g	2 łyżki
Masło sezamowe, tahini	89	15g	1 łyżka

Jogurt sojowy z duszoną gruszką i pastą sezamową

Gruszkę pokroić w kostkę, podlać odrobiną wody, dodać cynamon oraz erytrol i poddusić. Jogurt przełożyć do miseczki, dodać płatki, duszoną gruszkę i pastę sezamową.

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Ziemniaki	198	250g	4 sztuki
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Zioła prowansalskie, przyprawa	0	1g	
Papryka słodka wędzona, przyprawa	3	1g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Ciecierzycy, konserwowa	106	120g	1/2 puszki
Szpinak świeży	7	50g	garść
Pomidory koktajlowe	15	100g	
Masło sezamowe, tahini	60	10g	2 łyżeczki
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Sok z cytryny	3	15g	1 łyżka
Płatki drożdżowe	51	15g	1 łyżka

Bowl z pieczonymi ziemniakami, ciecierzycą i płatkami drożdżowymi

Ziemniaki pokroić w łódeczki, przyprawić solą, pieprzem, ziołami i papryką. Polać oliwą i dokładnie wymieszać, żeby przyprawy dobrze połączyły się z ziemniakami. Gotowe ziemniaki przełożyć na papier do pieczenia i wstawić do nagrzanego piekarnika, piec około 25- 30 min w 200 stopniach. Szpinak dokładnie umyć - położyć na dnie miski. Na szpinaku poukładać upieczone ziemniaki, przekrojone na pół pomidorki, odsączoną z zalewy i optukaną ciecierzycę. Posyp płatkami drożdżowymi. Polej dressingiem przygotowanym z tahini, oliwy i soku z cytryny.

19:00 Kolacja

nazwa	kal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	217	100g	2kromki
Awokado	80	50g	1/3 sztuki
Sok z cytryny	2	10g	1 łyżka
Szczypiorek	3	10g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Tempeh	234	120g	
Sos sojowy ciemny	6	10g	1 łyżka
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Syrop klonowy	14	5g	1 łyżeczka
Ketchup (Develey)	6	5g	1 łyżeczka
Czosnek, przyprawa	3	1g	
Papryka ostra, przyprawa	3	1g	
Roszonka	3	15g	
Ogórek, świeży	6	40g	1/3 sztuki

Kanapki z guacamole i grillowanym tempehem

Dojrzałe awokado przełożyć do miseczki, dodać sok z cytryny, sól i pieprz, za pomocą widelca rozgnieść na pastę. Dodać posiekany szczypiorek i wymieszać. Wszystkie składniki marynaty, czyli oliwę, syrop klonowy, sos sojowy, ketchup, czosnek i paprykę mieszamy w misce. Tempeh kroimy w plastry, obtaczamy w marynacie i odstawiamy na 15 minut. Może być dłużej. Smażymy na patelni grillowej. Gotowym guacamole smarujemy kromki chleba, wykładamy roszponkę, tempeh oraz plasterki ogórka. Doprawiamy do smaku.

DZIEŃ 4 - 06.04.2020, Poniedziałek**07:00 Śniadanie**

nazwa	kal	ilość	
Mąka gryczana	134	40g	4 łyżki
Mleko migdałowe Vitabella (Biedronka)	36	150g	150ml
Białko wegańskie Siła Roślin	113	30g	
Banan	89	100g	1 średnia sztuka
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Nektarynka	35	80g	1 sztuka
Masło orzechowe, bez soli	139	20g	1 łyżka

Wege omlet gryczany z nektarynką i masłem orzechowym

Banana rozgniatamy widelcem. Mieszamy trzepaczką z mąką, białkiem i mlekiem (można to zrobić wieczorem i schować do lodówki albo tuż przed smażeniem ;)). Masę przekładamy na rozgrzaną patelnię z oliwą i smażymy ok. 4-5 minut na średnim ogniu, odwracamy na drugą stronę i smażymy jeszcze 1-2 minuty. Podajemy z masłem orzechowym i plasterkami nektarynki.

11:00 II posiłek

nazwa	kcal	ilość	
Tofu wędzone	146	120g	3/4 sztuki
Rukola	5	20g	garść
Pomidor	9	50g	1 sztuka
Marchew	21	50g	1 sztuka
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Słonecznik, nasiona	30	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Komosa ryżowa, quinoa	147	40g	4 łyżki
Szczypiorek	2	5g	

Sałatka z wędzonym tofu

Komosę ugotować. Tofu pokroić w dużą kostkę, awokado w plastry, pomidora w ćwiartki, a marchewkę w talarki. Rukolę umyć i wymieszać z komosą. Wyłożyć na talerz, dodać pokrojone warzywa i tofu. Całość doprawić do smaku solą i pieprzem. Posypać posiekanym szczypiorem i podprażonym na suchej patelni słonecznikiem.

15:00 Obiad

nazwa	kcal	ilość	
Fasola biała, konserwowa	137	120g	1/2 puszki
Pomidory krojone w puszcze/ kartonie	35	150g	
Sól himalajska	0	2g	
Pasta z czerwonego curry	9	3g	
Pieprz czarny, przyprawa	13	5g	
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Cebula	8	20g	
Mleko kokosowe light Freshona (Lidl)	64	50g	2 łyżki
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Sos sojowy ciemny	3	5g	1 łyżeczka
Ryż jaśminowy	224	60g	6 łyżek
Szczypiorek	3	10g	
Sok z limonki	3	10g	

Curry z białą fasolą i ryżem jaśminowym

Na oliwie przesmaż pastę curry, po chwili dodaj cebulę. Zeszklij. Dodaj przecięsnięty lub drobno posiekany czosnek i puszkę pomidorów. Dodaj sos sojowy całość pod przykryciem do miękkości. Dodaj odsączoną z zalewy i opłukaną fasolę. Doprowadź do wrzenia i gotuj jeszcze 2-3 minuty. Dodaj mleko kokosowe i ponownie doprowadź do wrzenia. Na koniec dodaj wycięsnięty sok z limonki. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Podaj z ugotowanym ryżem z dodatkiem posiekanego szczypiorku.

19:00 Kolacja

nazwa	kcal	ilość	
Makaron z soczewicy	320	90g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Awokado	112	70g	1/2 sztuki
Sezam, nasiona	57	10g	2 łyżeczki
Cebula	8	20g	1/3 sztuki
Czosnek	7	5g	1 ząbek
Pomidory suszone w oleju	49	30g	3 sztuki
Pietruszka, natka	1	3g	
Sok z cytryny	3	15g	3 łyżeczki
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	

Makaron z soczewicy z suszonymi pomidorami i awokado

Makron ugotować. Pomidory wyjąć z wody lub z oleju i pokroić w cienkie paski. Na oliwie podsmażyć drobno pokrojoną cebulkę. Do podsmażonej cebulki dodać czosnek i pomidory i podsmażyć jeszcze 2 minuty. Dodać makaron, dokładnie wymieszać, zdjąć z ognia i pozostawić do przestudzenia. Pokroić awokado w kostkę, przełożyć na talerz i połączyć sokiem z cytryny. Dodać awokado do zawartości patelni, posypać natką pietruszki i sezamem. Doprawić solą i pieprzem i delikatnie wymieszać. Gotowe przełożyć na talerz.

03.04 - 06.04

PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Bazylia, świeża 10g
- Cynamon mielony, przyprawa 2g
- Czarna sól (kala namak) 1g
- Czosnek, przyprawa 1g
- Ketchup (Develey) 5g
- Kolendra, przyprawa 1g
- Kumin, przyprawa 1g
- Kurkuma mielona, przyprawa 1g
- Mięta, świeża 5g
- Oregano suszone, przyprawa 2g
- Papryka ostra, przyprawa 2g
- Papryka słodka wędzona, przyprawa 2g
- Papryka słodka, przyprawa 2g
- Pasta z czerwonego curry 3g
- Pieprz czarny, przyprawa 16g
- Sól himalajska 13g
- Wywar warzywny 100g
- Zioła prowansalskie, przyprawa 1g

TŁUSZCZE I OLEJE

- Oliwa z oliwek extra virgin 95g

ZUPY I SOSY

- Harissa, pasta 30g
- Sos sojowy ciemny 15g

OWOCE I SOKI OWOCOWE

- Awokado 370g
- Banan 160g
- Gruszka 200g
- Maliny, mrożone 100g
- Nektarynka 80g
- Sok z cytryny 115g
- Sok z limonki 10g
- Truskawki, mrożone 150g

WARZYWA I PRODUKTY ROŚLINNE

- Bocznik 150g
- Buraki, gotowane 100g
- Cebula 80g
- Czosnek 15g
- Jarmuż 50g

- Marchew 50g
- Naturalny jogurt sojowy (Alpro) 200g
- Ogórek, świeży 40g
- Pieczarki 80g
- Pietruszka, natka 23g
- Pomidor 200g
- Pomidory koktajlowe 100g
- Pomidory krojone w kartonie 150g
- Pomidory krojone w puszcze/ kartonie 150g
- Pomidory suszone w oleju 30g
- Roszponka 15g
- Rukola 50g
- Szczypiorek 40g
- Szpinak świeży 200g
- Ziemniaki 250g

ORZECHY I NASIONA

- Masło sezamowe, tahini 35g
- Migdały, płatki 20g
- Mleko kokosowe light Freshona (Lidl) 50g
- Płatki drożdżowe 75g
- Sezam, nasiona 10g
- Słonecznik, nasiona 5g

NAPOJE

- Mleko migdałowe Vitarella (Biedronka) 500g
- Woda 100g

ROŚLINY STRĄCZKOWE

- Ciecierzycza, konserwowa 240g
- Fasola biała, konserwowa 320g
- Masło orzechowe, bez soli 20g
- Soczewica czerwona 40g
- Tempeh 120g
- Tofu 300g
- Tofu wędzone 420g

SŁODYCZE

- Białko wegańskie Siła Roślin 55g
- Erytrytol 20g
- Syrop klonowy 5g

ZIARNA ZBÓŻ I MAKARON

- Chleb żytni razowy na zakwasie 520g

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kasza jaglana 50g | <input type="checkbox"/> Płatki jaglane 20g |
| <input type="checkbox"/> Kasza jęczmienna, pęczak 60g | <input type="checkbox"/> Płatki owsiane 20g |
| <input type="checkbox"/> Komosa ryżowa, quinoa 40g | <input type="checkbox"/> Ryż jaśminowy 60g |
| <input type="checkbox"/> Makaron durum 60g | <input type="checkbox"/> Tortilla 90g |
| <input type="checkbox"/> Makaron z soczewicy 90g | |
| <input type="checkbox"/> Mąka gryczana 40g | |

PROPOZYCJE POSIŁKÓW

07:00 - ŚNIADANIE

Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Tofu	220	180g	1 sztuka
Szpinak świeży	7	50g	garść
Pieczarki	14	80g	3 sztuki
Cebula	8	20g	
Płatki drożdżowe	34	10g	2 łyżeczki
Kurkuma mielona, przyprawa	3	1g	
Czarna sól (kala namak)	0	1g	
Woda	0	50g	50 ml
Szczypiorek	3	10g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki

Tofucznicza z pieczarkami i szpinakiem

Tofu pokruszyć na mniejsze kawałki. Pieczarki pokroić na bardzo cienkie plasterki. Na rozgrzaną patelnię z oliwą wrzucić posiekaną cebulę i podsmażyć. Następnie dorzucić pokrojone pieczarki i tofu. Do przyrumienionych składników dodaj przyprawę i szpinak. Zalej całość odrobiną wody i duś około 8- 10minut, aż woda odparuje. Gotową tofucznicę posyp posiekanym szczypiorem i podaj z pieczywem.

Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	260	120g	3 kromki
Ciecierzycza, konserwowa	106	120g	1/2 puszki
Awokado	112	70g	1/2 sztuki
Masło sezamowe, tahini	60	10g	2 łyżeczki
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	7	30g	z 1/2 sztuki
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	
Woda	0	50g	zimna
Rukola	4	15g	
Pomidor	9	50g	1 sztuka
Szczypiorek	2	5g	

Kanapki z cytrynowym hummusem z awokado

Wszystkie składniki wrzuć do pojemnika blendera i zmiksuj na gładką masę, na końcu dodając powoli bardzo zimną wodę do uzyskania pożądanej kremowej konsystencji. Gotową pastę posmaruj pieczywo, połóż rukolę, plastry pomidora i posyp posiekanym szczypiorem.

Propozycja 3

nazwa	kcal	ilość	
Mąka gryczana	134	40g	4 łyżki
Mleko migdałowe Vitabella (Biedronka)	36	150g	150ml
Białko wegańskie Siła Roślin	113	30g	
Banan	89	100g	1 średnia sztuka
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Nektarynka	35	80g	1 sztuka
Masło orzechowe, bez soli	139	20g	1 łyżka

Wege omlet gryczany z nektarynką i masłem orzechowym

Banana rozgniatamy widelcem. Mieszmą trzepaczką z mąką, białkiem i mlekiem (można to zrobić wieczorem i schować do lodówki albo tuż przed smażeniem ;)). Masę przekładamy na rozgrzaną patelnię z oliwą i smażymy ok. 4-5 minut na średnim ogniu, odwracamy na drugą stronę i smażymy jeszcze 1-2 minuty. Podajemy z masłem orzechowym i plasterkami nektarynki.

Propozycja 4

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jaglana	189	50g	5 łyżek
Mleko migdałowe Vitarella (Biedronka)	36	150g	150 ml
Sok z cytryny	7	30g	3 łyżki
Tofu	146	120g	3/4 sztuki
Erytrytol	0	10g	1 łyżka
Banan	53	60g	1/2 sztuki
Maliny, mrożone	52	100g	2 garści
Migdały, płatki	116	20g	2 łyżki

"Sernikowy" budyń jaglany z bananem i malinami

Kaszę jaglaną wsypać do garnka, dokładnie wypłukać zmieniając ciepłą wodę. Wylać wodę, wlać mleko, dodać erytrytol, wymieszać i zagotować pod przykryciem. Ustawić garnek na najmniejszym palniku, zmniejszyć ogień do minimum i gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut. Do ugotowanej i ostudzonej kaszy dodać pokruszone tofu, sok z cytryny i banana, wszystko zblendować do gładkiej konsystencji budyniu. Przełożyć do miseczki, na wierzch wyłożyć rozmrożone maliny i posypać podprażonymi na suchej patelni płatkami migdałów.

11:00 - II POSIŁEK**Propozycja 1**

nazwa	kcal	ilość	
Naturalny jogurt sojowy (Alpro)	100	200g	
Gruszka	134	200g	1 sztuka
Erytrytol	0	10g	1 łyżka
Cynamon mielony, przyprawa	5	2g	szczypta
Płatki owsiane	76	20g	2 łyżki
Masło sezamowe, tahini	89	15g	1 łyżka

Jogurt sojowy z duszoną gruszką i pastą sezamową

Gruszkę pokroić w kostkę, podlać odrobiną wody, dodać cynamon oraz erytrytol i poddusić. Jogurt przełożyć do miseczki, dodać płatki, duszoną gruszkę i pastę sezamową.

Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80g	2 kromki
Fasola biała, konserwowa	91	80g	1/3 puszki
Buraki, gotowane	18	40g	1/2 sztuki
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	2 łyżeczki
Kolendra, przyprawa	0	1g	
Kumin, przyprawa	4	1g	
Sok z cytryny	2	10g	
Mięta, świeża	2	5g	
Papryka ostra, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Rukola	4	15g	

Kanapki z fasolową pastą z burakiem

Wszystkie pozostałe składniki przełóż do malaksera i zmiel na pastę, może mieć grudkowatą konsystencję, faktury poszczególnych składników będą lepiej wyczuwalne. Jeżeli konsystencja jest zbyt gęsta, dolej odrobinę wody do konsystencji. Tak przygotowaną pastą posmaruj kanapki i udekoruj rukolą.

Propozycja 3

nazwa	kcal	ilość	
Awokado	112	70g	1/2 sztuki
Truskawki, mrożone	53	150g	
Białko wegańskie Siła Roślin	94	25g	
Mleko migdałowe Vitabella (Biedronka)	48	200g	200 ml
Płatki jaglane	78	20g	2 łyżki

Truskawkowe smoothie z awokado

Wszystkie składniki razem zblendować.

Propozycja 4

nazwa	kcal	ilość	
Tofu wędzone	146	120g	3/4 sztuki
Rukola	5	20g	garść
Pomidor	9	50g	1 sztuka
Marchew	21	50g	1 sztuka
Awokado	64	40g	1/3 sztuki
Słonecznik, nasiona	30	5g	1 łyżeczka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Komosa ryżowa, quinoa	147	40g	4 łyżki
Szczypiorek	2	5g	

Sałatka z wędzonym tofu

Komosę ugotować. Tofu pokroić w dużą kostkę, awokado w plastry, pomidora w ćwiartki, a marchewkę w talarki. Rukolę umyć i wymieszać z komosą. Wyłożyć na talerz, dodać pokrojone warzywa i tofu. Całość doprawić do smaku solą i pieprzem. Posypać posiekanym szczypiorem i podprażonym na suchej patelni słonecznikiem.

15:00 - OBIAD**Propozycja 1**

nazwa	kcal	ilość	
Fasola biała, konserwowa	137	120g	1/2 puszki
Pomidory krojone w puszcze/ kartonie	35	150g	
Sól himalajska	0	2g	
Pasta z czerwonego curry	9	3g	
Pieprz czarny, przyprawa	13	5g	
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Cebula	8	20g	
Mleko kokosowe light Freshona (Lidl)	64	50g	2 łyżki
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Sos sojowy ciemny	3	5g	1 łyżeczka
Ryż jaśminowy	224	60g	6 łyżek
Szczypiorek	3	10g	
Sok z limonki	3	10g	

Curry z białą fasolą i ryżem jaśminowym

Na oliwie przesmaż pastę curry, po chwili dodaj cebulę. Zeszkluj. Dodaj przeciśnięty lub drobno posiekany czosnek i puszkę pomidorów. Dodaj sos sojowy całość pod przykryciem do miękkości. Dodaj odsączoną z zalewy i opłukaną fasolę. Doprowadź do wrzenia i gotuj jeszcze 2-3 minuty. Dodaj mleko kokosowe i ponownie doprowadź do wrzenia. Na koniec dodaj wyciśnięty sok z limonki. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Podaj z ugotowanym ryżem z dodatkiem posiekanego szczypiorku.

Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Ziemniaki	198	250g	4 sztuki
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Zioła prowansalskie, przyprawa	0	1g	
Papryka słodka wędzona, przyprawa	3	1g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Ciecierzycy, konserwowa	106	120g	1/2 puszki
Szpinak świeży	7	50g	garść
Pomidory koktajlowe	15	100g	
Masło sezamowe, tahini	60	10g	2 łyżeczki
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Sok z cytryny	3	15g	1 łyżka
Płatki drożdżowe	51	15g	1 łyżka

Bowl z pieczonymi ziemniakami, ciecierzycą i płatkami drożdżowymi

Ziemniaki pokroić w łódeczki, przyprawić solą, pieprzem, ziołami i papryką. Połączyć oliwą i dokładnie wymieszać, żeby przyprawy dobrze połączyły się z ziemniakami. Gotowe ziemniaki przełożyć na papier do pieczenia i wstawić do nagrzanego piekarnika, piec około 25-30 min w 200 stopniach. Szpinak dokładnie umyć - położyć na dnie miski. Na szpinaku poukładać upieczone ziemniaki, przekrojone na pół pomidorki, odsączoną z zalewy i opłukaną ciecierzycę. Posyp płatkami drożdżowymi. Polej dressingiem przygotowanym z tahini, oliwy i soku z cytryny.

Propozycja 3

nazwa	kcal	ilość	
Makaron durum	211	60g	
Soczewica czerwona	141	40g	4 łyżki
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Cebula	8	20g	
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Pomidory krojone w kartonie	35	150g	150 ml
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	szczypta
Sól himalajska	0	1g	szczypta
Papryka słodka, przyprawa	6	2g	szczypta
Oregano suszone, przyprawa	5	2g	szczypta
Bazylija, świeża	2	10g	szczypta
Płatki drożdżowe	68	20g	2 łyżki

Spaghetti bolognese z soczewicą

Soczewicę namoczyć przez około 4 godziny, dokładnie opukać i gotować przez około 15-20min. Mając gotową soczewicę przejdźmy zatem do przygotowania sosu bolognese. W czasie smażenia i duszenia warzyw ugotować wybrany przez siebie makaron zgodnie z opisem na opakowaniu. Na rozgrzaną patelnię wlać oliwę i zeszklić pokrojoną w drobną kostkę cebulę. W trakcie jej smażenie pokroić w kosteczkę ząbek czosnku i wrzucić do cebuli. Po około 1 minucie smażenia dodać na patelnię pomidory i wszystko dokładnie wymieszać. Jeżeli na tym etapie sos jest zbyt gęsty dolać około 100 ml wody. Następnie dodać pieprz, sól, paprykę słodką i jeżeli lubicie pikantne dania wsypcie również szczyptę pieprzu cayenne. Po wymieszaniu wszystkiego dodać soczewicę. Wmieszaj ją dokładnie w danie i pozwól składnikom chwilę razem się pogotować. Po około 5 minutach dosyp oregano a po kolejnej minucie sos będzie gotowy do podania. Na talerz wyłożyć ugotowany makaron, sos, posypać płatkami drożdżowymi i udekorować świeżą bazylią.

Propozycja 4

nazwa	kcal	ilość	
Kasza jęczmienna, pęczak	202	60g	6 łyżek
Bocznik	50	150g	2 sztuki
Jarmuż	25	50g	garść
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Wywar warzywny	10	100g	100 ml
Oliwa z oliwek extra virgin	88	10g	1 łyżka
Sól himalajska	0	2g	
Pieprz czarny, przyprawa	5	2g	
Papryka słodka wędzona, przyprawa	3	1g	
Tofu wędzone	220	180g	1 sztuka
Pietruszka, natka	4	10g	
Płatki drożdżowe	34	10g	1 łyżka

Pęczotto z bocznikami, jarmużem i tofu

Cebulę kroimy w kostkę lub półplasterki. Na patelnię rozgrzewamy trochę oliwy, wrzucamy cebulę i delikatnie podsmażamy. Dorzucamy pokrojone w kostkę tofu, boczniki pokrojone w paski i jarmuż. Przesmażamy całość kilka minut i dorzucamy przyprawy, przeciśnięty przez praskę czosnek i kaszę. Mieszamy, przesmażamy i zalewamy całość chochlą bulionu. Powtarzamy czynność mieszania, zalewania i odparowywania aż bulion nam się skończy, a kasza będzie al dente (jeśli nie nastąpi to przed końcem bulionu, uzupełniamy płyn dodatkową wodą). Przykrywamy pokrywką, odstawiamy na chwilę gotowe kaszotto żeby "odpoczęło". Podajemy posypane płatkami drożdżowymi i natką pietruszki.

19:00 - KOLACJA

Propozycja 1

nazwa	kcal	ilość	
Chleb żytni razowy na zakwasie	217	100g	2kromki
Awokado	80	50g	1/3 sztuki
Sok z cytryny	2	10g	1 łyżka
Szczypiorek	3	10g	
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Tempeh	234	120g	
Sos sojowy ciemny	6	10g	1 łyżka
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Syrop klonowy	14	5g	1 łyżeczka
Ketchup (Develey)	6	5g	1 łyżeczka
Czosnek, przyprawa	3	1g	
Papryka ostra, przyprawa	3	1g	
Roszonka	3	15g	
Ogórek, świeży	6	40g	1/3 sztuki

Kanapki z guacamole i grillowanym tempehem

Dojrzałe awokado przełożyć do miseczki, dodać sok z cytryny, sól i pieprz, za pomocą widelca rozgnieść na pastę. Dodać posiekany szczypiorek i wymieszać. Wszystkie składniki marynaty, czyli oliwę, syrop klonowy, sos sojowy, ketchup, czosnek i paprykę mieszamy w misce. Tempeh kroimy w plastry, obtaczamy w marynacie i odstawiamy na 15 minut. Może być dłużej. Smażymy na patelni grillowej. Gotowym guacamole smarujemy kromki chleba, układamy roszponkę, tempeh oraz plasterki ogórka. Doprawiamy do smaku.

Propozycja 2

nazwa	kcal	ilość	
Tortilla	286	90g	1,5 sztuki
Szpinak świeży	7	50g	garść
Buraki, gotowane	26	60g	1 sztuka
Awokado	112	70g	1/2 sztuki
Sok z cytryny	1	5g	
Tofu wędzone	146	120g	3/4 sztuki
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	

Wrapy z burakiem, awokado i wędzonym tofu

Rozgrzej patelnię grillową. Tofu pokrój na plasterki, a następnie na słupki. Obsmaż z dwóch stron aż do osiągnięcia, złotej, chrupiącej skórki, około 2 – 3 minuty na stronę. Awokado obierz, wyjmij pestkę i pokrój na plasterki, skrop sokiem z cytryny, aby nie ściemniało. Buraka pokrój w plasterki lub słupki. Na placku rozłóż garść szpinaku, kawałki buraka, plasterki awokado oraz paseczki usmażonego tofu. Dopraw solą i pieprzem. Zawij przeciwnie boki tortilli (te boczne), złap kolejny brzeg (ten najbliższy Ciebie), następnie rozpocznij związać do przodu, przy tym przytrzymuj tortillą farsz. Na rozgrzaną patelnię ułóż zawijasy złączeniem do dołu (wtedy ciasto się skleji i nie będzie się rozpadać). Zapiecz z dwóch stron do zarumienionej, chrupiącej skórki. Lekko przestudź. Pokrój wrapy robiąc pośrodku nacięcie pod ukosem. Najlepiej smakują przestudzone, świetnie sprawdzają się też jako drugie śniadanie do lunchboxa.

Propozycja 3

nazwa	kcal	ilość	
Fasola biała, konserwowa	137	120g	1/2 puszki
Szpinak świeży	7	50g	garść
Pomidor	18	100g	1 sztuka
Czosnek	3	2g	1 ząbek
Harissa, pasta	14	30g	1 łyżka
Sól himalajska	0	1g	
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Pietruszka, natka	4	10g	
Oliwa z oliwek extra virgin	133	15g	3 łyżeczki
Płatki drożdżowe	68	20g	2 łyżki
Chleb żytni razowy na zakwasie	217	100g	2 kromki

Fasolka ze szpinakiem, pomidorem i harissą

Na dużej patelni na średnim ogniu rozgrzej oliwę i wrzuć szpinak baby. Smaż, mieszając od czasu do czasu, aż szpinak zwiędnie i zmniejszy swoją objętość. Gdy szpinak się smaży, obierz ząbki czosnku i pokrój je na plasterki. Dodaj do szpinaku i wymieszaj. Pomidora pokrój w kostkę i dorzuć na patelnię ze szpinakiem. Niech się chwilę posmaży z resztą składników (ok. 3 minuty), aby odparowało z niego trochę soku. Fasolkę odcedź z zalewy i dodaj do szpinaku. Dodaj również harissę, dopraw danie solą. Smaż jeszcze ok. 1 minutę, po czym zdejmij z patelni. Podawaj ze świeżym pieczywem posypane natką pietruszki i płatkami drożdżowymi.

Propozycja 4

nazwa	kcal	ilość	
Makaron z soczewicy	320	90g	
Oliwa z oliwek extra virgin	44	5g	1 łyżeczka
Awokado	112	70g	1/2 sztuki
Sezam, nasiona	57	10g	2 łyżeczki
Cebula	8	20g	1/3 sztuki
Czosnek	7	5g	1 ząbek
Pomidory suszone w oleju	49	30g	3 sztuki
Pietruszka, natka	1	3g	
Sok z cytryny	3	15g	3 łyżeczki
Pieprz czarny, przyprawa	3	1g	
Sól himalajska	0	1g	

Makaron z soczewicy z suszonymi pomidorami i awokado

Makron ugotować. Pomidory wyjąć z wody lub z oleju i pokroić w cienkie paski. Na oliwie podsmażyć drobno pokrojoną cebulkę. Do podsmażonej cebulki dodać czosnek i pomidory i podsmażyć jeszcze 2 minuty. Dodać makaron, dokładnie wymieszać, zdjąć z ognia i pozostawić do przestudzenia. Pokroić awokado w kostkę, przełożyć na talerz i połączyć sokiem z cytryny. Dodać awokado do zawartości patelni, posypać natką pietruszki i sezamem. Doprawić solą i pieprzem i delikatnie wymieszać. Gotowe przełożyć na talerz.

