



Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dla wegański dzień

Ewa Michałowska www.ewatwojdietetyk.pl

ŚNIADANIE 07:00

K:327.5 / B:8.5 / T:9.7 / WP:52.8 / F:9.1 / WW:5.2

OWSIANKA Z FIGAMI, GRUSZKĄ I MAKIEM

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)
Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Figi, suszone - 28 g (2 x Sztuka)
Mak niebieski - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki ugotuj na mleku, zmiel mak w blenderze lub młynku.
2. Pokrój owoce.
3. Wymieszaj wszystkie składniki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:286.1 / B:3.8 / T:20.2 / WP:19.9 / F:5.8 / WW:2.0

CHLEB GRAHAM

Chleb graham - 30 g (1 x Kromka)

PASTA OLIVKOWA

Oliwki czarne - 90 g (6 x Łyżka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przeciśnij czosnek przez praskę.
2. Zmiksuj wszystkie składniki razem z wyciśniętym sokiem z cytryny.
3. Dopraw do smaku.

OBIAD 12:30

K:546.8 / B:40.6 / T:29.5 / WP:34.6 / F:10.5 / WW:3.4

ORZECHOWE TOFU Z RYZEM I WARZYWAMI

Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)
Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)
Ryż brązowy - 30 g (2 x Łyżka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyzeczka)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sos sojowy jasny - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Wymieszaj mokre składniki z solą.
2. Zamarynuj tofu pokrojone w kostkę przez co najmniej 1 godzinę.
3. Usmaż na patelni bez tłuszczu.
4. Ugotuj ryż, brokuła.
5. Wylóż do miseczki szpinak, ryż, nałóż tofu. Dołóż brokuła.

PODWIECZOREK 16:00

K:175.3 / B:3.2 / T:9.3 / WP:17.7 / F:3.7 / WW:1.8

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.



ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z MARCHEWKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Marchew - 450 g (10 x Sztuka)

Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)

Słonecznik, nasiona, tuskane - 20 g (2 x łyżka)

Mielona gałka muskatołowa - 10 g (2 x łyżeczka)

Płatki drożdżowe - 10 g (2.5 x łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Anyż (mielony) - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Warzywa obierz i umyj. Marchewkę pokrój w talarki, i cebulę w kostkę, pora i czosnek pokrój w cienkie plasterki. Imbir zetrzyj na tarce
2. Do rozgrzanego garnka dodaj oliwę, i warzywa, duś ok. 10 minut pod przykryciem mieszając od czasu do czasu.
3. Dodaj przyprawy i starty imbir. Wlej gorący bulion i gotuj wszystko jeszcze 20 minut.
4. Całość zmiksuj na krem, jeśli jest za gęste dodaj wody, dodaj płatki drożdżowe, wymieszaj i przypraw.
5. Zupę przed podaniem posyp na górze uprażonymi wcześniej nasionami słonecznika i natką pietruszki

SUMA K:1599.1 B:66.3 T:79.1 WP:149.8 F:44.7 WW:14.9



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Napój migdałowy	250 g	1 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb graham	30 g	1 x Kromka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	20 g	2 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	30 g	3 x Łyżka
Ryż brązowy	30 g	2 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Stonecznik, nasiona, łuskane	20 g	2 x Łyżka
Masło orzechowe	15 g	1 x Łyzeczka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Mak niebieski	10 g	1 x Łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x Szklanka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x Opakowanie
Płatki drożdżowe	10 g	2.5 x Łyżka
Sos sojowy jasny	5 g	0.5 x Łyżka
Syrop klonowy	5 g	0.5 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Mielona gałka muskatołowa	10 g	2 x Łyzeczka
Mielona słodka papryka	5 g	1 x Łyzeczka
Pieprz czarny mielony	3 g	3 x Szczypta
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
Anyż (mielony)	1 g	1 x Szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Marchew	450 g	10 x Sztuka
Gruszka	195 g	1.5 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Brokuły	100 g	0.2 x Sztuka
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Oliwki czarne	90 g	6 x Łyżka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Figi, suszone	28 g	2 x Sztuka
Szpinak	25 g	1 x Garść
Pietruszka, liście	24 g	4 x Łyzeczka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Imbir	5 g	1 x Plaster

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białek WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🕒 potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Instytutu Żywności i Żywienia

