

Talerz pełen roślin

TYGODNIOWY
WEGETARIAŃSKI
JADŁOSPIS

PARTNER WYDANIA



Naturell



PALIWO Z ROŚLIN
SYLWIA MAKSYM-KRZESA

Na co warto

ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA DIECIĘ ROŚLINNEJ?

Witamina B₁₂

Jej głównym źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego – praktycznie nie występuje w świecie roślinnym.

Kwasy omega-3

Ze względu na częste wykluczenie z diety ryb i owoców morza, podaż kwasów omega-3 (szczególnie DHA) w diecie roślinnej może być niska.



Witamina D₃

Weganie ze względu na ograniczone spożycie pokarmów zwierzęcych mogą być bardziej narażeni na niskie poziomy witaminy D i wapnia w diecie niż osoby jedzące mięso, szczególnie zimą^{1,2}.

Cynk

Jest szeroko dostępny w żywności pochodzenia roślinnego, ale nie jest łatwo przyswajalny. Sugeruje się, że wegetarianie mogą potrzebować do 50% więcej cynku niż nie-wegetarianie⁷.

Jod

Pokarmy roślinne cechuje niska zawartość jodu ze względu na jego niskie stężenie w glebie w wielu krajach⁸.

Selen

Czynnikami ułatwiającymi przyswajanie selenu z pożywienia jest m.in. białko (metionina), stąd dostępność selenu z diety w warunkach niedoborów białka spada³. Badania sugerują, że istnieje większa tendencja do niskiego spożycia selenu u wegan⁴⁻⁶.

1. Crowe, F.L.; Steur, M.; Allen, N.E.; Appleby, P.N.; Travis, R.C.; Key, T.J. Plasma concentrations of 25-hydroxyvitamin D in meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans: Results from the EPIC-Oxford study. *Public Health Nutr.* 2011, 14, 340–346, doi:10.1017/S1368980010002454.
2. DeLuca HF (2004) Overview of general physiologic features and functions of vitamin D. *Am J Clin Nutr* 80, 1689S–1696S.
3. Panel, E. & Nda, A. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for selenium. *EFSA J.* 12, 1–67 (2014).
4. Schupbach, R.; Wegmuller, R.; Berguerand, C.; Bui, M.; Herter-Aeberli, I. Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *Eur. J. Nutr.* 2017, 56, 283–293, doi:10.1007/s00394-015-1079-7.
5. Elorinne, A.L.; Alfthan, G.; Erlund, I.; Kivimaki, H.; Paju, A.; Salminen, I.; Turpeinen, U.; Voutilainen, S.; Laakso, J. Food and nutrient intake and nutritional status of Finnish vegans and non-vegetarians. *PLoS One* 2016, 11, 1–14, doi:10.1371/journal.poe.0148235;
6. Sobiecki, J.G.; Appleby, P.N.; Bradbury, K.E.; Key, T.J. High compliance with dietary recommendations in a cohort of meat eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition–Oxford study. *Nutr. Res.* 2016, 36, 464–477, doi:10.1016/j.nutres.2015.12.016.
7. Hunt, J.R. Moving toward a plant-based diet: Are iron and zinc at risk? *Nutr. Rev.* 2002, 60, 127–134, doi:10.1301/00296640260093788.
8. Park YK, Harland BF, Vanderveen JE, Shank FR, Prosky L: Estimation of dietary iodine intake of Americans in recent years. *J Am Diet Assoc* 1981;79:17–24.



Naturell

Naturalnie

wiele możliwości w suplementacji
w diecie roślinnej



aktywne, organiczne
i roślinne składniki*



odpowiednie dla wegan
i wegetarian



bez cukru i laktozy,
bezglutenowe



Sylwia Maksym-Krzesa

Dietetyczka sportowa i kliniczna, edukatorka, która od lat wspiera sportowczynie w osiągnięciu zawodowych sukcesów poprzez zdrowe nawyki żywieniowe.

Jestem twórczynią podcastu Paliwo z Roślin, w którym łączę naukę z praktyką, dzieląc się rzetelną wiedzą i inspirując do świadomego odżywiania. Prowadzę także projekt Kobieta w Sporcie, gdzie motywuję kobiety do rozwijania swojego potencjału i zdobywania mistrzostwa – zarówno na boisku, korcie, trasach rowerowych, jak i w życiu codziennym.

Moja misja?

Edukować i wspierać w drodze do zdrowia oraz doskonałej formy. W pracy z zawodniczkami stawiam na indywidualne podejście, opierając się na wynikach badań i realnych potrzebach każdej z nich. Pokazuję, że zdrowe odżywianie nie musi być skomplikowane ani drogie – może być narzędziem do osiągnięcia celów i budowania trwałych sukcesów. Uwielbiam edukować, rozmawiać, współpracować, działać i tworzyć.

Efekty mojej pracy to nie tylko lepsze wyniki sportowe, ale także większa energia, regeneracja na najwyższym poziomie i realna zmiana jakości życia. Wraz z marką suplementów diety Naturell wspieramy rozwój świadomości w zakresie suplementacji i zdrowia, w zgodzie z badaniami naukowymi.

Znasz nasze projekty? W 2024 roku tworzyliśmy dla Ciebie czwartkowe inspiracje na roślinne, bogatobiałkowe posiłki – znajdziesz je na Instagramie Naturell i moim. Jeden piątek w miesiącu mamy również dla Ciebie nowy odcinek mojego podcastu Paliwo z Roślin, którego partnerem jest marka Naturell.

Zaufaj nam, jeśli zależy Ci na zdrowiu, wynikach sportowych i motywacji do działania. Nasze doświadczenie i zaangażowanie to klucz do Twojego sukcesu.

Nowy Rok

NOWE WYZWANIA, NOWE SMAKI – PRZEDZ WSZYSTKIM
UROŚLINNIANIE TWOJEJ KUCHNI I TWOJEGO ZDROWIA!

Czy wiesz, czym jest Veganuary?

To globalna inicjatywa, która zachęca do odkrywania roślinnych potraw przez cały styczeń – z miłości do zdrowia, planety i zwierząt. To nie tylko chwilowa moda, ale ruch ku lepszemu, bardziej świadomemu stylowi życia. We współpracy z marką suplementów diety Naturell stworzyłam pyszny, pełnowartościowy i prosty jadłospis, który naturalnie wprowadzi Cię w roślinny świat! Każdego roku, po Veganuary, otrzymuję mnóstwo wiadomości od osób biorących udział w wyzwaniu. Zdecydowana większość z nich pozostaje z roślinami na zawsze! Ciekawe, jak będzie u Ciebie!

Co znajdziesz w naszym jadłospisie?

Przedz wszystkim smak, różnorodność i zdrowie! Każde danie jest zbilansowane, odżywcze i pełne naturalnej energii, czyli paliwa z roślin.

W menu znajdziesz dania zawierające:

- rośliny strączkowe – czyli wartościowy błonnik, niezbędne białko, cenne witaminy i składniki mineralne,
- warzywa – różnokolorowe, sezonowe, pod wieloma postaciami i co najważniejsze – bogate w mnóstwo antyoksydantów,
- owoce – naturalna słodycz i niezbędna dawka witamin,
- zdrowe tłuszcze – pestki, orzechy, nasiona, awokado, oliwa z oliwek, olej rzepakowy,
- nabiał i jajka – dla uzupełnienia składników odżywczych i stopniowej adaptacji do diety roślinnej, która nie wprowadza zakazów ani nakazów.

To jadłospis dla wszystkich, którzy:

- nigdy nie próbowali diety roślinnej i chcą zobaczyć, że jest smaczna, sycąca i pełna inspiracji,
- biorą udział w Veganuary i chcą rozwinąć swoje kulinarne umiejętności,
- są już doświadczonymi roślinożercami i szukają nowych pomysłów na zdrowe posiłki.



Dlaczego warto?

ROŚLINNA DIETA TO NIE TYLKO TREND – TO PRZYSZŁOŚĆ.
KORZYŚCI PŁYNĄCE Z JEJ STOSOWANIA SĄ OGROMNE!

Planeta:

- Produkcja roślinnej żywności generuje o 50-80% mniej emisji CO₂ niż hodowla mięsa.
- Mniejsze zużycie wody i zasobów naturalnych.
- Ograniczenie degradacji gleby i wycinania lasów.
- Wybierając dietę roślinną, wspierasz zrównoważony rozwój i dbasz o przyszłość naszej planety.

Etyka i dobrostan zwierząt:

- Wykluczenie, a nawet ograniczenie produktów pochodzenia zwierzęcego wspiera ochronę zwierząt i sprzyja bardziej zrównoważonemu podejściu do rolnictwa.

Klucz tkwi w słowach: prawidłowo skomponowana, już tłumaczą o co chodzi.

Aby dieta była dla Ciebie rzeczywiście dobrym rozwiązaniem wspierającym Twoje zdrowie, musi dostarczać odpowiedniej ilości składników mineralnych, witamin i zapewniać odpowiednią gęstość energetyczną, adekwatną do Twojego zapotrzebowania.

Diety roślinne mogą okazać się trudniejsze w prawidłowym komponowaniu, dlatego właśnie edukujemy wraz z Naturell i na początek przekazujemy Ci zbilansowany jadłospis, który ułatwi Ci start na Veganuary.

Niewłaściwe planowanie posiłków:

- Monotonna dieta bazująca na wysokoprzetworzonych produktach roślinnych (gotowe kielbaski, kotlety, czekolady, lody, dania instant) może prowadzić do nadkonsumpcji tłuszczu (szczególnie nasyconego), niedoborów białka, błonnika i składników mineralnych.
- Zbyt niska kaloryczność diety może skutkować utratą masy ciała, zmęczeniem i osłabieniem.

Zwiększone ryzyko niedożywienia wybranych grup:

Dzieci, kobiety w ciąży, osoby starsze i sportowcy mają większe zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze, co wymaga szczególnej uwagi przy komponowaniu posiłków.

Ale spokojnie i bez obaw!

Jeśli poznasz zasady komponowania diety roślinnej, a także wdrożysz dodatkową, obowiązkową suplementację (w przypadku przejścia na dietę wegańską) – witaminy B12 i kwasów tłuszczowych omega-3 – to uroślinianie diety będzie tylko przyjemne i wartościowe.

Wróćmy do edukacji - jak ograniczyć mięso i od czego zacząć?

- Małe kroki – zacznij od jednego roślinnego dania dziennie, a gdy będziesz gotowa(-owy) na więcej, uroślinij kolejne dania.
- Inspiracje – odwiedzaj profile, takie jak Naturell i mój, Sylwii Maksym, na Instagramie, gdzie znajdziesz mnóstwo pomysłów na to, jak zwiększyć ilość roślin w Twojej diecie.
- Eksperymentuj – próbuj nowych smaków, sięgaj po mniej znane strączki i kombinacje.
- Edukacja – ucz się i dziel się wiedzą z bliskimi. Razem możecie zmieniać nawyki, krok po kroku.

Wybieranie diety roślinnej to również troska o więcej aspektów dotyczących zdrowia, środowiska, planety i wdrożenie minimalizmu. Jesteśmy przekonani, że tematem dla Ciebie bliskim i potrzebnym, będzie również ograniczenie marnowania żywności.

Jak to zrobić?

- Planuj posiłki – sporządzaj listę zakupów i trzymaj się jej.
- Kreatywność w kuchni – wykorzystuj resztki warzyw na zupy, pasty czy omelety.
- Przechowuj prawidłowo – użyj szklanych pojemników i słoików, aby jedzenie dłużej pozostało świeże.
- Zamrażaj – nadmiar ugotowanego jedzenia podziel na porcje i zamroź.
- Korzystaj z promocji – idziesz do sklepu po bakłażana, ale jego cena jest kosmiczna? Zamień na inny produkt, na który jest aktualnie obniżka i zmień nieco koncepcję swojego dania. Roślinne gotowanie jest maksymalnie elastycznie oraz naturalnie wspiera kondycję zdrowia i Twojego portfela!

Ogranicz plastik:

- Korzystaj z wielorazowych siatek i pojemników na zakupy.
- Wybieraj produkty bez plastikowych opakowań – sypkie produkty czy warzywa kupuj luzem.
- Sięgaj po butelki wielorazowe i unikaj jednorazowych sztućców czy słomek.

Gotuj ekonomicznie:

- Sezonowe produkty – są tańsze, zdrowsze i smaczniejsze.
- Kupuj na wagę – unikniesz nadmiaru produktów, plastiku i oszczędzisz pieniądze.
- Strączki i kasze – są tanie, sycące i pełne wartości odżywczych.
- Gotuj więcej na zapas – dziel posiłki na porcje, wekuj lub mroź, zaoszczędzisz dzięki temu czas i pieniądze.



Jesteśmy przekonani, że nasze wskazówki, rady, jadłospis i inspiracje będą dla Ciebie naturalnie zachęcające do wdrożenia. Wierzymy, że podczas Veganuary zbudujesz zdrowe nawyki dotycząca tankowania paliwa z roślin, które naturalnie zostaną z Tobą na zawsze!

Przyłącz się do Veganuary i zobacz, jak smaczna i inspirująca może być dieta roślinna. To inwestycja w zdrowie, planetę i lepsze jutro dla nas wszystkich. Poszerzaj kulinarne horyzonty, ciesz się zdrowiem, rozwijaj swoją edukację i inspiruj innych.

Widzimy się na social media!

**Po więcej przepisów i wskazówek
obserwuj nasze profile!**



Literatura:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7613518/>

<https://www.nature.com/articles/ejcn2010142>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-022-03025-4>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35499383/>

[https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/abstract](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/abstract)

<https://veganhealth.org/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7699510/>

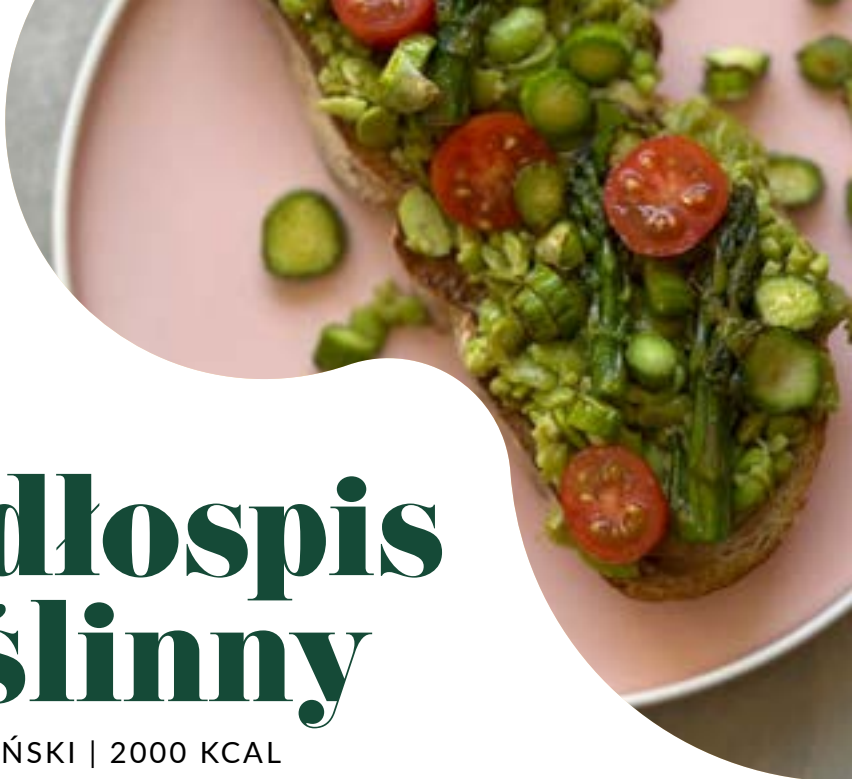
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7533223/>

<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7613518/>

https://danone.pl/assets/interdyscyplinarne/Raport_Talerz_Przyszlosci_2023.pdf





Jadłospis roślinny

WEGETARIAŃSKI | 2000 KCAL



dietetyczka

Sylwia Maksym-Krzesa

- ✓ 7-DNIOWY JADŁOSPIS
- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ ZALECENIA SUPLEMENTACYJNE


PALIWO Z ROŚLIN

&


Naturell

Poniedziałek

2000 kcal | B: 116 g, T: 80 g, W: 223 g

Dieta wegetariańska | 2000 kcal

Śniadanie 07:00 / Grzanka ze słodkim twarożkiem, owocami i pistacjami

472 kcal | B: 25 g, T: 20 g, W: 51 g

- Zalać nasiona chia napojem sojowym – 60 ml, wymieszać i odstawić na czas przygotowania posiłku.
- Wyjąć mrożone owoce leśne – można użyć gotowej mieszanki lub wybrać Twoje ulubione.
- Kromkę chleba położyć na rozgrzanej patelni i posmarować oliwą z oliwek z obu stron (polecam aromatyzowaną oliwę cytrynową).
- Tofu przelożyć do blendera, dodać wanilię, sok z połówki małej cytryny, sól, syrop klonowy i pozostałą część napoju sojowego. Zmiksować.
- Dodać do tofu połowę owoców i namoczone chia. Zmiksować ponownie.
- Podpieczoną na złoto grzankę wyłożyć na talerz, posmarować porządną porcją słodkiego twarożku.
- Na wierzchu ułożyć resztę owoców, posypać pokrojonymi pistacjami i świeżo mielonym pieprzem.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Chleb żytni razowy na zakwasie	111	51 g	51 g
Tofu naturalne	112	90 g	0.5 opakowania
Oliwa z oliwek	27	3 g	0.6 łyżeczki
Sok z cytryny	3	12 g	2 łyżki
Nasiona chia	58	12 g	1 łyżka
Napój sojowy (Go Vege)	26	60 g	60 g
Ekstrakt waniliowy	2	1 g	1 kropla
Syrop klonowy	14	5 g	1 łyżeczka
Owoce leśne mrożone	33	60 g	1 garść
Pistacje	84	15 g	1 łyżka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta

II Śniadanie 11:00 / Maksymalna pieczona owsianka z truskawkami i kakao

543 kcal | B: 37 g, T: 19 g, W: 61 g

- Płatki zmieścić w młynku do kawy. Przesypać do miski.
- Dodać kakao, proszek do pieczenia, odżywkę białkową rozrobioną z wodą (jak na ciasto), napój sojowy, wymieszać.
- Dodać nasiona słonecznika, proso, ponownie przemieszać (nie musi być dokładnie).
- Masę przelać do żaroodpornego naczynia, wcisnąć w masę truskawki i wstawić do piekarnika.
- Piec w temperaturze 200°C przez 18-20 minut.
- Po wyjęciu i chwilowym ostygnięciu dodać jogurt i orzechy laskowe.

***jogurt można zamienić na smakowy lub naturalny (nie musi być sojowy)

***proso można pominąć lub zamienić na ekspandowane jagły

***napój sojowy zamienić na inny napój roślinny lub mleko

***odżywkę białkową najlepiej wybrać z dobrego blendu (mieszanka kilku białek)

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Płatki owsiane	152	40 g	4 łyżki
Napój sojowy (Go Vege)	88	200 g	0.8 szklanki
Nasiona słonecznika	30	5 g	1.3 łyżeczki
Kakao w proszku	11	5 g	1.3 łyżeczki
Białko roślinne	75	20 g	2 łyżki
Orzechy laskowe	63	10 g	0.7 łyżeczki
Jogurt sojowy	62	100 g	1 porcja
Truskawki mrożone	25	70 g	1 garść
Proszek do pieczenia	3	3 g	1.5 łyżeczki
Proso ekspandowane	35	3 g	1 garść

Obiad 15:00 / Ziemniaki z kefirem, jajkiem sadzonym i fasolką szparagową

505 kcal | B: 26 g, T: 18 g, W: 63 g

1. Jajko sadzone przygotować na nieprzywierającej patelni bez dodatku tłuszczu. Doprawić.
2. Ziemniaki obrać, ugotować, skropić oliwą i posypać koperkiem.
3. Całość podać z ugotowaną fasolką szparagową – poza sezonem można użyć mrożonej.
4. Ziemniaki zjeść, maczając w kefirze.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Jajo kurcze	140	100 g	2 średnie sztuki
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Ziemniaki	193	250 g	5 małych sztuk
Oliwa z oliwek	44	5 g	1 łyżeczka
Koper świeży	4	10 g	1 łyżka
Fasolka szparagowa	47	150 g	0.8 porcji
Kefir 2%	75	150 g	150 g

Kolacja 19:00 / Sałatka caprese z pesto i dzikim ryżem

480 kcal | B: 28 g, T: 22 g, W: 48 g

1. W misce umieścić sałatę oraz ugotowany i wystudzony ryż.
2. Dodać pomidorki przekrojone na półki oraz kawałki mozzarelli.
3. Dorzucić pokrojone oliwki.
4. Połączyć z bazyliowym pesto i pestkami dyni.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Mix sałat	11	75 g	3 garści
Ryż dziki	179	50 g	3.3 łyżki
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1 garść
Ser mozzarella light 9%	107	60 g	0.5 sztuki
Oliwki czarne marynowane	35	30 g	2 łyżki
Pesto bazyliowe	74	20 g	1 łyżka
Pestki dyni	57	10 g	2 łyżeczki

Wtorek

2000 kcal | B: 108 g, T: 81 g, W: 230 g
Dieta wegetariańska | 2000 kcal

Śniadanie 07:00 / Owsianka czekoladowa z bananem i wiśniami

494 kcal | B: 22 g, T: 20 g, W: 64 g

1. Płatki owsiane zalać mlekiem i ugotować.
2. Pod koniec gotowania dodać kakao oraz pokrojonego w mniejsze kawałki banana, dokładnie wymieszać.
3. Owsiankę przełożyć do miseczki, dodać wiśnie, jogurt sojowy i masło migdałowe.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Płatki owsiane	38	10 g	1 łyżka
Napój sojowy (Go Vege)	110	250 g	1 szklanka
Banan	107	120 g	1 średnia sztuka
Kakao w proszku	11	5 g	1 łyżeczka
Jogurt sojowy	68	110 g	110 g
Wiśnie mrożone	37	80 g	1 garść
Masło migdałowe bez soli	123	20 g	1 łyżka

II Śniadanie 11:00 / Pełnoziarnisty wrap z jajecznicą i fasolą

507 kcal | B: 30 g, T: 21 g, W: 53 g

1. Jajka usmażyć na oliwie wraz z szczypiorkiem, dodać przyprawę.
2. Na tortillę położyć część warzyw: rukolę, pomidora, dodać ketchup, fasolę, usmażone jajka.
3. Zawinąć placek, podać z pozostałymi warzywami, z których zrobisz szybką sałatkę.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Tortilla pszenna pełnoziarnista	186	60 g	1 sztuka
Jajo kurze	182	130 g	2 duże sztuki
Szczypiorek	2	5 g	1 łyżka
Pomidor czerwony	31	170 g	1 sztuka
Ketchup	15	15 g	1 łyżeczka
Rukola	7	40 g	2 garści
Oliwa z oliwek	18	2 g	2 g
Fasola czerwona konserwowa	65	80 g	4 łyżki
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta

Obiad 15:00 / Pizza z patelni z tofu i kukurydzą

482 kcal | B: 35 g, T: 20 g, W: 44 g

1. Tortillę przełożyć na patelnię.
2. Passatę wymieszać z przyprawami i rozsmarować na tortilli.
3. Mozzarellę, tofu i paprykę pokroić i wyłożyć na tortillę. Posypać kukurydzą i przyprawami.
4. Całość podgrzewać ok. 5 minut do chrupkości ciasta.
5. Na wierzch dodać rukolę i pokrojonego pomidora.

Kolacja 19:00 / Regeneracyjna owsianka na dobry sen

517 kcal | B: 22 g, T: 20 g, W: 68 g

1. Płatki ugotować w napoju sojowym – można zamienić na inny napój roślinny.
2. Podczas gotowania dodać kakao, dokładnie wymieszać.
3. Dodać mrożone wiśnie.
4. Podać z pokrojonym kiwi i dodatkiem orzechów.

*** najlepsze mrożone wiśnie kupisz w Biedronce lub Lidlu – latem możesz korzystać ze świeżych

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Tortilla pszenna pełnoziarnista	186	60 g	1 sztuka
Passata pomidorowa	16	60 g	4 łyżki
Ser mozzarella light 9%	107	60 g	0.5 sztuki
Tofu wędzone	110	90 g	0.5 opakowania
Papryka czerwona	20	75 g	1 mała sztuka
Kukurydza konserwowa słodka	26	40 g	40 g
Rukola	4	20 g	1 garść
Pomidor czerwony	15	85 g	0.5 sztuki

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Płatki owsiane	190	50 g	5 łyżek
Kiwi	46	75 g	1 średnia sztuka
Wiśnie mrożone	37	80 g	1 garść
Kakao w proszku	11	5 g	1 łyżeczka
Napój sojowy (Go Vege)	135	307 g	307 g
Orzechy włoskie	98	15 g	1 łyżka

Środa

1999 kcal | B: 102 g, T: 89 g, W: 217 g

Dieta wegetariańska | 2000 kcal

Śniadanie 07:00 / Bagietka z pastą jajeczną i rzodkiewką

493 kcal | B: 24 g, T: 24 g, W: 45 g

1. Jajka ugotować, pokroić w kostkę.
2. Szczypiorek posiekać, rzodkiewkę pokroić w kostkę.
3. Wszystkie składniki połączyć z oliwą i musztardą.
4. Doprawiać do smaku solą i pieprzem. Pastą posmarować pieczywo, dodaj warzywa.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Jajo kurze	182	130 g	2 duże sztuki
Szczypiorek	3	10 g	2 łyżki
Rzodkiewka	10	60 g	4 sztuki
Salata rzymska	3	20 g	1 garść
Oliwa z oliwek	88	10 g	2 łyżeczki
Musztarda	20	20 g	2 łyżeczki
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Bagietka pszenna	184	70 g	0,5 małej sztuki

II Śniadanie 11:00 / Zielony tost z edamame

502 kcal | B: 27 g, T: 19 g, W: 62 g

1. Wrzucić mrożone edamame na 2-4 minuty do wrzącej, osolonej wody. W tym czasie przygotować szparagi (umyć, odłamać końcówki, przekroić wzdłuż lub na mniejsze kawałki).
2. Wylać wodę, włożyć fasolki do miski z wodą, obrać ze strąków.
3. Przełożyć fasolki edamame do miseczki, dodać: przyprawy, oliwę (1 łyżeczka), syrop klonowy, sos sojowy. Rozgnieść widelcem i wymieszać.
4. Rozgrzać drugą łyżeczkę oliwy na patelni, wrzucić szparagi, smażyć przez 3-5 minut, mieszać, by nie przypalić.
5. Zdjąć szparagi z ognia, na patelnię wrzucić kromkę chleba i podpiec.
6. Na toście położyć edamame, szparagi i pomidorki.
7. Chrupać ze smakiem.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Edamame mrożone	182	150 g	1 filiżanka
Chleb żytni razowy na zakwasie	176	81 g	81 g
Oliwa z oliwek	88	10 g	2 łyżeczki
Syrop klonowy	14	5 g	1 łyżeczka
Sos sojowy	5	10 g	1 łyżka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Szparagi	24	120 g	3 sztuki
Pomidory koktajlowe	11	60 g	3 sztuki

Obiad 15:00 / Makaron z pesto, rukolą, ciecierzycą i parmezanem

506 kcal | B: 27 g, T: 20 g, W: 56 g

1. Makaron ugotować, pomidorki przeciąć na pół.
2. Ciecierzycę odsączyć z zalewy i optukać.
3. Pesto wymieszać z ciepłym makaronem.
Dodać pomidorki, cieciorkę i parmezan.
4. Udekorować rukolą. Przyprawić.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Makaron pełnoziarnisty	177	49 g	49 g
Pomidory koktajlowe	36	200 g	10 sztuk
Ciecierzycza w puszcze	53	60 g	3 łyżki
Pesto rosso z suszonych pomidorów	77	20 g	1 łyżka
Ser parmezan	157	40 g	5 łyżek
Rukola	4	20 g	1 garść
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	1	1 g	1 szczypta

Kolacja 19:00 / Stek z kalfiora na puree z bobu z lubczykowym chimichurri

499 kcal | B: 23 g, T: 20 g, W: 53 g

1. Lubczyk drobno posiekać.
2. Dodać dwa ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę, oregano oraz drobno posiekaną papryczkę chili.
3. Dodać łyżkę oliwy z oliwek, ocet, sól oraz pieprz i wymieszać.
4. Bób gotować w lekko osolonej wodzie przez 15-20 minut
5. Kalfiora oczyścić, pokroić w grube plastry i blanszować przez kilka minut (nie powinien się rozpaść).
6. Bób wytuskać i zblendować z dodatkiem śmietanki.
7. Na patelni rozgrzać resztę oliwy z pozostałym czosnkiem.
8. Steki z kalfiora podsmażyć z obu stron i dusić przez kilka minut pod przykryciem.
9. Na talerzu rozsmarować puree, na wierzch wyłożyć stek z kalfiora.
10. Górę udekorować lubczykowym chimichurri.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Lubczyk	2	5 g	5 łyżek
Czosnek	24	16 g	4 ząbki
Oregano suszone	5	2 g	2 szczypty
Papryczka chilli czerwona	18	45 g	1 sztuka
Oliwa z oliwek	88	10 g	1 łyżka
Ocet winny	2	10 g	1 łyżka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Bób mrożony	152	200 g	1.3 filiżanki
Kalfior	63	250 g	250 g
Śmietana sojowa 14% (Alpro)	142	100 g	100 ml

Czwartek

2048 kcal | B: 131 g, T: 81 g, W: 216 g
Dieta wegetariańska | 2000 kcal

Śniadanie 07:00 / Omlet ze szpinakiem i serem kozim

584 kcal | B: 38 g, T: 36 g, W: 33 g

1. Na oleju podsmażyć szpinak do czasu aż zwiędnie.
2. W międzyczasie jajka wymieszać z solą i pieprzem.
3. Masę wylać na patelnię i smażyć na małym ogniu, do ścięcia.
4. Posypać pokruszonym serem i zjeść z pieczywem.

II Śniadanie 11:00 / Wegańska szakszuka z jarmużem

471 kcal | B: 30 g, T: 17 g, W: 53 g

1. Tofu wędzone, płatki drożdżowe, sól czarna, pieprz i napój sojowy umieścić w blenderze i zmiksować na gęsty sos.
2. Na rozgrzaną oliwę na patelni wrzucić pokrojoną paprykę i pomidory, smażyć do zredukowania ich objętości i stworzenia sosu.
3. Dorzucić umyty i obrany z twardych łodyg jarmuż, chwilę podsmażyć i wlać gęsty sos.
4. Smażyć do momentu ścięcia, możesz użyć pokrywkę.
5. Przed podaniem posypać świeżym szczypiorkiem. Dodać pieczywo.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Olej rzepakowy	44	5 g	1 łyżeczka
Szpinak	7	50 g	2 garści
Jajo kurze	182	130 g	2 duże sztuki
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Ser kozí twardy	226	50 g	2 plastry
Chleb graham	122	60 g	2 kromki

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Tofu wędzone	110	90 g	0.5 opakowania
Płatki drożdżowe	34	10 g	2 łyżki
Napój sojowy (Go Vege)	44	100 g	100 ml
Czarna sól (kala namak)	0	2 g	2 szczypty
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Cebula	12	35 g	0.5 małej sztuki
Oliwa z oliwek	44	5 g	1 łyżeczka
Papryka czerwona	10	40 g	0.5 małej sztuki
Pomidor czerwony	18	100 g	0.6 sztuki
Jarmuż	23	67 g	2.2 garści
Szczypiorek	3	10 g	2 łyżki
Bułka grahamka	170	65 g	1 mała sztuka

Obiad 15:00 / Zapiekanka makaronowa z warzywami i mozzarellą

509 kcal | B: 31 g, T: 18 g, W: 63 g

1. Makaron wrzucić na wrzątek i gotować chwilę krócej niż al dente.
2. Piekarnik nagrzać do 180°C.
3. Na dużej patelni na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać starty czosnek, następnie dodać pokrojone warzywa: paprykę, cukinię i pokrojone pieczarki. Doprawić solą, pieprzem i suszonym oregano.
4. Smażyć warzywa przez ok. 10 minut, co chwilę mieszając. Dodać pomidory z puszki, w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem, wymieszać i zagotować.
5. Dodać ugotowany makaron, wymieszać i wyłożyć do naczynia żaroodpornego.
6. Na wierzchu ułożyć przekrojone na półki pomidorki koktajlowe, posypać tartym serem i wstawić do piekarnika na 25 minut.
7. Posypać świeżą bazylią.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Makaron orkiszowy	171	50 g	1 porcja
Oliwa z oliwek	88	10 g	1 łyżka
Cebula	6	18 g	2 małe plastry
Czosnek	6	4 g	1 ząbek
Papryka czerwona	16	60 g	0.5 średniej sztuki
Papryka żółta	16	60 g	0.5 średniej sztuki
Cukinia	21	100 g	10 plasterów
Pieczarki	20	90 g	9 małych sztuk
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Oregano suszone	1	1 g	1 łyżeczka
Pomidory krojone w puszcze	34	105 g	7 łyżek
Pomidory koktajlowe	19	100 g	1 garść
Ser mozzarella light 9%	107	60 g	0.5 sztuki
Bazylią świeża	1	4 g	1 łyżka

Kolacja 19:00 / Owoce zapiekane pod kruszonką

484 kcal | B: 33 g, T: 11 g, W: 67 g

1. Owoce umyć, osuszyć i ułożyć w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym olejem.
2. Płatki owsiane wymieszać z syropem klonowym, odżywką białkową i łyżką wody – tak powstałą kruszonką posypać owoce.
3. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 20 minut.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Brzoskwinia	31	80 g	1 mała sztuka
Borówki amerykańskie	29	50 g	1 garść
Czereśnie	57	90 g	1 garść
Olej rzepakowy	44	5 g	1 łyżeczka
Płatki owsiane	190	50 g	50 g
Białko roślinne	121	32 g	32 g
Syrop klonowy	14	5 g	1 łyżeczka
Woda	0	15 g	1 łyżka

Piątek

2028 kcal | B: 111 g, T: 92 g, W: 201 g

Dieta wegetariańska | 2000 kcal

Śniadanie 07:00 / Kawowa owsianka pod pod grubą warstwą czekolady

531 kcal | B: 39 g, T: 17 g, W: 58 g

- Przygotować mocną kawę, zalać płatki napojem i kawą, dodać chia, wanilię i wymieszać.
- Rozpuścić czekoladę w wodnej kąpieli.
- Ułożyć na górze masy z płatkami plasterki banana i połączyć roztopioną czekoladą.
- Schować do lodówki na całą noc, następnego dnia wciąć ze smakiem.

II Śniadanie 11:00 / Bruschetta z pomidorami i mozzarellą

489 kcal | B: 22 g, T: 24 g, W: 49 g

- Pieczycywo przekroić na kromki, natrzeć startym czosnkiem, skropić oliwą.
- Pomidora sparzyć i obrać ze skórki. Pokroić w kostkę i odsączyć z soku.
- Ułożyć na pieczywie, dodać starty ser.
- Zapiekać w piekarniku ok. 5 minut, aż ser się roztopi. Oprószyć pieprzem, dodać bazylię.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Płatki owsiane	152	40 g	4 łyżki
Napój sojowy (Go Vege)	55	150 g	0,6 szklanki
Kawa czarna	1	100 g	0,7 filiżanki
Banan	44	50 g	0,5 małej sztuki
Nasiona chia	117	24 g	2 łyżki
Białko roślinne	113	30 g	1 miarka
Aromat waniliowy	4	1 g	1 kropla
Czekolada gorzka 60-69% kakao	35	6 g	1 kostka

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Bagietka pszenna pełnoziarnista	179	70 g	0,5 małej sztuki
Czosnek	7	5 g	1,3 ząbka
Oliwa z oliwek	99	10 g	1 łyżka
Pomidor czerwony	31	170 g	1 sztuka
Ser mozzarella	179	60 g	4 plastry
Bazylija świeża	2	10 g	1 garść
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta

Obiad 15:00 / Makaron cytrynowy ze szpinakiem i burrata

522 kcal | B: 23 g, T: 31 g, W: 42 g

1. Makaron ugotować. Zachować 1/4 wody z ugotowanego makaronu, resztę odcedzić i przepłukać zimną wodą.
2. Na patelnię wlać oliwę. Dodać szpinak, sok oraz skórkę z 1 cytryny i lekko odparować.
3. Wlać jogurt, doprawić. Dodać wodę z ugotowanego makaronu i gotować 2 minuty sos, aż zgęstnieje.
4. Dodać parmezan oraz ugotowany makaron.
5. Makaron wyłożyć na talerz. Ułożyć na nim ćwiartkę świeżej i lekko płynnej burrata.
6. Dobrze wszystko wymieszać i ewentualnie doprawić do smaku.
7. Całość posypać natką pietruszki.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Makaron pełnoziarnisty	163	45 g	45 g
Oliwa z oliwek	44	5 g	1 łyżeczka
Szpinak	14	100 g	4 garści
Cytryna	6	20 g	2 plasterki
Jogurt naturalny	31	50 g	2 łyżki
Ser parmezan	47	12 g	3 łyżeczki
Ser burrata	251	83 g	0.5 sztuki
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka

Kolacja 19:00 / Sałatka z jarmużem, ciecierzycą, pomidorkami i sosem orzechowym

486 kcal | B: 28 g, T: 21 g, W: 53 g

1. Jarmuż umyć pod bieżącą wodą i oddzielić twarde końcówki, wrzucić do miski.
2. Dodać do miski odsączoną, przepłukaną pod wodą ciecierzycę i kukurydzę z puszki, a także przekrojone w pół pomidorki koktajlowe.
3. Przygotować sos: peanut powder, musztarda, sos sojowy, oliwa z oliwek, przyprawy. Dokładnie wymieszać.
4. Polać sosem składniki w misce i dokładnie wymieszać. Całość posypać szczypiorkiem.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Jarmuż	21	60 g	2 garści
Ciecierzycza w puszcze	106	120 g	6 łyżek
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1 garść
Kukurydza konserwowa słodka	58	90 g	6 łyżek
Peanut Powder Go Active	125	30 g	1 porcja
Oliwa z oliwek	88	10 g	1 łyżka
Chili w proszku	8	3 g	3 szczypty
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Sól	0	1 g	1 szczypta
Sos sojowy	8	15 g	3 łyżeczki
Musztarda	20	20 g	1 łyżka
Syrop klonowy	27	10 g	2 łyżeczki
Szczypiorek	5	15 g	3 łyżki

Sobota

1942 kcal | B: 134 g, T: 69 g, W: 217 g
Dieta wegetariańska | 2000 kcal

Śniadanie 07:00 / Tofucznicza z warzywami i pieczywem

471 kcal | B: 28 g, T: 19 g, W: 53 g

1. Tofu pokruszyć na mniejsze kawałki.
2. Pieczarki pokroić na bardzo cienkie plasterki.
3. Na rozgrzanej patelni z oliwą z oliwek wrzucić pokrojone pieczarki i tofu, podsmażyć.
4. Do przyrumienionych składników dodać przyprawy i szpinak.
5. Zalać całość odrobiną wody i dusić ok. 8-10 minut, aż woda odparuje.
6. Gotową tofucznicę posypać posiekany szczypiorem i podawać z pieczywem posmarowanym hummusem.
7. Całość posypać czarnuszką i płatkami drożdżowymi.

II Śniadanie 11:00 / Bajgiel z roślinnym twarożkiem

505 kcal | B: 32 g, T: 15 g, W: 64 g

1. Zmiksować tofu z majonezem wegańskim i przyprawami.
2. Szczypiorek i natkę pokroić drobno, rzodkiewki w słupki.
3. Dodać do tofu ugotowaną soczewicę (polecam zieloną, ale czerwona też będzie ok). Wymieszać razem z ziołami i rzodkiewką.
4. Bajglą przekroić w poprzek, posmarować twarożkiem, dodać liście młodego szpinaku.
5. Złożyć bajglą, przekroić na pół i wciąć. :)

***bajglą możesz zamienić na dowolne inne pieczywo, to tylko element atrakcyjny dla oka :)

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Tofu naturalne	112	90 g	0.5 opakowania
Pieczarki	13	60 g	6 małych sztuk
Oliwa z oliwek	44	5 g	1 łyżeczka
Kurkuma mielona	3	1 g	1 szczypta
Szpinak	4	25 g	1 garść
Woda	0	45 g	3 łyżki
Szczypiorek	3	10 g	2 łyżki
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80 g	2 kromki
Hummus	95	40 g	2 łyżki
Czarnuszka	7	2 g	2 szczypty
Płatki drożdżowe	17	5 g	1 łyżka

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Bajgiel pełnoziarnisty	201	80 g	80 g
Tofu naturalne	124	100 g	0.6 opakowania
Majonez wegański (Go Vege)	78	25 g	1 łyżka
Szczypiorek	5	15 g	3 łyżki
Natka pietruszki	13	36 g	3 łyżki
Soczewica ugotowana bez soli	70	60 g	3 łyżki
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Rzodkiewka	10	60 g	4 sztuki
Szpinak	4	25 g	1 garść

Obiad 15:00 / Bakłażan faszerowany kaszą i pomidorami

457 kcal | B: 33 g, T: 17 g, W: 49 g

1. Piekarnik nagrzać do 200°C.
2. Bakłażana przekroić na połówki, położyć rozcięciem do góry na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia, wstawić do piekarnika i piec przez ok. 25-30 minut.
3. Wyjąć mięsz łyżeczką pozostawiając ok. 1-2 cm brzegów bakłażana.
4. Ugotować kaszę jaglaną.
5. Na oliwie podsmażyć posiekany czosnek, a następnie dodać posiekany mięsz z upieczonych bakłażanów, doprawić solą, pieprzem i smażyć, co chwilę mieszając przez ok. 5 minut. Dodać przyprawy, smażyć przez minutę, następnie skrapiając składniki wodą, smażyć jeszcze przez 2 minuty. Dodać posiekane listki natki pietruszki i odstawić z ognia. Dodać ugotowaną kaszę jaglaną oraz obranego i pokrojonego w kosteczkę pomidora (zostawić kilka plasterków do dekoracji), wymieszać.
6. Farsz nałożyć w wydrążone połówki bakłażana uprzednio doprawionego solą. Pozostałego pomidora pokroić na plasterki, położyć na bakłażanie, doprawić suszonym oregano.
7. Piec przez ok. 15-20 minut w 180°C. Kilka minut przed końcem posypać tartą mozzarellą.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Bakłażan	60	240 g	1 sztuka
Kasza jaglana	113	30 g	30 g
Oliwa z oliwek	44	5 g	1 łyżeczka
Czosnek	7	5 g	1.3 ząbka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Stodka papryka – przyprawa	3	1 g	1 szczypta
Kminek	3	1 g	1 szczypta
Kurkuma mielona	3	1 g	1 szczypta
Natka pietruszki	4	12 g	1 łyżka
Pomidor czerwony	31	170 g	1 sztuka
Oregano suszone	5	2 g	2 łyżeczki
Ser mozzarella light 9%	190	101 g	101 g

Kolacja 19:00 / Bazylkowa zupa krem z cukinii z twarogiem

509 kcal | B: 42 g, T: 18 g, W: 52 g

1. Warzywa obrać, cukinię pokroić wzdłuż na pół, pozostałe warzywa pokroić w kostkę.
2. Cebulę zeszklić na oliwie. Dodać posiekany czosnek, chwilę poddusić.
3. Dodać pokrojone w kostkę warzywa, podlać wywarem lub wodą, dodać ziele angielskie, doprawić szczyptą soli i gotować 15 minut.
4. Zblendować zupę na krem.
5. Odlać chochelkę zupy do wyższego naczynia, dodać listki oberwane z gałązek bazylii, zblendować, dodać z powrotem do garnka, wymieszać.
6. Zupę naleć do talerza, dodać pokrojony w kostkę lub pokruszony twaróg, udekorować listkami bazylii, oprószyć świeżo mielonym pieprzem.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Cukinia	26	125 g	0.5 małej sztuki
Ziemniaki	116	150 g	3 małe sztuki
Seler naciowy	6	45 g	1 sztuka
Pietruszka – korzeń	14	40 g	0.5 sztuki
Por	15	25 g	0.5 kawałka
Cebula	12	35 g	0.5 małej sztuki
Oliwa z oliwek	133	15 g	1.5 łyżki
Czosnek	5	4 g	1 ząbek
Wywar warzywny	13	125 g	0.5 szklanki
Ziele angielskie	5	2 g	2 ziarenka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Bazylija świeża	2	10 g	1 garść
Ser twarogowy chudy	159	162 g	162 g
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta

Niedziela

1980 kcal | B: 100 g, T: 67 g, W: 259 g

Dieta wegetariańska | 2000 kcal

Śniadanie 07:00 / Bajgiel z guacamole, burakiem i camembertem

471 kcal | B: 28 g, T: 19 g, W: 53 g

1. Awokado rozgnieść widelcem, dodać sok z cytryny, sól i pieprz, dokładnie wymieszać.
2. Bajglą przekroić na pół i posmarować guacamole, ułożyć rukolę, plasterki buraka i sera.

II Śniadanie 11:00 / Energetyczna owsianka nocna z kofeiną bez kawy

508 kcal | B: 20 g, T: 14 g, W: 81 g

1. Wieczorem zalać płatki napojem roślinnym lub mlekiem.
2. Wymieszać z chia i herbatą matcha. Odstawić do lodówki na całą noc.
3. Rano dodać pokrojone owoce, kakao i orzechy.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Awokado	72	35 g	3 plastry
Sok z cytryny	3	12 g	2 łyżki
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Bajgiel pełnoziarnisty	251	100 g	1 sztuka
Rukola	4	20 g	1 garść
Buraki gotowane	35	80 g	4 plastry
Camembert lekki 12%	118	60 g	4 plastry

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Płatki owsiane	190	50 g	5 łyżek
Napój sojowy (Go Vege)	88	200 g	0.8 szklanki
Nasiona chia	49	10 g	0.8 łyżki
Matcha tradycyjna (Ekogram)	17	5 g	1 łyżeczka
Orzechy laskowe	31	5 g	0.3 łyżki
Banan	89	100 g	1 mała sztuka
Morele	34	70 g	2 sztuki
Kakao w proszku	11	5 g	1 łyżeczka

Obiad 15:00 / Bowl z awokado, fetą i czerwoną fasolą

521 kcal | B: 21 g, T: 22 g, W: 63 g

1. Komosę ugotować. Fasolę odsączyć z zalewy i optukać.
2. Sałatę poszatkować, doprawić solą, pieprzem, wymieszać.
3. Dodać komosę, fasolę, pokrojonego w kosteczkę pomidora.
4. Następnie dodać obrane i pokrojone w kosteczkę awokado oraz pokrojoną w piórka cebulę. Posypać pokruszonym serem feta i ziołami.
5. Wszystkie składniki sosu: sok z cytryny, oliwę, musztardę, wymieszać w miseczce, połączyć nim sałatkę i delikatnie przemieszać.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Komosa ryżowa (quinoa)	166	45 g	45 g
Fasola czerwona konserwowa	81	100 g	5 łyżek
Sałata lodowa	6	40 g	2 garści
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Pomidor czerwony	31	170 g	1 sztuka
Awokado	48	30 g	2 plastry
Cebula czerwona	19	45 g	0.5 sztuki
Ser feta	106	40 g	2 plastry
Zioła prowansalskie – przyprawa	8	3 g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	1	3 g	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek	44	5 g	1 łyżeczka
Musztarda	10	10 g	1 łyżeczka

Kolacja 19:00 / Sałatka z makaronem z soczewicy, brokułami i parmezanem

467 kcal | B: 34 g, T: 15 g, W: 51 g

1. Makaron ugotować i zostawić do ostygnięcia. Brokuł ugotować na parze.
2. W salaterce ułożyć sałatę, różyczki brokułu i pokrojone warzywa.
3. Połączyć oliwą. Posypać startym parmezanem, posiekaną bazylią oraz przyprawami.

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Makaron z czerwonej soczewicy	223	70 g	1 szklanka
Brokuł	37	120 g	6 różyczek
Mix sałat	4	25 g	1 garść
Pomidory koktajlowe	9	50 g	0.5 garści
Cebula czerwona	19	45 g	0.5 sztuki
Oliwa z oliwek	44	5 g	1 łyżeczka
Ser parmezan	125	32 g	4 łyżki
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Bazyli świeża	2	10 g	1 garść




Naturell

Roślinne kwasy omega-3

w trosce o zdrowie* i planetę



odpowiedni
dla wegan
i wegetarian



zrównoważony,
„zielony” proces
pozyskiwania alg¹⁾



bez substancji
wypełniających,
barwników
i konserwantów
syntetycznego
pochodzenia



opracowany
przez ekspertów

Kwasy omega-3

Na kwasy omega-3 trzeba zwrócić szczególną uwagę w przypadku diet eliminacyjnych, np. wegańskiej czy wegetariańskiej. Ze względu na częste wykluczenie z diety ryb i owoców morza kwasy omega-3 (w tym głównie DHA) mogą być zagrożone niską podażą w diecie roślinnej.

Popularny olej z wiesiołka, podobnie jak olej słonecznikowy, to źródło głównie szeroko dostępnych w diecie kwasów omega-6, nie omega-3. Wśród kwasów omega-3 najbardziej pożądane są EPA i DHA, ale jeśli będą pochodzić z ryb lub kryla, to nie zostaną zaakceptowane przez wegan. Jednocześnie kwasy omega-3 pochodzenia roślinnego (np. z oleju lnianego) to zazwyczaj kwas alfa-linolenowy (ALA), który jest łatwo dostępny w diecie i zazwyczaj nie wymaga suplementacji. Dlatego racjonalnym rozwiązaniem jest suplementacja EPA i DHA pochodzących z alg morskich.

Dla kogo?



Dla dorosłych, niezależnie od rodzaju stosowanej diety, którzy chcą zadbać o właściwy poziom kwasów omega-3 w organizmie oraz osób chcących zadbać o układ nerwowy i krwionośny*



Dla wegan, wegetarian oraz osób ograniczających mięso i produkty odzwierzęce w diecie



Dla osób, które chcą uzupełniać dietę w kwasy omega-3 z odnawialnych źródeł pochodzenia roślinnego – bez udziału ryb



Dla kobiet w ciąży i karmiących piersią†

*Kwas docosahexaenowy (DHA) przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie. Spożycie DHA przez matkę wspomaga prawidłowy rozwój oczu u płodu i niemowląt karmiących piersią. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 200 mg DHA dziennie przez zalecane dziennie spożyte w kwasach tłuszczowych omega-3 dla dorosłych, tj. 250 mg DHA i kwasu eikosapentaenowego (EPA). Kwas eikosapentaenowy (EPA) i kwas docosahexaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg EPA i DHA dziennie. †Przygotowanie surowca w postaci sproszkowanej z alg morskich, przez regularny proces higieny, przynosi korzyści matkom i niemowlętom, bez negatywnego wpływu na ich masę. „Zielony” proces przetwarzania, bez chemicznego zabiegania (EL, molekularna dystrybucja, występowanie moczku).

