



Nowy Wymiar Sportu

Wszystko, czego potrzebujesz, by wrzucić swoją formę na najwyższy poziom – bez względu na to, z jakiego miejsca startujesz.



Programy treningowe



Biblioteka ćwiczeń



Baza rzetelnej wiedzy



Najlepsi eksperci



Proste przepisy



Plany żywieniowe



Akademia NLS



Sklep online

TWÓJ INDYWIDUALNY PROGRAM ŻYWIENIA

Dieta wegańska

1800 kcal | białko 20% | tłuszcz 35% | węglowodany 45%

Dieta wegańska w całości polega na produktach roślinnych i ich przetworach. Niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych, jednak nie każdy może bezpiecznie z niej korzystać.

Zanim zdecydujesz się na dietę wegańską, przeczytaj [ten poradnik](#).



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone



Dieta wegańska

1800 kcal | białko 20% | tłuszcz 35% | węglowodany 45%

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 8:00						
Kanapki z pastą z ciecierzycy	Płatki quinoa z granatem i pomarańczą	Placuszki z tofu na słodko	Omlet z ciecierzycy	Tofucznicza z suszonymi pomidorami i jarmużem	Owsianka Bounty	Tofucznicza ze szpinakiem
OBIAD 16:00						
Wegański gulasz z soczewicy	Falafel z sałatką z pieczonych warzyw	Falafel z sałatką z pieczonych warzyw	Kotlety sojowe z ryżem i burakami	Wegetariańskie spaghetti pomidorowe z tofu	Ryż z fasolą	Cytrynowe kaszotto z bobem i cukinią
KOLACJA 20:00						
Sałatka z wędzonym tofu	Chili sin carne	Sałatka z czarnej soczewicy	Jogurt kokosowy z borówkami i orzechami	Zupa krem z ciecierzycy	Kanapki z pastą sojową	Kanapki z pastą sojową
PRZEKĄSKA						
Ryż z jogurtem i owocami	Fit ciastka z ciecierzycą Orzechy nerkowca (bez soli)	Proteinowy budyń jaglany	Gofry wegańskie białkowe	Fit ciastka z ciecierzycą	Gofry wegańskie białkowe	Gofry białkowe wegańskie z masłem migdałowym
1865 kcal Białko: 84,5 g Tłuszcz: 69,1 g Węglowodany: 201,3 g Błonnik: 47,2 g	1865,5 kcal Białko: 90,9 g Tłuszcz: 66,4 g Węglowodany: 191,5 g Błonnik: 50,6 g	1838,8 kcal Białko: 84,9 g Tłuszcz: 65,4 g Węglowodany: 188,8 g Błonnik: 44,8 g	1788,7 kcal Białko: 83,9 g Tłuszcz: 65,3 g Węglowodany: 186,8 g Błonnik: 41,2 g	1860,1 kcal Białko: 90,5 g Tłuszcz: 65,2 g Węglowodany: 187,9 g Błonnik: 49,4 g	1812,5 kcal Białko: 84,3 g Tłuszcz: 65,9 g Węglowodany: 194,1 g Błonnik: 43,2 g	1862 kcal Białko: 92,7 g Tłuszcz: 65,6 g Węglowodany: 184,2 g Błonnik: 49,9 g

ŚNIADANIE 8:00

601,2 kcal | Białko: 21 g | Tłuszcz: 17,4 g | Węgle: 75,1 g | Błonnik: 22,8 g

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY

- Ciecierzycza (w zalewie) - 180 g (9 x łyżka)
- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Kielki lucerny - 24 g (3 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 3 g (0,5 x łyżka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Czosnek granulowany - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Paprykę przekrój na pół, wydrąż gniazda nasienne i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia skórką do góry. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 °C i piecz przez ok. 30 minut.
2. Upieczoną paprykę włóż do worka foliowego, dobrze zamknij i odstaw na kilkanaście minut, po czym zdejmij z papryki skórkę.
3. Ciecierzycę odsącz od zalewy, włóż do blendera, dodaj pokrojoną paprykę i przyprawy, skrop sokiem z cytryny i zmiksuj na gładką masę z oliwą.
4. Chleb posmaruj pastą, na górę wyłóż kielki.

OBIAD 16:00

604,8 kcal | Białko: 26,3 g | Tłuszcz: 17 g | Węgle: 82,8 g | Błonnik: 15,8 g

WEGAŃSKI GULASZ Z SOCZEWICY

- Cukinia - 200 g (0,7 x sztuka)
- Pomidory z puszki (krojone) - 150 g (1,5 x porcja)
- Soczewica zielona - 80 g (6,7 x łyżka)
- Cebula - 30 g (0,3 x sztuka)
- Ryż basmati - 30 g (2 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 15 g (1,5 x łyżka)
- Mielona słodka papryka - 2 g (0,4 x łyżeczka)
- Oregano (suszone) - 1 g (0,3 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Soczewicę przepłucz i ugotuj z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego (ok. 10 minut na małym ogniu).
2. Cebulę i cukinię podsmaż na oleju. Dodaj pomidory z puszki.
3. Gdy warzywa będą miękkie dodaj odsączoną soczewicę i wcześniej ugotowany ryż.
4. Dopraw słodką papryką w proszku, oregano, solą i pieprzem.

KOLACJA 20:00

357,2 kcal | Białko: 23,1 g | Tłuszcz: 24,1 g | Węgle: 9,9 g | Błonnik: 3,1 g

SALATKA Z WĘDZONYM TOFU

- Tofu wędzone - 150 g (0,8 x opakowanie)
- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x sztuka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Cebula czerwona - 30 g (0,3 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0,5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Tofu pokrój w kostkę, pomidory przekrój na pół, a cebulę drobno posiekaj.
2. Warzywa wymieszaj, dodaj tofu, pestki, skrop oliwą i sokiem z cytryny.
3. Podawaj z pieczywem posmarowanym hummusem

PRZEKĄSKA

301,8 kcal | Białko: 14,1 g | Tłuszcz: 10,6 g | Węgle: 33,5 g | Błonnik: 5,5 g

RYŻ Z JOGURTEM I OWOCAMI

- Skyr sojowy waniliowy - 200 g (0,5 x opakowanie)
- Jeżyny - 50 g (0,8 x garść)
- Ryż basmati - 20 g (1,3 x łyżka)
- Orzechy nerkowca (bez soli) - 10 g (0,7 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj ryż (50 g resztę wykorzystasz w trakcie przygotowywania obiadu).
2. Po przestudzeniu dodaj jogurt, owoce i orzechy.

RAZEM:

1865 kcal | Białko: 84,5 g | Tłuszcz: 69,1 g | Węgle: 201,3 g | Błonnik: 47,2 g

ŚNIADANIE 8:00

569,3 kcal | Białko: 36,2 g | Tłuszcz: 19,7 g | Węgle: 60,1 g | Błonnik: 10,4 g

PŁATKI QUINOA Z GRANATEM I POMARAŃCZĄ

Czas przygotowania: 15 minut

- Napój migdałowy naturalny bio - 150 g (0,6 x szklanka)
- Pomarańcza - 100 g (0,5 x sztuka)
- Płatki quinoa (komosa ryżowa) - 70 g (7 x łyżka)
- Granat - 50 g (0,5 x sztuka)
- Odżywka białkowa - izolat - 25 g (0,8 x miarka)
- Orzechy pekan - 15 g (5 x sztuka)

1. Płatki przepłucz wodą na sitku, a następnie ugotuj na wodzie (1:2) ok. 5 minut. Przelóż do miseczki i zalej odżywką białkową wymieszaną z mlekiem migdałowym.
2. Owoce obierz, rozdrobnij i razem z orzechami wrzuć do miseczki.

OBIAD 16:00

601,9 kcal | Białko: 23,8 g | Tłuszcz: 24,9 g | Węgle: 51,9 g | Błonnik: 19,5 g

FALAFEL Z SAŁATKĄ Z PIECZONYCH WARZYW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Czas przygotowania: 90 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Ciecierzycza - 180 g (12 x łyżka)
- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x sztuka)
- Ogórek zielony (długi) - 90 g (0,5 x sztuka)
- Marchew - 90 g (2 x sztuka)
- Rzodkiewka - 60 g (4 x sztuka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x sztuka)
- Jarmuż - 50 g (2,5 x garść)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 15 g (1,5 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Czosnek - 10 g (2 x ząbek)
- Kolendra (ziarna) - 6 g (6 x sztuka)
- Kmin rzymski (kumin) - 6 g (1,5 x łyżeczka)
- Sol biała - 5 g (5 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 5 g (5 x szczypta)

1. Dzień wcześniej ciecierzycę wsyp do garnka, zalej dużą ilością zimnej wody (kilka centymetrów ponad poziom ciecierzycy) namocz przez noc. Następnego dnia ugotuj przez około godzinę pod przykrywką na małym ogniu bez dodatku soli.
2. Kumin i kolendrę upraż na patelni i utrzyj w moździerzu.
3. Marchewkę i pietruszkę obierz i pokrój w słupki. Wymieszaj z solą, pieprzem i łyżeczką oliwy.
4. Piekarnik rozgrzej do 200 °C.
5. Odcedzoną ciecierzycę oraz sól, cebulę, czosnek i natkę pietruszki zmiel w maszynce do mielenia mięsa. Masę dopraw przyprawami.
6. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia posmaruj olejem miejsca, na których ułożysz falafele. Formuj 4-centymetrowe kotleciki, wyłóż je na blachę i posmaruj olejem po wierzchu. Na pozostałą część blachy wyłóż marchewkę i pietruszkę.
7. Piecz przez 5-7 minut z każdej strony, aż będą lekko złote (czyli ok. 10-14 minut łącznie).
8. W międzyczasie pokrój pomidorki, rzodkiewki, ogórek a jarmuż zblanszuj.
9. Falafele podaj z warzywami skropionymi oliwą.

KOLACJA 20:00

346,9 kcal | Białko: 18,7 g | Tłuszcz: 7,7 g | Węgle: 43,5 g | Błonnik: 12,3 g

CHILI SIN CARNE

Czas przygotowania: 20 minut

- Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x porcja)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 60 g (3 x łyżka)
- Papryka zielona - 40 g (0,3 x sztuka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 40 g (3,3 x łyżka)
- Cebula - 25 g (0,2 x sztuka)
- Papryka żółta - 20 g (0,1 x sztuka)
- Papryka czerwona - 20 g (0,1 x sztuka)
- Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 5 g (0,5 x łyżka)
- Kolendra (suszone liście) - 4 g (1 x łyżeczka)
- Mielona papryka chili - 1 g (1 x szczypta)
- Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Cynamon - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Papryka słodka (mielona, wędzona) - 1 g (0,2 x łyżeczka)

1. Na oliwie podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj przyprawy i smaż przez kilka sekund.
2. Do cebuli dodaj papryki pokrojone w kostkę i podsmaż, następnie wsyp kukurydzę i wlej passatę.
3. Duś, aż sos zgęstnieje. Dodaj odcedzoną i przelaną czerwoną fasolę, zamieszaj i gotuj chwilę.
4. Dopraw do smaku pieprzem, papryką słodką, wędzoną, kminem, cynamonem, czosnkiem niedźwiedzim i sosem sojowym.
5. Soczewicę ugotuj w wodzie (około 15 minut), odcedź i dodaj na sam koniec.
6. Gotowe danie posyp świeżo posiekaną kolendrą.

PRZEKĄSKA NA NASTĘPNEJ STRONIE...

PRZEKĄSKA

347,4 kcal | Białko: 12,2 g | Tłuszcz: 14,1 g | Węgle: 36,0 g | Błonnik: 8,4 g

FIT CIASTKA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Czas przygotowania: 25 minut

Zjedz 1 z 3 porcji

1. Namocz wcześniej daktyle przez ok 10 godzin.
2. Nastaw piekarnik do nagrzania do 180°C.
3. Zmiksuj składniki. Jeśli masa zbyt gęsta dodaj odrobinę wody lub soku z cytryny.
4. Wyłóż na blachę wyłożoną papierem i uformuj z masy 6 ciasteczek.
5. Piecz ok. 15 minut w temperaturze 180°C.

*Z przepisu powinno wyjść 6 ciastek, które stanowią 3 porcje.

- Mąka z ciecierzycy - 70 g (5,8 x łyżka)
- Daktyle, suszone - 70 g (14 x sztuka)
- Sok pomarańczowy - 60 g (0,2 x szklanka)
- Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
- Skorka z pomarańczy - 20 g (1 x łyżka)
- Kakao (proszek 11%) - 20 g (2 x łyżka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 1 g (0,2 x łyżeczka)

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

- Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

RAZEM:

1865,5 kcal | Białko: 90,9 g | Tłuszcz: 66,4 g | Węgle: 191,5 g | Błonnik: 50,6 g

ŚNIADANIE 8:00

614,8 kcal | Białko: 24,5 g | Tłuszcz: 23,6 g | Węgle: 71,6 g | Błonnik: 5,1 g

PLACUSZKI Z TOFU NA SŁODKO

- Tofu wędzone – 150 g (0,8 x opakowanie)
- Mąka kukurydziana – 50 g (5 x łyżka)
- Napój sojowy bez cukru – 50 g (0,2 x szklanka)
- Powidła śliwkowe – 45 g (3 x łyżka)
- Ksylitol – 14 g (2 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy – 10 g (1,7 x łyżka)
- Olej kokosowy (stały) – 10 g (0,5 x łyżka)
- Proszek do pieczenia – 3 g (1 x łyżeczka)
- Ekstrakt waniliowy (alkoholowy) – 3 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Tofu dokładnie zblenduj z sokiem cytrynowym.
2. Dodaj słodzik, proszek, aromat, napój, mąkę i dokładnie wymieszaj.
3. Usmaż placki na odrobinie oleju na rumiano z obu stron.
4. Placek posmaruj powidłami.

OBIAD 16:00

601,9 kcal | Białko: 23,8 g | Tłuszcz: 24,9 g | Węgle: 51,9 g | Błonnik: 19,5 g

FALAFEL Z SAŁATKĄ Z PIECZONYCH WARZYW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,
Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA 20:00

288,3 kcal | Białko: 14,3 g | Tłuszcz: 10,4 g | Węgle: 24,4 g | Błonnik: 13 g

SAŁATKA Z CZARNEJ SOCZEWICY

- Soczewica czarna (ugotowana) – 120 g (6 x łyżka)
- Pomidory koktajlowe – 60 g (3 x sztuka)
- Szpinak – 25 g (1 x garść)
- Kukurydza, konserwowa – 15 g (1 x łyżka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) – 15 g (1 x sztuka)
- Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)
- Olej lniany tłoczony na zimno – 5 g (0,5 x łyżka)
- Orzechy włoskie – 4 g (0,3 x łyżka)
- Sok cytrynowy – 3 g (0,5 x łyżka)
- Syrop klonowy – 2,5 g (0,2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Soczewicę i kukurydzę przepłucz z zalewy pod bieżącą wodą.
2. Pomidorki koktajlowe i suszone posiekaj.
3. Natkę pietruszki i orzecha również posiekaj.
4. Do miski przełóż szpinak, soczewicę, kukurydzę, pomidorki, natkę pietruszki i orzechy.
5. Przygotuj sos z soku z cytryny, syropu klonowego i oleju.
6. Polej sosem sałatkę i wymieszaj.

PRZEKĄSKA

333,8 kcal | Białko: 22,3 g | Tłuszcz: 6,5 g | Węgle: 40,9 g | Błonnik: 7,2 g

PROTEINOWY BUDYŃ JAGLANY

- Napój migdałowy naturalny bio – 180 g (0,7 x szklanka)
- Woda – 60 g (0,2 x szklanka)
- Maliny – 60 g (1 x garść)
- Kasza jaglana – 50 g (3,8 x łyżka)
- Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii – 20 g (0,7 x miarka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę dokładnie opłucz na sitku i wsyp do gotującego się napoju roślinnego.
2. Gotuj kaszę ok. 15 minut, aż wchłonie cały płyn.
3. Do kaszy dodaj odżywkę białkową i odrobinę wody – zmiksuj wszystko na gładki mus.
4. Przełóż do miseczki i na górę połóż maliny.

RAZEM:

1838,8 kcal | Białko: 84,9 g | Tłuszcz: 65,4 g | Węgle: 188,8 g | Błonnik: 44,8 g

ŚNIADANIE 8:00

597,8 kcal | Białko: 29,1 g | Tłuszcz: 21 g | Węgle: 57 g | Błonnik: 17,4 g

OMLET Z CIECIERZYCY

- Napój migdałowy naturalny bio – 200 g (0,8 x szklanka)
- Mąka z ciecierzycy – 110 g (9,2 x łyżka)
- Siemię lniane (świeżo mielone) – 10 g (2 x łyżeczka)
- Olej kokosowy (stały) – 5 g (0,2 x łyżka)
- Płatki drożdżowe – 3 g (0,8 x łyżka)
- Sol himalajska – 1 g (1 x szczypta)
- Proszek do pieczenia – 1,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Kurkuma – 1,5 g (0,3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Mąkę, siemię, płatki, kurkumę, sól, proszek do pieczenia i napój dokładnie wymieszaj. Masę odstaw na 15 minut.
2. Na patelni rozgrzej olej i wylej ciasto – smaż z obu stron na rumiano.

OBIAD 16:00

556,1 kcal | Białko: 26,3 g | Tłuszcz: 17,8 g | Węgle: 64,9 g | Błonnik: 16,1 g

KOTLETY SOJOWE Z RYZEM I BURAKAMI

- Bulion warzywny (domowy) – 200 g (0,8 x szklanka)
- Buraki, gotowane w wodzie – 120 g (1 x sztuka)
- Ryż brązowy – 50 g (3,3 x łyżka)
- Kotlety sojowe (a la schabowe) – 40 g (6,7 x sztuka)
- Bułka tarta – 10 g (1,2 x łyżka)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 x łyżka)
- Mąka owsiana (pełnoziarnista) – 8 g (0,5 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- Curry – 2 g (2 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Kotlety namocz ok. 10 minut w lekko gotującym się wywarze z włoszczyzny lub bulionie.
2. Odsącz nie za mocno z bulionu (by podczas smażenia nie chłonęły oleju), posyp przyprawami i obtocz w panierce z mąki i bułki tartej.
3. Na nagrzanym oleju kładź kotlety. Zmniejsz moc palnika do średniej i smaż kotleciki na rumiano po około 1,5 minuty z każdej strony.
4. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Buraki ugotuj lub kup już ugotowane.
5. Kotleciki podaj z ryżem i tartymi burakami skropionymi oliwą.

KOLACJA 20:00

300,5 kcal | Białko: 17,3 g | Tłuszcz: 14,7 g | Węgle: 22,9 g | Błonnik: 3,6 g

JOGURT KOKOSOWY Z BORÓWKAMI I ORZECHAMI

- Jogurt kokosowy z wapniem – 130 g (1 x opakowanie)
- Borówki amerykańskie – 100 g (2 x garść)
- Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii – 20 g (0,7 x miarka)
- Orzechy pekan – 12 g (4 x sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wymieszaj dokładnie jogurt z odżywką, dodaj borówki, orzechy i ponownie wymieszaj.

Możesz wybrać także jogurt owsiany lub kokosowy.

Jeśli wybierzesz jogurt smakowy, zwróć uwagę, aby miał jak najmniej cukru w składzie.

Możesz dodać inne owoce np.:

- 70g malin, jeżyn, pomarańczy, nektarynki, jabłka, jagód;
- 50g kiwi;
- 95g truskawek.

PRZEKĄSKA

334,3 kcal | Białko: 11,2 g | Tłuszcz: 11,8 g | Węgle: 42 g | Błonnik: 4,1 g

GOFRY WEGAŃSKIE BIAŁKOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

- Woda – 260 g (1 x szklanka)
- Powidła śliwkowe – 45 g (3 x łyżka)
- Mąka kukurydziana – 35 g (3,5 x łyżka)
- Mąka ryżowa – 35 g (3,5 x łyżka)
- Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii – 20 g (0,7 x miarka)
- Olej rzepakowy – 15 g (1,5 x łyżka)
- Siemię lniane (świeżo mielone) – 15 g (3 x łyżeczka)
- Skrobia ziemniaczana – 10 g (0,4 x łyżka)
- Soda oczyszczona – 4 g (0,8 x łyżeczka)
- Sol himalajska – 0,5 g (0,5 x szczypta)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Do miski wsyp zmielony len, białko i wodę. Wymieszaj trzepaczką na gładką konsystencję. Dodaj pozostałe składniki, ponownie wymieszaj i odstaw na ok. 20 minut.
2. Po tym czasie sprawdź konsystencję. Jeżeli ciasto jest za gęste dolej trochę wody.
3. Upiecz w dobrze nagrzanym gofrownicy po ok. 20 minut na sztukę.
4. Podaj z powidłami.

RAZEM:

1788,7 kcal | Białko: 83,9 g | Tłuszcz: 65,3 g | Węgle: 186,8 g | Błonnik: 41,2 g

ŚNIADANIE 8:00

598,1 kcal | Białko: 29,4 g | Tłuszcz: 27,7 g | Węgle: 50,8 g | Błonnik: 13,7 g

TOFUCZNIKA Z SUSZONYMI POMIDORAMI I JARMUŻEM

Czas przygotowania: 15 minut

- Tofu wędzone – 150 g (0,8 x opakowanie)
- Ogorki, kiszzone – 120 g (2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka)
- Jarmuż – 40 g (2 x garść)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) – 30 g (2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Płatki drożdżowe – 4 g (1 x łyżka)
- Sol czarna kala namak – 1 g (0,2 x łyżeczka)

1. Tofu, czosnek i suszone pomidory pokrój w drobną kostkę, dodaj odrobinę wody i wymieszaj w miseczce.
2. Oliwę podgrzej, dodaj jarmuż, chwilę podsmaż, a następnie dodaj masę z tofu.
3. Smaż chwilę i dopraw do smaku płatkami drożdżowymi i solą czarną.
4. Podaj z grzankami z chleba (przyrządzonymi w tosterze lub opiekaczu) i ogórkami.

OBIAD 16:00

612 kcal | Białko: 32 g | Tłuszcz: 23,8 g | Węgle: 59,3 g | Błonnik: 12,9 g

WEGETARIAŃSKIE SPAGHETTI POMIDOROWE Z TOFU

Czas przygotowania: 20 minut

- Tofu wędzone – 150 g (0,8 x opakowanie)
- Pomidory z puszki (krojone) – 100 g (1 x porcja)
- Makaron spaghetti pełnoziarnisty – 80 g (1,6 x porcja)
- Cebula – 30 g (0,3 x sztuka)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście – 6 g (1 x łyżeczka)
- Czosnek – 5 g (1 x ząbek)
- Curry – 1 g (1 x szczypta)
- Sol himalajska – 1 g (1 x szczypta)

1. Ugotuj makaron w osolonej wodzie.
2. Podsmaż na tłuszczu posiekaną cebulę i przeciśnięty czosnek. Dodaj tofu i podsmaż w przyprawie curry.
3. Duś z pomidorami.
4. Makaron wymieszaj z sosem, przełóż do miseczki i posyp posiekaną pietruszką.

KOLACJA 20:00

385,6 kcal | Białko: 19,6 g | Tłuszcz: 6,2 g | Węgle: 46,3 g | Błonnik: 15,1 g

ZUPA KREM Z CIECIERZYCY

Czas przygotowania: 80 minut

- Bulion warzywny (domowy) – 300 g (1,2 x szklanka)
- Ciecierzycza – 80 g (5,3 x łyżka)
- Cebula – 50 g (0,5 x sztuka)
- Pietruszka, korzeń – 40 g (0,8 x sztuka)
- Marchew – 30 g (0,7 x sztuka)
- Ziele angielskie – 3 g (3 x sztuka)
- Liść laurowy – 2 g (2 x listek)
- Pieprz czarny mielony – 2 g (2 x szczypta)

1. Dzień wcześniej ciecierzycę wsyp do garnka, zalej dużą ilością zimnej wody (kilka centymetrów ponad poziom ciecierzycy) namocz przez noc. Następnego dnia ugotuj przez około 50 minut pod przykrywką na małym ogniu bez dodatku soli (ma być niedogotowana).
2. Cebulę opal.
3. Zetrzyj na tarce o grubych oczkach pozostałe warzywa.
4. Do bulionu dodaj lekko twardawą ciecierzycę, starte na tarce warzywa i przyprawy.
5. Gotuj przez 20 minut a następnie zmiksuj wszystko blenderem.

PRZEKĄSKA

264,4 kcal | Białko: 9,5 g | Tłuszcz: 7,5 g | Węgle: 31,5 g | Błonnik: 7,9 g

FIT CIASTKA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,
Przepis znajdziesz powyżej.

RAZEM:

1860,1 kcal | Białko: 90,5 g | Tłuszcz: 65,2g | Węgle: 187,9 g | Błonnik: 49,4 g

ŚNIADANIE 8:00

567,7 kcal | Białko: 30,3 g | Tłuszcz: 22,9 g | Węgle: 53,5 g | Błonnik: 7,4 g

OWSIANKA BOUNTY

- Woda - 210 g (0,8 x szklanka)
- Borowki amerykańskie - 100 g (2 x garść)
- Mleczko kokosowe (12%) - 80 g (4 x łyżka)
- Płatki owsiane (gorskie) - 50 g (5 x łyżka)
- Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii - 30 g (1 x miarka)
- Czekolada gorzka - 12 g (2 x kostka)
- Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)
- Erytrol / erytrytol - 4 g (0,8 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Wsyp płatki owsiane do garnka, dodaj wodę, erytrol i wiórki kokosowe.
2. Gotuj przez około 10 minut aż płatki będą miękkie.
3. Gdy płatki się ugotują dodaj mleczko kokosowe dokładnie wymieszane z odżywką białkową (możesz dodać odrobinę wody) i wymieszaj.
4. Do owsianki dodaj czekoladę i borówki.

OBIAD 16:00

586,3 kcal | Białko: 22,4 g | Tłuszcz: 17,8 g | Węgle: 74 g | Błonnik: 19,7 g

RYŻ Z FASOLĄ

- Pomidor - 120 g (1 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x sztuka)
- Ryż brązowy - 60 g (4 x łyżka)
- Fasola biała, nasiona suche - 60 g (3 x łyżka)
- Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
- Sol himalajska - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 80 minut

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Fasolę namocz w wodzie (1:4) z dodatkiem szczypty sody przez ok. 8-12 godzin w zależności od rozmiaru. Odlej wodę zalej nową lekko ponad poziom fasoli i ugotuj. Pierwsze 10 minut na większym ogniu, następnie na małym ogniu pod przykryciem ok. 60 minut (aż będzie miękka).
3. Podduś pieczarki na oliwie.
4. Pokrój pomidora, pietruszkę i koperek.
5. Wymieszaj wszystkie składniki z przyprawami do smaku.

KOLACJA 20:00

324,2 kcal | Białko: 20,4 g | Tłuszcz: 13,4 g | Węgle: 24,6 g | Błonnik: 12 g

KANAPKI Z PASTĄ SOJOWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

- Soja, nasiona suche - 100 g (6,7 x łyżka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x kromka)
- Papryka czerwona - 50 g (0,4 x sztuka)
- Szcypiorek - 30 g (6 x łyżeczka)
- Sałata - 10 g (2 x liść)
- Musztarda - 5 g (0,5 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Kurkuma - 3 g (0,6 x łyżeczka)
- Chrzan tarty - 2,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Mielona papryka chili - 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)
- Sól himalajska - 1 g (1 x szczypta)

Czas przygotowania: 180 minut

1. Soję zalej wodą i zostaw do napęcznienia na noc (ok. 12 godzin). Wodę odlej, soję przepłucz, zalej świeżą wodą i gotuj pod przykryciem od 2 do 3 godzin, aż będzie miękka.
2. Zmiksuj soję na pastę, dodając musztardy, chrzanu, oliwy z oliwek, szczypiorku, kurkumy, papryczki chili, soli, pieprzu.
3. Posmaruj chleb pastą, nałóż sałatę i paprykę.

PRZEKĄSKA

334,3 kcal | Białko: 11,2 g | Tłuszcz: 11,8 g | Węgle: 42 g | Błonnik: 4,1 g

GOFRY WEGAŃSKIE BIAŁKOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,
Przepis znajdziesz powyżej.

RAZEM:

1812,5 kcal | Białko: 84,3 g | Tłuszcz: 65,9 g | Węgle: 194,1 g | Błonnik: 43,2 g

ŚNIADANIE 8:00

604,1 kcal | Białko: 29,8 g | Tłuszcz: 27,6 g | Węgle: 51,8 g | Błonnik: 14 g

TOFUCZNICA ZE SZPINAKIEM

Czas przygotowania: 15 minut

- Tofu wędzone - 150 g (0,8 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy - 90 g (3 x kromka)
- Rzodkiewka - 75 g (5 x sztuka)
- Szpinak - 50 g (2 x garść)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x sztuka)
- Cebula czerwona - 30 g (0,3 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Płatki drożdżowe - 3 g (0,8 x łyżka)
- Sól czarna kala namak - 1 g (0,2 x łyżeczka)

1. Tofu i pomidorki pokrój w drobną kostkę.
2. Dodaj odrobinę wody i wymieszaj w miseczce.
3. Na rozgrzanej oliwie podsmaż szpinak z posiekaną cebulką i czosnkiem, a następnie dodaj masę z tofu.
4. Smaż chwilę i dopraw do smaku płatkami drożdżowymi i solą czarną.
5. Podaj z pieczywem i rzodkiewkami.

OBIAD 16:00

587,9 kcal | Białko: 20,8 g | Tłuszcz: 12,7 g | Węgle: 74,9 g | Błonnik: 16,6 g

CYTRYNOWE KASZOTTO Z BOBEM I CUKINIĄ

Czas przygotowania: 35 minut

- Bulion warzywny (domowy) - 270 g (1,1 x szklanka)
- Cukinia - 200 g (0,7 x sztuka)
- Bob - 150 g (1,9 x garść)
- Wino białe, półwytrawne - 80 g (0,5 x kieliszek)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 70 g (4,7 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Sól himalajska - 3 g (3 x szczypta)
- Skorka z cytryny (starta) - 3 g (1 x łyżeczka)
- Bazylia (świeża) - 2 g (2 x listek)
- Oregano (suszone) - 1 g (0,3 x łyżeczka)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x szczypta)

1. Bób wrzuć na osolony wrzątek i ugotuj do miękkości (od 10-30 minut, w zależności od dojrzałości). Odcedź i obierz ze skórek. Kaszę przepłucz.
2. Cukinię i cebulę pokrój w kostkę. Czosnek drobno posiekaj.
3. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy, wrzuć cebulę i czosnek. Podsmaż na średnim ogniu przez 3 minuty, aż składniki zmiękną. Dodaj kaszę i praż przez 3 minuty, co chwilę mieszając.
4. Dodaj wino, ciągle mieszając. Gdy się wchłonie/odparuje, dodaj pokrojoną cukinię i mniej więcej 2 chochle bulionu warzywnego. Gotuj, aż wywar się wchłonie i dodaj kolejne dwie chochle. Czynność powtarzaj. Na sam koniec dodaj bób i skórkę z wyparzonej cytryny.
5. Dodaj resztę oliwy. Dopraw solą i pieprzem, posyp oregano i posiekaną bazylią.
6. Podaj na ciepło.

KOLACJA 20:00

324,2 kcal | Białko: 20,4 g | Tłuszcz: 13,4 g | Węgle: 24,6 g | Błonnik: 12 g

KANAPKI Z PASTĄ SOJOWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,
Przepis znajdziesz powyżej.

PRZEKĄSKA

345,8 kcal | Białko: 21,7 g | Tłuszcz: 11,9 g | Węgle: 32,9 g | Błonnik: 7,3 g

GOFRY BIAŁKOWE WEGAŃSKIE Z MASŁEM MIGDAŁOWYM I OWOCAMI

Czas przygotowania: 15 minut

- Napój migdałowy naturalny bio - 80 g (0,3 x szklanka)
- Banan - 60 g (0,5 x sztuka)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii - 20 g (0,7 x miarka)
- Mąka gryczana - 15 g (1 x łyżka)
- Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)
- Masło migdałowe prażone - 7,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Erytrol / erytrytol - 5 g (1 x łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 2 g (0,7 x łyżeczka)

1. Wszystkie składniki (poza owocami i masłem migdałowym) zmiksuj.
2. Rozgrzej gofrownicę i usmaż gofry (ok. 3-4 minuty).
3. Posmaruj masłem i udekoruj owocami.

RAZEM:

1862 kcal | Białko: 92,7 g | Tłuszcz: 65,6 g | Węgle: 184,2 g | Błonnik: 49,9 g

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	330 g	11 x kromka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	100 g	10 x łyżka
Olej rzepakowy	65 g	6,5 x łyżka
Olej kokosowy (stały)	15 g	0,8 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	5 g	0,5 x łyżka
NAPOJE		
Napój migdałowy naturalny bio	610 g	2,4 x szklanka
Woda	530 g	2,1 x szklanka
Wino białe, półwytrawne	80 g	0,5 x kieliszek
Sok pomarańczowy	60 g	0,2 x szklanka
Napój sojowy bez cukru	50 g	0,2 x szklanka
Sok cytrynowy	22 g	3,7 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Siemię lniane (świeżo mielone)	35 g	7 x łyżeczka
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Orzechy pekan	27 g	9 x sztuka
Orzechy nerkowca (bez soli)	25 g	1,7 x łyżka
Kakao (proszek 11%)	20 g	2 x łyżka
Masło migdałowe prażone	7,5 g	0,5 x łyżeczka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x łyżka
Dynia, pestki, łuskane	5 g	0,5 x łyżka
Orzechy włoskie	4 g	0,3 x łyżka
ZBOŻOWE		
Mąka z ciecierzycy	180 g	15 x łyżka
Ryż brązowy	110 g	7,3 x łyżka
Mąka kukurydziana	85 g	8,5 x łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	80 g	1,6 x porcja
Kasza jęczmienna, pęczak	70 g	4,7 x łyżka
Płatki quinoa (komosa ryżowa)	70 g	7 x łyżka
Kasza jaglana	50 g	3,8 x łyżka
Płatki owsiane (górskie)	50 g	5 x łyżka
Ryż basmati	50 g	3,3 x łyżka
Mąka ryżowa	35 g	3,5 x łyżka
Mąka gryczana	15 g	1 x łyżka
Bułka tarta	10 g	1,2 x łyżka
Skrobia ziemniaczana	10 g	0,4 x łyżka
Mąka owsiana (pełnoziarnista)	8 g	0,5 x łyżka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	13 g	13 x szczypta
Sól himalajska	9,5 g	9,5 x szczypta
Kmin rzymski (kumin)	7 g	1,8 x łyżeczka
Cynamon	6 g	1,2 x łyżeczka
Kolendra (ziarna)	6 g	6 x sztuka
Sól biała	5 g	5 x szczypta
Kurkuma	4,5 g	0,9 x łyżeczka
Kolendra (suszone liście)	4 g	1 x łyżeczka
Curry	3 g	3 x szczypta
Ziele angielskie	3 g	3 x sztuka
Liść laurowy	2 g	2 x listek
Mielona papryka chili	2 g	2 x szczypta
Mielona słodka papryka	2 g	0,4 x łyżeczka
Oregano (suszone)	2 g	0,7 x łyżeczka
Sól czarna kala namak	2 g	0,4 x łyżeczka
Czosnek granulowany	1 g	1 x szczypta
Papryka słodka (mielona, wędzona)	1 g	0,2 x łyżeczka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	770 g	3,1 x szklanka
Tofu wędzone	750 g	4,2 x opakowanie
Skyr sojowy waniliowy	200 g	0,5 x opakowanie
Jogurt kokosowy z wapniem	130 g	1 x opakowanie
Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii	110 g	3,7 x miarka
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x porcja
Powidła śliwkowe	90 g	6 x łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	80 g	4 x łyżka
Kotlety sojowe (a la schabowe)	40 g	6,7 x sztuka
Odżywka białkowa - izolat	25 g	0,8 x miarka
Ksylitol	14 g	2 x łyżeczka
Czekolada gorzka	12 g	2 x kostka
Płatki drożdżowe	10 g	2,5 x łyżka
Erytrol / Erytrytol	9 g	1,8 x łyżeczka
Proszek do pieczenia	6,5 g	2,2 x łyżeczka
Musztarda	5 g	0,5 x łyżeczka
Soda oczyszczona	5 g	1 x łyżeczka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	5 g	0,5 x łyżka
Ekstrakt waniliowy (alkoholowy)	3 g	1 x łyżeczka
Syrop klonowy	2,5 g	0,2 x łyżka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
OWOCE I WARZYWA		
Cukinia	400 g	1,3 x sztuka
Pomidory koktajlowe	300 g	15 x sztuka
Ciecierzycza	260 g	17,3 x łyżka
Borówki amerykańskie	250 g	5 x garść
Pomidory z puszki (krojone)	250 g	2,5 x porcja
Cebula	235 g	2,4 x sztuka
Papryka czerwona	210 g	1,5 x sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	180 g	9 x łyżka
Bób	150 g	1,9 x garść
Rzodkiewka	135 g	9 x sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	120 g	1 x sztuka
Marchew	120 g	2,7 x sztuka
Ogórki, kiszone	120 g	2 x sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	120 g	6 x sztuka
Pomidor	120 g	1 x sztuka
Soczewica czarna (ugotowana)	120 g	6 x łyżka
Pomarańcza	100 g	0,5 x sztuka
Soja, nasiona suche	100 g	6,7 x łyżka
Jarmuż	90 g	4,5 x garść
Ogórek zielony (długi)	90 g	0,5 x sztuka
Pietruszka, korzeń	90 g	1,8 x sztuka
Soczewica zielona	80 g	6,7 x łyżka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	75 g	5 x sztuka
Szpinak	75 g	3 x garść
Daktyle, suszone	70 g	14 x sztuka
Banan	60 g	0,5 x sztuka
Cebula czerwona	60 g	0,6 x sztuka
Fasola biała, nasiona suche	60 g	3 x łyżka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	60 g	3 x łyżka
Maliny	60 g	1 x garść
Granat	50 g	0,5 x sztuka
Jeżyny	50 g	0,8 x garść
Pietruszka, liście	42 g	7 x łyżeczka
Papryka zielona	40 g	0,3 x sztuka
Rukola	40 g	2 x garść
Soczewica czerwona, nasiona suche	40 g	3,3 x łyżka
Czosnek	35 g	7 x ząbek
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x łyżka
Szczypierek	30 g	6 x łyżeczka
Kiełki lucerny	24 g	3 x łyżka
Papryka żółta	20 g	0,1 x sztuka
Skórka z pomarańczy	20 g	1 x łyżka
Koper ogrodowy	16 g	2 x łyżka
Salata	10 g	2 x liść
Skórka z cytryny (starta)	3 g	1 x łyżeczka
Chrzan tarty	2,5 g	0,5 x łyżeczka
Bazylija (świeża)	2 g	2 x listek