



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

2500 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

2500 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, pieczywo z hummusem | 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 Orzechy nerkowca (bez soli) | Gofry wegańskie białkowe | Gofry białkowe wegańskie z masłem migdałowym i owocami |
| 2534,9 kcal Białko: 113,8 g Tłuszcz: 92,1 g Węglowodany: 277,6 g Błonnik: 64,2 g | 2528,7 kcal Białko: 116,4 g Tłuszcz: 93,4 g Węglowodany: 258,1 g Błonnik: 64,5 g | 2533,1 kcal Białko: 114,6 g Tłuszcz: 93,2 g Węglowodany: 256,9 g Błonnik: 61,6 g | 2525,4 kcal Białko: 113,2 g Tłuszcz: 95,5 g Węglowodany: 265,5 g Błonnik: 53,8 g | 2499,9 kcal Białko: 118,4 g Tłuszcz: 88,3 g Węglowodany: 254,9 g Błonnik: 65,6 g | 2520,8 kcal Białko: 117,3 g Tłuszcz: 90,4 g Węglowodany: 273,5 g Błonnik: 60,2 g | 2557,4 kcal Białko: 123,8 g Tłuszcz: 89,9 g Węglowodany: 258,2 g Błonnik: 69,5 g |

ŚNIADANIE 8:00

699 kcal | Białko: 24,5 g | Tłuszcz: 18,5 g | Węgle: 91,3 g | Błonnik: 26,7 g

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY

- Ciecierzycza (w zalewie) - 200 g (10 x łyżka)
- Papryka czerwona - 140 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x kromka)
- Kielki lucerny - 32 g (4 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

755,9 kcal | Białko: 31,4 g | Tłuszcz: 22,6 g | Węgle: 101,2 g | Błonnik: 19,6 g

WEGAŃSKI GULASZ Z SOCZEWICY

- Cukinia - 300 g (1 x sztuka)
- Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x porcja)
- Soczewica zielona - 90 g (7,5 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Ryż basmati - 40 g (2,7 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
- Mielona słodka papryka - 2,5 g (0,5 x łyżeczka)
- Oregano (suszone) - 1,5 g (0,5 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

540,5 kcal | Białko: 31,3 g | Tłuszcz: 32,1 g | Węgle: 27,2 g | Błonnik: 7,3 g

SALAATKA Z WĘDZONYM TOFU, PIECZYWO Z HUMMUSEM

- Tofu wędzone - 180 g (1 x opakowanie)
- Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x sztuka)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Rukola - 40 g (2 x garść)
- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
- Hummus klasyczny - 10 g (1 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 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

539,5 kcal | Białko: 26,6 g | Tłuszcz: 18,9 g | Węgle: 57,9 g | Błonnik: 10,6 g

RYŻ Z JOGURTEM I OWOCAMI

- Skyr sojowy waniliowy - 400 g (1 x opakowanie)
- Jeżyny - 100 g (1,5 x garść)
- Ryż basmati - 30 g (2 x łyżka)
- Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 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:

2534,9 kcal | Białko: 113,8 g | Tłuszcz: 92,1 g | Węgle: 277,6 g | Błonnik: 64,2 g

ŚNIADANIE 8:00

698,4 kcal | Białko: 39,8 g | Tłuszcz: 22,9 g | Węgle: 76,4 g | Błonnik: 12,5 g

PŁATKI QUINOA Z GRANATEM I POMARAŃCZĄ

Czas przygotowania: 15 minut

- Napój migdałowy naturalny bio - 200 g (0,8 x szklanka)
- Pomarańcza - 200 g (1 x sztuka)
- Płatki quinoa (komosa ryżowa) - 80 g (8 x łyżka)
- Granat - 50 g (0,5 x sztuka)
- Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii - 30 g (1 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, rozdrobniej i razem z orzechami wrzuć do miseczki.

OBIAD 16:00

662,2 kcal | Białko: 25,8 g | Tłuszcz: 28 g | Węgle: 56,2 g | Błonnik: 20,7 g

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

Czas przygotowania: 90 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Ciecierzycza - 200 g (13,3 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)
- Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 20 g (2 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)
- Sól 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 miejscami, 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

550,4 kcal | Białko: 29,2 g | Tłuszcz: 13,9 g | Węgle: 66,4 g | Błonnik: 18 g

CHILI SIN CARNE

Czas przygotowania: 20 minut

- Passata pomidorowa (przecier) - 150 g (1,5 x porcja)
- Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 100 g (5 x łyżka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 72 g (6 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Papryka zielona - 40 g (0,3 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)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 5 g (0,5 x łyżka)
- Kolendra (świeża) - 5 g (5 x listek)
- Cynamon - 1 g (0,2 x łyżeczka)
- Mielona papryka chili - 1 g (1 x szczypta)
- Kmin rzymski (kumin) - 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

617,7 kcal | Białko: 21,6 g | Tłuszcz: 28,6 g | Węgle: 59,1 g | Błonnik: 13,3 g

FIT CIASTKA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Czas przygotowania: 25 minut

Zjedz 1 z 2 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.

- 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)

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

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

- Orzechy nerkowca (bez soli) - 40 g (2,7 x łyżka)

RAZEM:

2528,7 kcal | Białko: 116,4 g | Tłuszcz: 93,4 g | Węgle: 258,1 g | Błonnik: 64,5 g

ŚNIADANIE 8:00

773,7 kcal | Białko: 29,4 g | Tłuszcz: 26,4 g | Węgle: 99,4 g | Błonnik: 6,5 g

PLACUSZKI Z TOFU NA SŁODKO

- Tofu wędzone - 180 g (1 x opakowanie)
- Powidła śliwkowe - 75 g (5 x łyżka)
- Mąka kukurydziana - 60 g (6 x łyżka)
- Napój sojowy bez cukru - 60 g (0,2 x szklanka)
- Ksylitol - 21 g (3 x łyżeczka)
- Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
- Olej kokosowy (stały) - 10 g (0,5 x łyżka)
- Proszek do pieczenia - 4 g (1,3 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

662,2 kcal | Białko: 25,8 g | Tłuszcz: 28 g | Węgle: 56,2 g | Błonnik: 20,7 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

571,4 kcal | Białko: 26,5 g | Tłuszcz: 24,7 g | Węgle: 43,2 g | Błonnik: 23,2 g

SAŁATKA Z CZARNEJ SOCZEWICY

- Soczewica czarna (ugotowana) - 220 g (11 x łyżka)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x sztuka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x sztuka)
- Szpinak - 25 g (1 x garść)
- Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
- Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
- Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Syrop klonowy - 5 g (0,5 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, kukurydżę, pomidorki, natkę pietruszki i orzechy.
5. Przygotuj sos z soku z cytryny, syropu klonowego i oleju.
6. Polej sosem sałatkę i wymieszaj.

PRZEKAŚKA

525,8 kcal | Białko: 32,9 g | Tłuszcz: 14,1 g | Węgle: 58,1 g | Błonnik: 11,2 g

PROTEINOWY BUDYŃ JAGLANY

- Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x szklanka)
- Woda - 100 g (0,4 x szklanka)
- Maliny - 100 g (1,7 x garść)
- Kasza jaglana - 70 g (5,4 x łyżka)
- Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii - 30 g (1 x miarka)
- Olej z orzechów włoskich - 5 g (0,5 x łyżka)

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:

2533,1 kcal | Białko: 114,6 g | Tłuszcz: 93,2 g | Węgle: 256,9 g | Błonnik: 61,6 g

ŚNIADANIE 8:00

778,2 kcal | Białko: 36,8 g | Tłuszcz: 29,1 g | Węgle: 72,6 g | Błonnik: 21,6 g

OMLET Z CIECIERZYCY

Czas przygotowania: 25 minut

- Napój migdałowy naturalny bio – 250 g (1 x szklanka)
- Mąka z ciecierzycy – 140 g (11,7 x łyżka)
- Siemię lniane (świeżo mielone) – 10 g (2 x łyżeczka)
- Olej kokosowy (stały) – 10 g (0,5 x łyżka)
- Płatki drożdżowe – 4 g (1 x łyżka)
- Sól himalajska – 2 g (2 x szczypta)
- Proszek do pieczenia – 2 g (0,7 x łyżeczka)
- Kurkuma – 2 g (0,4 x łyżeczka)

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

736,5 kcal | Białko: 33,1 g | Tłuszcz: 23,6 g | Węgle: 87,2 g | Błonnik: 20,6 g

KOTLETY SOJOWE Z RYZEM I BURAKAMI

Czas przygotowania: 40 minut

- Bulion warzywny (domowy) – 250 g (1 x szklanka)
- Buraki, gotowane w wodzie – 120 g (1 x sztuka)
- Ryż brązowy – 75 g (5 x łyżka)
- Kotlety sojowe (a la schabowe) – 50 g (8,3 x sztuka)
- Olej rzepakowy – 15 g (1,5 x łyżka)
- Bułka tarta – 12 g (1,5 x łyżka)
- Mąka owsiana (pełnoziarnista) – 10 g (0,7 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- Curry – 3 g (3 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

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

511,8 kcal | Białko: 26,7 g | Tłuszcz: 26,7 g | Węgle: 38,8 g | Błonnik: 5,6 g

JOGURT KOKOSOWY Z BÓROWKAMI I ORZECHAMI

Czas przygotowania: 10 minut

- Jogurt kokosowy z wapniem – 260 g (2 x opakowanie)
- Borówki amerykańskie – 150 g (3 x garść)
- Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii – 30 g (1 x miarka)
- Orzechy pekan – 21 g (7 x sztuka)

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

498,9 kcal | Białko: 16,6 g | Tłuszcz: 16,1 g | Węgle: 66,9 g | Błonnik: 6 g

GOFRY WEGAŃSKIE BIAŁKOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Czas przygotowania: 50 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Woda – 400 g (1,6 x szklanka)
- Powidła śliwkowe – 90 g (6 x łyżka)
- Mąka kukurydziana – 50 g (5 x łyżka)
- Mąka ryżowa – 50 g (5 x łyżka)
- Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii – 30 g (1 x miarka)
- Olej rzepakowy – 20 g (2 x łyżka)
- Siemię lniane (świeżo mielone) – 20 g (4 x łyżeczka)
- Skrobia ziemniaczana – 15 g (0,6 x łyżka)
- Soda oczyszczona – 5 g (1 x łyżeczka)
- Sól himalajska – 1 g (1 x szczypta)

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:

2525,4 kcal | Białko: 113,2 g | Tłuszcz: 95,5 g | Węgle: 265,5 g | Błonnik: 53,8 g

ŚNIADANIE 8:00

704,9 kcal | Białko: 35,1 g | Tłuszcz: 30,4 g | Węgle: 64,4 g | Błonnik: 16,3 g

TOFUCZNICA Z SUSZONYMI POMIDORAMI I JARMUŻEM

Czas przygotowania: 15 minut

- Tofu wędzone - 180 g (1 x opakowanie)
- Ogórki, kiszone - 120 g (2 x sztuka)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 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)
- Sól 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

731,1 kcal | Białko: 38,9 g | Tłuszcz: 26,7 g | Węgle: 73,6 g | Błonnik: 15,8 g

WEGETARIAŃSKIE SPAGHETTI POMIDOROWE Z TOFU

Czas przygotowania: 20 minut

- Tofu wędzone - 180 g (1 x opakowanie)
- Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x porcja)
- Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 100 g (2 x porcja)
- Cebula - 50 g (0,5 x sztuka)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
- Czosnek - 5 g (1 x ząbek)
- Curry - 1,5 g (1,5 x szczypta)
- Sól 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

584,4 kcal | Białko: 27,4 g | Tłuszcz: 13,5 g | Węgle: 65,2 g | Błonnik: 21 g

ZUPA KREM Z CIECIERZYCY

Czas przygotowania: 80 minut

- Bulion warzywny (domowy) - 450 g (1,8 x szklanka)
- Ciecierzycza - 110 g (7,3 x łyżka)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x sztuka)
- Marchew - 45 g (1 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x łyżka)
- Ziele angielskie - 4 g (4 x sztuka)
- Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x szczypta)
- Liść laurowy - 2 g (2 x listek)

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

479,5 kcal | Białko: 17 g | Tłuszcz: 17,7 g | Węgle: 51,7 g | Błonnik: 12,5 g

FIT CIASTKA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,
Przepis znajdziesz powyżej.

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

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

RAZEM:

2499,9 kcal | Białko: 118,4 g | Tłuszcz: 88,3 g | Węgle: 254,9 g | Błonnik: 65,6 g

ŚNIADANIE 8:00

702,8 kcal | Białko: 39,3 g | Tłuszcz: 28,6 g | Węgle: 63,9 g | Błonnik: 8,1 g

OWSIANKA BOUNTY

Czas przygotowania: 15 minut

- Woda – 250 g (1 x szklanka)
- Mleczko kokosowe (12%) – 100 g (5 x łyżka)
- Borówki amerykańskie – 100 g (2 x garść)
- Płatki owsiane (górskie) – 60 g (6 x łyżka)
- Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii – 40 g (1,3 x miarka)
- Czekolada gorzka – 18 g (3 x kostka)
- Wiórki kokosowe – 6 g (1 x łyżka)
- Erytrol / erytrytol – 5 g (1 x łyżeczka)

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

783,8 kcal | Białko: 30 g | Tłuszcz: 23,9 g | Węgle: 99,1 g | Błonnik: 26,6 g

RYŻ Z FASOLĄ

Czas przygotowania: 80 minut

- Pomidor – 180 g (1,5 x sztuka)
- Pieczarka uprawna, świeża – 160 g (8 x sztuka)
- Ryż brązowy – 80 g (5,3 x łyżka)
- Fasola biała, nasiona suche – 80 g (4 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście – 18 g (3 x łyżeczka)
- Koper ogrodowy – 16 g (2 x łyżka)
- Sól himalajska – 1 g (1 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x szczypta)

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

535,3 kcal | Białko: 31,4 g | Tłuszcz: 21,8 g | Węgle: 43,6 g | Błonnik: 19,5 g

KANAPKI Z PASTĄ SOJOWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Czas przygotowania: 180 minut

Zjedz 1 z 2 porcji

- Soja, nasiona suche – 150 g (10 x łyżka)
- Chleb żytni razowy – 120 g (4 x kromka)
- Papryka czerwona – 80 g (0,6 x sztuka)
- Szczypiorek – 40 g (8 x łyżeczka)
- Sałata – 20 g (4 x liść)
- Musztarda – 10 g (1 x łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- Chrzan tarty – 5 g (1 x łyżeczka)
- Kurkuma – 4 g (0,8 x łyżeczka)
- Mielona papryka chili – 2 g (2 x szczypta)
- Pieprz czarny mielony – 2 g (2 x szczypta)
- Sól himalajska – 2 g (2 x szczypta)

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

498,9 kcal | Białko: 16,6 g | Tłuszcz: 16,1 g | Węgle: 66,9 g | Błonnik: 6 g

GOFRY WEGAŃSKIE BIAŁKOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,
Przepis znajdziesz powyżej.

RAZEM:

2520,8 kcal | Białko: 117,3 g | Tłuszcz: 90,4 g | Węgle: 273,5 g | Błonnik: 60,2 g

ŚNIADANIE 8:00

716,9 kcal | Białko: 35,9 g | Tłuszcz: 30,4 g | Węgle: 65,6 g | Błonnik: 17,5 g

TOFUCZNICA ZE SZPINAKIEM

Czas przygotowania: 15 minut

- Tofu wędzone - 180 g (1 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x kromka)
- Rzodkiewka - 90 g (6 x sztuka)
- Szpinak - 50 g (2 x garść)
- Cebula czerwona - 50 g (0,5 x sztuka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
- Płatki drożdżowe - 4 g (1 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

783,9 kcal | Białko: 27,2 g | Tłuszcz: 18,6 g | Węgle: 98,2 g | Błonnik: 21,6 g

CYTRYNOWE KASZOTTO Z BOBEM I CUKINIĄ

Czas przygotowania: 35 minut

- Bulion warzywny (domowy) - 350 g (1,4 x szklanka)
- Cukinia - 200 g (0,7 x sztuka)
- Bob - 200 g (2,5 x garść)
- Wino białe, półwytrawne - 100 g (0,7 x kieliszek)
- Cebula - 100 g (1 x sztuka)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 90 g (6 x łyżka)
- Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 x łyżka)
- Czosnek - 10 g (2 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

535,3 kcal | Białko: 31,4 g | Tłuszcz: 21,8 g | Węgle: 43,6 g | Błonnik: 19,5 g

KANAPKI Z PASTĄ SOJOWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa,
Przepis znajdziesz powyżej.

PRZEKĄSKA

521,3 kcal | Białko: 29,3 g | Tłuszcz: 19,1 g | Węgle: 50,8 g | Błonnik: 10,9 g

GOFRY BIAŁKOWE WEGAŃSKIE Z MASŁEM MIGDAŁOWYM I OWOCAMI

Czas przygotowania: 15 minut

- Banan - 120 g (1 x sztuka)
- Napój migdałowy naturalny bio - 100 g (0,4 x szklanka)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x garść)
- Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii - 25 g (0,8 x miarka)
- Mąka gryczana - 20 g (1,3 x łyżka)
- Masło migdałowe prażone - 15 g (1 x łyżeczka)
- Siemię lniane (świeżo mielone) - 15 g (3 x łyżeczka)
- Erytrol / erytrytol - 10 g (2 x łyżeczka)
- Proszek do pieczenia - 3 g (1 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:

2557,4 kcal | Białko: 123,8 g | Tłuszcz: 89,9 g | Węgle: 258,2 g | Błonnik: 69,5 g

Lista zakupów

| Produkt | Gramatura | Ilość szacunkowa |
|----------------------------------|-----------|------------------|
| PIECZYWO | | |
| Chleb żytni razowy | 510 g | 17 x kromka |
| TŁUSZCZE | | |
| Oliwa z oliwek | 125 g | 12,5 x łyżka |
| Olej rzepakowy | 85 g | 8,5 x łyżka |
| Olej kokosowy (stały) | 20 g | 1 x łyżka |
| Olej lniany tłoczony na zimno | 10 g | 1 x łyżka |
| Olej z orzechów włoskich | 5 g | 0,5 x łyżka |
| NAPOJE | | |
| Napój migdałowy naturalny bio | 800 g | 3,2 x szklanka |
| Woda | 750 g | 3 x szklanka |
| Wino białe, półwytrawne | 100 g | 0,7 x kieliszek |
| Napój sojowy bez cukru | 60 g | 0,2 x szklanka |
| Sok pomarańczowy | 60 g | 0,2 x szklanka |
| Sok cytrynowy | 27 g | 4,5 x łyżka |
| ORZECHY I ZIARNA | | |
| Orzechy nerkowca (bez soli) | 70 g | 4,7 x łyżka |
| Siemię lniane (świeżo mielone) | 45 g | 9 x łyżeczka |
| Orzechy pekan | 36 g | 12 x sztuka |
| Masło orzechowe | 30 g | 2 x łyżeczka |
| Kakao (proszek 11%) | 20 g | 2 x łyżka |
| Masło migdałowe prażone | 15 g | 1 x łyżeczka |
| Orzechy włoskie | 15 g | 1 x łyżka |
| Dynia, pestki, łuskane | 10 g | 1 x łyżka |
| Wiórki kokosowe | 6 g | 1 x łyżka |
| ZBOŻOWE | | |
| Mąka z ciecierzycy | 210 g | 17,5 x łyżka |
| Ryż brązowy | 155 g | 10,3 x łyżka |
| Mąka kukurydziana | 110 g | 11 x łyżka |
| Makaron spaghetti pełnoziarnisty | 100 g | 2 x porcja |
| Kasza jęczmienna, pęczak | 90 g | 6 x łyżka |
| Platki quinoa (komosa ryżowa) | 80 g | 8 x łyżka |
| Kasza jaglana | 70 g | 5,4 x łyżka |
| Ryż basmati | 70 g | 4,7 x łyżka |
| Platki owsiane (górskie) | 60 g | 6 x łyżka |
| Mąka ryżowa | 50 g | 5 x łyżka |
| Mąka gryczana | 20 g | 1,3 x łyżka |
| Skrobia ziemniaczana | 15 g | 0,6 x łyżka |
| Bułka tarta | 12 g | 1,5 x łyżka |
| Mąka owsiana (pełnoziarnista) | 10 g | 0,7 x łyżka |

| Produkt | Gramatura | Ilość szacunkowa |
|---|-----------|------------------|
| PRZYPRAWY I ZIOŁA | | |
| Pieprz czarny mielony | 15 g | 15 x szczypta |
| Sól himalajska | 12 g | 12 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 |
| Kurkuma | 6 g | 1,2 x łyżeczka |
| Kolendra (świeża) | 5 g | 5 x listek |
| Sól biała | 5 g | 5 x szczypta |
| Curry | 4,5 g | 4,5 x szczypta |
| Ziele angielskie | 4 g | 4 x sztuka |
| Mielona papryka chili | 3 g | 3 x szczypta |
| Mielona słodka papryka | 2,5 g | 0,5 x łyżeczka |
| Oregano (suszone) | 2,5 g | 0,8 x łyżeczka |
| Liść laurowy | 2 g | 2 x listek |
| 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) | 1050 g | 4,2 x szklanka |
| Tofu wędzone | 900 g | 5 x opakowanie |
| Skyr sojowy waniliowy | 400 g | 1 x opakowanie |
| Jogurt kokosowy z wapniem | 260 g | 2 x opakowanie |
| Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii | 185 g | 6,2 x miarka |
| Powidła śliwkowe | 165 g | 11 x łyżka |
| Passata pomidorowa (przecier) | 150 g | 1,5 x porcja |
| Mleczko kokosowe (12%) | 100 g | 5 x łyżka |
| Kotlety sojowe (a la schabowe) | 50 g | 8,3 x sztuka |
| Ksylitol | 21 g | 3 x łyżeczka |
| Czekolada gorzka | 18 g | 3 x kostka |
| Erytrol / Erytrytol | 15 g | 3 x łyżeczka |
| Platki drożdżowe | 12 g | 3 x łyżka |
| Hummus klasyczny | 10 g | 1 x łyżeczka |
| Musztarda | 10 g | 1 x łyżeczka |
| Proszek do pieczenia | 9 g | 3 x łyżeczka |
| Soda oczyszczona | 6 g | 1,2 x łyżeczka |
| Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony | 5 g | 0,5 x łyżka |
| Syrop klonowy | 5 g | 0,5 x łyżka |
| Ekstrakt waniliowy (alkoholowy) | 3 g | 1 x łyżeczka |

Lista zakupów

| Produkt | Gramatura | Ilość szacunkowa |
|---|-----------|------------------|
| OWOCE I WARZYWA | | |
| Cukinia | 500 g | 1,7 x sztuka |
| Cebula | 400 g | 4 x sztuka |
| Pomidory koktajlowe | 380 g | 19 x sztuka |
| Ciecierzycza | 310 g | 20,7 x łyżka |
| Borówki amerykańskie | 300 g | 6 x garść |
| Pomidory z puszki (krojone) | 300 g | 3 x porcja |
| Papryka czerwona | 240 g | 1,7 x sztuka |
| Soczewica czarna (ugotowana) | 220 g | 11 x łyżka |
| Bób | 200 g | 2,5 x garść |
| Ciecierzycza (w zalewie) | 200 g | 10 x łyżka |
| Pomarańcza | 200 g | 1 x sztuka |
| Pomidor | 180 g | 1,5 x sztuka |
| Pieczarka uprawna, świeża | 160 g | 8 x sztuka |
| Rzodkiewka | 150 g | 10 x sztuka |
| Soja, nasiona suche | 150 g | 10 x łyżka |
| Marchew | 135 g | 3 x sztuka |
| Banan | 120 g | 1 x sztuka |
| Buraki, gotowane w wodzie | 120 g | 1 x sztuka |
| Ogórki, kiszzone | 120 g | 2 x sztuka |
| Cebula czerwona | 100 g | 1 x sztuka |
| Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) | 100 g | 5 x łyżka |
| Jeżyny | 100 g | 1,5 x garść |
| Maliny | 100 g | 1,7 x garść |
| Pietruszka, korzeń | 100 g | 2 x sztuka |
| Jarmuż | 90 g | 4,5 x garść |
| Ogórek zielony (długi) | 90 g | 0,5 x sztuka |
| Soczewica zielona | 90 g | 7,5 x łyżka |
| Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) | 90 g | 6 x sztuka |
| Fasola biała, nasiona suche | 80 g | 4 x łyżka |
| Szpinak | 75 g | 3 x garść |
| Soczewica czerwona, nasiona suche | 72 g | 6 x łyżka |
| Daktyle, suszone | 70 g | 14 x sztuka |
| Pietruszka, liście | 54 g | 9 x łyżeczka |
| Granat | 50 g | 0,5 x sztuka |
| Papryka zielona | 40 g | 0,3 x sztuka |
| Rukola | 40 g | 2 x garść |
| Szczypiorek | 40 g | 8 x łyżeczka |
| Czosnek | 35 g | 7 x ząbek |
| Kiełki lucerny | 32 g | 4 x łyżka |
| Kukurydza, konserwowa | 30 g | 2 x łyżka |
| Papryka żółta | 20 g | 0,1 x sztuka |
| Salata | 20 g | 4 x liść |
| Skórka z pomarańczy | 20 g | 1 x łyżka |
| Koper ogrodowy | 16 g | 2 x łyżka |
| Chrzan tarty | 5 g | 1 x łyżeczka |
| Skórka z cytryny (starta) | 3 g | 1 x łyżeczka |
| Bazylija (świeża) | 2 g | 2 x listek |