

Rozpisana dla ciebie dieta:

Dzień 1: Owsianka z chia i granatem

Składniki:

płatki owsiane 0.5 szklanki

mleko migdałowe/ryżowe 1 szklanka

nasiona chia 2 łyżki

granat (wyłuskany) 0.3333333333333333 owocu

syrop klonowy 1 łyżka

Wykonanie:

Płatki zalać mlekiem, dodać chia i wymieszać. Odstawić w chłodne miejsce na noc. Rano podgrzać (opcjonalnie) i posypać granatem, skropić syropem klonowym.

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalori:

356 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Fasolka po bretońsku (wersja wege)

Składniki:

ugotowana biała fasola 400 g

cebula 1 sztuka

czosnek 2 ząbki

pomidory krojone z puszki 400 g

majeranek 1 łyżeczka

słodka papryka 1 łyżeczka

olej 1 łyżka

sól

pieprz

Wykonanie:

Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej olej i zeszklij cebulę z czosnkiem. Dodaj pomidory z puszki, majeranek i słodką paprykę. Gotuj na średnim ogniu przez 10 minut. Dorzuć ugotowaną fasolę i gotuj całość przez kolejne 10 minut, aż smaki się połączą. Dopraw solą i pieprzem według uznania. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody. Podawaj na ciepło z pieczywem lub kaszą.

Czas przygotowania:

30 minut

Ilość Kalori:

450 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Ryż z warzywami na patelni

Składniki:

ryż 0.5 szklanka

marchewka 1

papryka 1

cebula 1

oliwa 1 łyżka

Wykonanie:

Ryż ugotuj na sypko. Warzywa pokrój w kostkę. Podsmaż cebulę, dodaj marchewkę i paprykę. Dodaj ugotowany ryż i smaż 5 minut.

Czas przygotowania:

25 minut

Ilość Kalori:

400 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Wegańska pizza z warzywami

Składniki:

pita 1 sztuka

sos pomidorowy 0.25 szklanki

papryka 1 sztuka

pieczarki

Wykonanie:

Pita posmaruj sosem pomidorowym. Dodaj pokrojone warzywa i piecz w 180°C przez 10 minut.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalori:

180 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Dzień 2: Owsianka z jabłkiem i cynamonem

Składniki:

płatki owsiane 5 łyżki

mleko 1 szklanka

jabłko 1 szt.

cynamon 1 łyżeczka

miód 1 łyżeczka

Wykonanie:

Płatki owsiane zalej mlekiem i gotuj na małym ogniu przez 5–7 minut. Jabłko zetrzyj na tarce lub pokrój w kostkę. Dodaj do owsianki. Dopraw cynamonem i miodem, wymieszaj.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalori:

370 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Placki z cukinii i marchewki

Składniki:

cukinia 1 średnia

marchewki 2 szt.

mąka pszenna lub owsiana 3 łyżki

sól 1 łyżeczka

pieprz 1 szczypta

olej do smażenia 1 łyżka

Wykonanie:

Cukinię i marchewki umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

Warzywa odciśnij z nadmiaru wody, przełóż do miski i dodaj mąkę, sól

oraz pieprz. Dokładnie wymieszaj. Rozgrzej patelnię z odrobiną oleju.

Nakładaj łyżką porcje masy warzywnej, formując placki. Smaż placki z

obu stron na złocisty kolor (po ok. 3 minuty z każdej strony). Podawaj

z sosem jogurtowo-czosnkowym lub ketchupem.

Czas przygotowania:

25 minut

Ilość Kalori:

320 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Kasza gryczana z pieczarkami i cebulą

Składniki:

kasza gryczana 0.5 szklanka

pieczarki 200 g

cebula 1

olej 1 łyżka

sól

pieprz

Wykonanie:

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją. Cebulę posiekaj, pieczarki pokrój w

plastry i podsmaż na oleju. Wymieszaj kaszę z grzybami, dopraw do

smaku.

Czas przygotowania:

30 minut

Ilość Kalori:

350 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Wegańskie kulki mocy

Składniki:

daktyle 1 szklanka

migdały 0.5 szklanki

kakao 2 łyżki

syrop klonowy 1 łyżka

Wykonanie:

Daktyl i migdały zmiksuj w blenderze. Dodaj kakao i syrop klonowy, formuj kulki. Schłódź w lodówce przez 30 minut.

Czas przygotowania:

45 minut

Ilość Kalori:

120 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Dzień 3: Jaglanka z owocami egzotycznymi

Składniki:

kasza jaglana 0.25 szklanki

mleko roślinne 1 szklanka

owoce egzotyczne (mango, papaja)

sok z limonki 1 łyżka

orzechy pekan

syrop klonowy

Wykonanie:

Kaszę jaglaną wsypać do garnka, dokładnie wypłukać zmieniając wodę. Wylać wodę, wlać mleko, wymieszać i zagotować. Gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut. Przygotować owoce i dodać do kaszy, skropić sokiem z limonki, posypać orzechami i polać syropem klonowym.

Czas przygotowania:

35 minut

Ilość Kalori:

599 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Pieczone warzywa z hummusem

Składniki:

marchewka 1 szt.

batat 1 szt.

cukinia 1 szt.

oliwa z oliwek 2 łyżki

sól 1 szczypta

pieprz 1 szczypta

zioła prowansalskie 1 szczypta

hummus 100 g

Wykonanie:

Warzywa obierz i pokrój na kawałki (słupki lub kostkę). Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop oliwą, posyp przyprawami i dokładnie wymieszaj. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez ok. 25-30 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko przypieczone. Podawaj z hummusem jako dipem.

Czas przygotowania:

40 minut

Ilość Kalori:

480 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Zapiekanka z pieczarkami i serem

Składniki:

bułka pszenna 1 długa

pieczarki 200 g

ser żółty tarty 50 g

masło 1 łyżka

sól

pieprz

Wykonanie:

Pieczarki pokrój w plasterki i podsmaż na maśle z solą i pieprzem.

Bułkę przekrój na pół, nałóż pieczarki i posyp serem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 10 minut.

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalori:

480 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Falafel z sosem jogurtowym

Składniki:

ciecierzyca 1 szklanka

cebula 1 sztuka

czosnek 2 ząbki

przyprawy (kumin, kolendra)

tahini 3 łyżki

Wykonanie:

Ciecierzycę zmiksuj z cebulą, czosnkiem i przyprawami. Formuj kulki i smaż na złoty kolor. Podawaj z sosem jogurtowym.

Czas przygotowania:

45 minut

Ilość Kalori:

180 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Dzień 4: Czekoladowy budyń jaglany

Składniki:

kasza jaglana 0.5 szklanki

mleko 2.5 szklanki

kakao 3 łyżki

syrop klonowy/cukier 2 łyżki

ciemna czekolada 20 g

Wykonanie:

Kaszę jaglaną przepłukać, wlać mleko i gotować pod przykryciem przez 15 minut. Dodać kakao, syrop klonowy oraz czekoladę. Wszystko zmiksować na gładką masę.

Czas przygotowania:

30 minut

Ilość Kalori:

933 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Makaron z pesto z awokado

Składniki:

makaron spaghetti 200 g

awokado 1 sztuka

czosnek 1 ząbek

świeża bazylia 1 garść

oliwa z oliwek 2 łyżki

sok z cytryny 1 łyżka

sól

pieprz

Wykonanie:

Ugotuj makaron al dente w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu (ok. 8–10 minut). W międzyczasie przekrój awokado na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ. Do blendera wrzuć awokado, obrany ząbek czosnku, bazylię, oliwę z oliwek oraz sok z cytryny. Zmiksuj na gładkie pesto. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Gotowe pesto wymieszaj z odcedzonym makaronem. Można udekorować listkami bazylii i skropić dodatkową oliwą.

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalori:

540 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Pieczona papryka z kaszą jaglaną

Składniki:

papryki 2 czerwone

kasza jaglana 0.5 szklanka

cebula 1

oliwa z oliwek 1 łyżka

sól

pieprz

Wykonanie:

Kaszę ugotuj według instrukcji. Cebulę podsmaż na oliwie. Papryki przekrój na pół, usuń nasiona i wypełnij farszem z kaszy i cebuli.

Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 20 minut.

Czas przygotowania:

35 minut

Ilość Kalori:

410 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Wegańskie spring rolls

Składniki:

papier ryżowy 5 arkuszy

marchewka 1 sztuka

ogórek 1 sztuka

sałata

Wykonanie:

Warzywa pokrój w paski. Zwiń warzywa w arkuszach papieru ryżowego i podawaj z sosem sojowym.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalori:

120 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Dzień 5: Jaglanka z bananem i sosem z masła orzechowego

Składniki:

kasza jaglana 0.25 szklanki

mleko 1 szklanka

banan 1 sztuka

sok z cytryny 1 łyżka

orzechy brazylijskie 4 sztuki

masło orzechowe 1 łyżka

syrop klonowy 2 łyżki

Wykonanie:

Kaszę jaglaną ugotować w mleku przez 15 minut. Banana pokroić i skropić sokiem z cytryny. Masło orzechowe wymieszać z syropem klonowym. Podawać kaszę z bananem, sosem i orzechami.

Czas przygotowania:

45 minut

Ilość Kalori:

1581 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Curry warzywne z batatami

Składniki:

batat 1 sztuka
mleko kokosowe 400 ml
marchewka 1 sztuka
szpinak 1 garść
cebula 1 sztuka
czosnek 2 ząbki
pasta curry 2 łyżeczki

Wykonanie:

Przygotowanie: Batata i marchewkę obierz, pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. W garnku rozgrzej olej kokosowy, zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj pastę curry i mieszaj przez 1 minutę. Dorzuć bataty i marchewkę, podsmażaj przez 3-4 minuty. Wlej mleko kokosowe i gotuj na średnim ogniu przez ok. 15 minut, aż warzywa będą miękkie. Dodaj szpinak, mieszając, aby zmiękł (2-3 minuty). Dopraw solą i pieprzem. Podawaj z ryżem basmati lub kaszą.

Czas przygotowania:

30 minut

Ilość Kalori:

610 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Placki z cukinii

Składniki:

cukinia 1 sztuka
mąka pszenna 3 łyżki
sól
pieprz
olej do smażenia

Wykonanie:

Cukinię zetrzyj na tarce i odcisnij z nadmiaru wody. Dodaj mąkę, sól i pieprz. Wymieszaj na jednolitą masę. Smaż placki na rozgrzanym oleju po 2-3 minuty z każdej strony.

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalori:

330 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Jajka na twardo z majonezem

Składniki:

jajka 4 sztuki
majonez 2 łyżki
sól

pieprz

Wykonanie:

Jajka ugotuj na twardo (około 10 minut). Obierz jajka, przekrój na pół i posmaruj majonezem. Dopraw solą i pieprzem.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalori:

120 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Dzień 6: Twarożek z miodem i bananem

Składniki:

twaróg półtłusty 200 g

banan 1 sztuka

miód 1 łyżeczka

chleb pełnoziarnisty 2 kromki

Wykonanie:

Twaróg przełóż do miseczki i skrop miodem. Banana pokrój w plasterki i ułóż na twarogu. Podawaj z kromkami chleba.

Czas przygotowania:

10 minut

Ilość Kalori:

380 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Gulasz z bakłażana i pomidorów

Składniki:

bakłażan 1 duży

cebula 1 szt.

puszka krojonych pomidorów 1 400 g

czosnek 2 ząbki

oregano 1 łyżeczka

oliwa z oliwek 1 łyżka

sól 1 szczypta

pieprz 1 szczypta

Wykonanie:

Bakłażana umyj i pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. W garnku rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę z czosnkiem przez 3-4 minuty. Dodaj pokrojonego bakłażana i smaź, mieszając, przez 5 minut. Wlej pomidory z puszki i dodaj oregano. Całość gotuj na średnim ogniu przez 15-20 minut, aż bakłażan będzie miękki. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj z ryżem lub kaszą kuskus.

Czas przygotowania:

25 minut

Ilość Kalori:

320 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Tosty z awokado i pomidorem

Składniki:

chleb pełnoziarnisty 2 kromki

awokado 1 sztuka

pomidor 1 sztuka

sok z cytryny 1 łyżeczka

sól

pieprz

Wykonanie:

Awokado rozgnieć widelcem, skrop sokiem z cytryny i dopraw solą oraz pieprzem. Chleb opiek w tosterze lub na patelni. Na tosty nałóż pastę z awokado i plastry pomidora.

Czas przygotowania:

15 minut

Ilość Kalori:

350 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Tzatziki z warzywami

Składniki:

ogórek 1 sztuka

jogurt roślinny 0.5 szklanki

czosnek 1 ząbek

sok z cytryny 1 łyżeczka

Wykonanie:

Ogórek zetrzyj na tarce i odciśnij nadmiar wody. Wymieszaj z jogurtem, czosnkiem i sokiem z cytryny. Podawaj z pokrojonymi warzywami.

Czas przygotowania:

10 minut

Ilość Kalori:

100 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Dzień 7: Owsianka Bounty z malinami

Składniki:

płatki owsiane górskie 1 szklanka

wiórki kokosowe 2 łyżki

mleko kokosowe 200 ml

cukier 2 łyżki

czekolada mleczna/deserowa 50 g

maliny

Wykonanie:

Płatki owsiane przepłukać, zalać wodą, dodać wiórki kokosowe i zagotować. Gotować pod przykryciem ok. 10 minut, następnie dodać mleko kokosowe oraz cukier. Nałożyć do miseczek, posypać posiekaną czekoladą i malinami.

Czas przygotowania:

25 minut

Ilość Kalori:

1585 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Gulasz z soczewicy

Składniki:

czzerwona soczewica 1 szklanka

marchewka 1 szt.

pietruszka 1 szt.

cebula 1 szt.

puszka krojonych pomidorów 1 400 g

czosnek 2 ząbki

olej 1 łyżka

kumin 1 łyżeczka

sól 1 szczypta

pieprz 1 szczypta

Wykonanie:

Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Marchewkę i pietruszkę obierz i pokrój w kostkę. W dużym garnku rozgrzej olej i zeszklij cebulę z czosnkiem. Dodaj pokrojone warzywa i smaż przez 3-4 minuty. Wsyp suchą soczewicę, wlej pomidory z puszki i dodaj szklankę wody. Dopraw kuminem, solą i pieprzem. Gotuj na średnim ogniu przez 20-25 minut, mieszając od czasu do czasu, aż soczewica będzie miękka, a gulasz gęsty. Podawaj z chlebem, ryżem lub kaszą.

Czas przygotowania:

35 minut

Ilość Kalori:

420 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Wrap z warzywami i tofu

Składniki:

tortilla pełnoziarnista 1 sztuka

tofu naturalne 100 g

ogórek 0.5

pomidor 1

sałata 4 liście

oliwa 1 łyżeczka

Wykonanie:

Tofu podsmaż na oliwie przez 5 minut. Na tortilli ułóż sałatę, plastry ogórka, pomidora i tofu. Zawień wrapa.

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalori:

440 kcal

Czy Wegetariańskie:

True

Wegańska sałatka z awokado i quinoa

Składniki:

quinoa 0.5 szklanki

awokado 1 sztuka

pomidor 1 sztuka

sok z limonki 1 łyżka

Wykonanie:

Ugotuj quinoa zgodnie z instrukcją. Pokrój awokado i pomidora, wymieszaj z quinoa i sokiem z limonki.

Czas przygotowania:

20 minut

Ilość Kalori:

300 kcal

Czy Wegetariańskie:

True
