

# ВЕГАНСКОЕ МЕНЮ

Сбалансированные веганские  
рецепты на каждый день

@nutrikatka

# МЕНЮ

## ПОНЕДЕЛЬНИК:

- **ЗАВТРАК:** Овсяная каша с ягодами
- **ОБЕД:** Киноа боул с азиатской заправкой
- **УЖИН:** Рис из брокколи с тофу-стейками
- **ДЕСЕРТ:** Банановый хлеб



Ссылки кликабельные.  
Нажмайте на  
понравившееся  
название и творите!

## ВТОРНИК:

- **ЗАВТРАК:** Зеленый смузи с овсяным молоком
- **ОБЕД:** Хумус плейт с овощами, оливками и питой
- **УЖИН:** Большой салат с фасолью и киноа
- **ДЕСЕРТ:** Банановый хлеб

↓  
**Список  
покупок**

## СРЕДА:

- **ЗАВТРАК:** Тофники с ягодным джемом
- **ОБЕД:** Копченый темпе с рисом и грибами
- **УЖИН:** Котлеты из чечевицы с печеными овощами
- **ДЕСЕРТ:** Мороженое с бананом и кешью

## ЧЕТВЕРГ:

- **ЗАВТРАК:** Овсяная каша с тыквой и ягодами
- **ОБЕД:** Бургер из чечевицы с ореховым соусом
- **УЖИН:** Карри с рисом с нутом и тофу
- **ДЕСЕРТ:** Конфетки с шоколадом и орехами

## ПЯТНИЦА:

- **ЗАВТРАК:** Тыквенные панкейки с соевым йогуртом
- **ОБЕД:** Тыквенный суп с тыквенными семечками
- **УЖИН:** Нутовый скрембл с овощами
- **ДЕСЕРТ:** Конфетки с шоколадом и орехами



# СПИСОК ПОКУПОК

количество продуктов указано на 1 человека

## ОВОЩИ:

Морковь - 5 шт  
Цукини - 2 шт  
Редька - 1 шт  
Брокколи - 1/4 соцветия  
Шампиньоны - 6 шт  
Картошка - 2 шт  
Тыква - 500 г  
Помидор - 1 шт

Соленый огурец - 1 шт  
Лук - 1 шт  
Чеснок - 3 зубчика  
Замороженный зеленый  
горошек - 60 г  
Шпинат - 100 г  
Салатные листья, свежие овощи по  
желанию (на гарнир-салат)

## ФРУКТЫ:

Авокадо - 1/4 шт  
Банан - 4,5 шт  
Финики - 15 шт  
Яблоко - 1/4 шт

Лимон - 1 шт  
Свежие или замороженные  
ягоды - 120 г

## КРУПЫ И БОБОВЫЕ:

Овсянка - 50 г  
Киноа - 70 г  
Консервированная фасоль - 100 г  
Бурый рис - 140 г

Нут - 170 г  
Копченый темпе - 100 г  
Чечевица - 100 г

## ОРЕХИ И СПЕЦИИ:

Семена чиа - 30 г  
Грецкие орехи - 100 г  
Кешью - 50 г  
Льняные семечки - 40 г  
Подсолнечные семечки - 60 г  
Тыквенные семечки - 10 г  
Корица - 10 г  
Молотый имбирь - 5 г

Разрыхлитель - 5 г  
Карри - 5 г  
Свежий тимьян  
Свежая мятта  
Зира  
Специи для стейка  
Молотый мускатный орех  
Овощной бульонный кубик

## ДРУГОЕ:

Тофу - 350 г  
Кокосовое молоко - 220 мл  
Овсяное молоко - 500 мл  
Арахисовая паста - 40 г  
Соевый соус - 45 мл  
Горчица - 10 г  
Тахини - 30 г  
Какао - 20 г  
Оливки - 30 г

Пита - 1 шт  
Булочка для бургера - 1 шт  
Рисовая мука - 350 г  
Гречневая мука - 50 г  
Сироп агавы - 30 мл  
Панировочные сухари - 20 г  
Мята  
Оливковое масло



универсальный гарнир

# ЗАПЕЧЕНЫЕ ОВОЩИ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 морковь
- $\frac{1}{4}$  цукини
- $\frac{1}{2}$  сладкой репы
- Веточка тимьяна
- Оливковое масло
- Соль

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи порезать небольшими ломтиками. Цукини я режу крупнее моркови, чтобы запекание было примерно равномерное. Выложить в емкость для запекания, добавить тимьян, соль, оливковое масло и запекать на температуре 170 около 20 минут.

Данный гарнир я использую сразу для нескольких блюд в сборнике и поэтому называю его универсальным. Он не теряет своего вкуса даже в остывшем виде или на следующий день.

Вы можете добавить к предложенным овощам любые другие: свеклу, баклажан, кабачок, грибы, помидоры, брокколи и цветную капусту.

ПОНЕДЕЛЬНИК: ЗАВТРАК

## ОВСЯНАЯ КАША С ЯГОДАМИ И КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 1/2 ст сухой овсянки долгой варки
- 1/4 ст кокосового молока
- 1/2 ст воды
- Горсть замороженных ягод
- 1 ст.л. арахисовой пасты
- 1 финик
- ягоды или любимые фрукты

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В кастрюле мы вскипятим воду, кокосовое молоко и добавим к ним замороженные ягоды, доведем до кипения, снимем с огня, добавим туда крупу, накроем крышкой и оставим на 5 - 7 минут.

После мы выкладываем кашу в тарелку и украшаем фиником, фруктами или ягодами, добавляем арахисовую пасту. Можно посыпать чиа или орехами. Для дополнительной сладости можно добавить мед или сироп (по желанию).

Примечание: запарить кашу (а не варить) очень важно для сохранения формулы сложного углевода в овсянке. Разваривать каши не рекомендуется!

ПОНЕДЕЛЬНИК: ОБЕД

## КИНОА БОУЛ С АЗИАТСКОЙ ЗАПРАВКОЙ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г киноа
- ¼ авокадо
- Горсть шпината
- 2 ст.л. консервированной фасоли
- Горсть замороженного горошка
- Запеченные овощи (гарнir)
- 1 ст.л. соевого соуса
- ½ ст.л. арахисовой пасты
- ½ ст. л. оливкового масла

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Киноа помыть и отварить согласно инструкции на упаковке. На сковороде разогреть немного растительного масла и протушить шпинат, посолить.

Горошек ошпарить кипятком. В глубокую миску выложить шпинат, киноа, горошек, фасоль и овощи. Заправить соусом из арахисовой пасты, соевого соуса и оливкового масла.

ПОНЕДЕЛЬНИК: УЖИН

## РИС ИЗ БРОККОЛИ С ТОФУ-СТЕЙКАМИ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г тофу
- 3 соцветия брокколи
- 40 г сухого риса
- ½ зубчика чеснока
- 1 ст.л. соевого соуса
- Соль, перец, паприка
- Смесь специй для стейка

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить рис. Брокколи перебить в блендере до размера рисинок. Тофу нарезать брусками, сложить в мисочку, полить соевым соусом и добавить специи для стейка и паприку.

На среднем огне с каплей растительного масла обжарить брокколи, добавить к ним давленный чеснок и рис, перемешать и посолить по вкусу.

Тофу-стейки обжарить с двух сторон.  
Подавать горячими.

ПОНЕДЕЛЬНИК: ДЕСЕРТ

## БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ



### ПОНАДОБИТСЯ:

На 6 порций:

- 2 банана
- 2 ст.л. семян льна
- 50 мл овсяного молока
- 5 крупных финика
- 100 г рисовой муки
- $\frac{1}{4}$  ч.л. разрыхлителя

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Духовку разогреть до 180 градусов. Семена льна измельчить в блендере залить овсяным молоком и оставить на 15-20 минут до загустения.

К смеси добавить бананы, финики и также блендировать до однородной массы.

После добавить к смеси муку и разрыхлитель. Перемешать, выложить тесто в форму, проложенную пергаментом.

Запекать 30 минут в режиме конвекции.

ВТОРНИК: ЗАВТРАК

# ЗЕЛЕНЫЙ СМУЗИ С ОВСЯНЫМ МОЛОКОМ, ЯГОДАМИ И ШПИНАТОМ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- Горсть свежего шпината
- 2 ст.л. семян чиа
- ½ банана
- 2 ст.л. свежих или замороженных ягод
- 200 мл овсяного молока
- 3 листика мяты

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты смешать и пюрировать с помощью блендера.

Можно добавить мед или сироп в качестве подсластителя по желанию. Подать и украсить можно свежими ягодами, мятои и чиа.



ВТОРНИК: ОБЕД

## ХУМУС ПЛЕЙТ С ОВОЩАМИ, ОЛИВКАМИ И ПИТОЙ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г сухого нута
- 3 ст.л. тахини
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. лимонного сока
- Любимые специи (зира, мускатный орех)
- Салатные листья
- Оливки
- Пита хлеб

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нут замочить на ночь в холодной воде, воду слить, снова залить водой, посолить и варить до мягкости 1-1,5 часа. Остудить, слить отвар от нута в отдельную ёмкость, но не выливать.

К нуту добавить 100 мл отвара, тахини, специи, оливковое масло, соль, перец и пюрировать до однородной массы. При необходимости добавить еще отвара.

Подавать хумус с оливками, свежим салатом, запеченными овощами и подогретой в духовке или на сухой сковороде питой.



ВТОРНИК: УЖИН

# БОЛЬШОЙ САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И КИНОА



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г консервированной фасоли
- Горсть свежего шпината
- Горсть листьев салата
- 2 шампиньона
- 50 г вареной киноа
- ½ ч.л. горчицы
- Оливковое масло
- Сок лимона

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Шампиньоны нарезать и обжарить с небольшим количеством растительного масла.

В миске смешать все ингредиенты, заправить оливковым маслом с горчицей и соком лимона.

ВТОРНИК: ДЕСЕРТ

## БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ



### ПОНАДОБИТСЯ:

На 6 порций:

- 2 банана
- 2 ст.л. семян льна
- 50 мл овсяного молока
- 5 крупных финика
- 100 г рисовой муки
- $\frac{1}{4}$  ч.л. разрыхлителя

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Духовку разогреть до 180 градусов. Семена льна измельчить в блендере залить овсяным молоком и оставить на 15-20 минут до загустения.

К смеси добавить бананы, финики и также блендировать до однородной массы.

После добавить к смеси муку и разрыхлитель. Перемешать, выложить тесто в форму, проложенную пергаментом.

Запекать 30 минут в режиме конвекции.

СРЕДА: ЗАВТРАК

## ТОФНИКИ С ЯГОДНЫМ ЧИА ДЖЕМОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 200 г тофу
- 100 мл овсяного молока
- 1 ст.л. сиропа агавы
- 150 г рисовой муки
- 1 ст.л. чиа
- 3 ст.л. замороженных ягод

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В блендере перебить тофу с молоком и подсластителем. Добавить муку. Слепить тофники и выпекать на сковороде под крышкой на среднем огне.

Для соуса мы разморозим ягоды или растопим с помощью 2 ст.л. кипятка, добавим чиа и оставим на 5-10 минут. После перебьем джем блендером и подаем с сырниками и свежими ягодами.



СРЕДА: ОБЕД

## КОПЧЕНЫЙ ТЕМПЕ С РИСОМ И ГРИБАМИ



### ПОНАДОБИТСЯ:

**ВНИМАНИЕ:** этот рецепт для тех, кто знает и любит вкус темпе, если вы пробуете темпе в первый раз, то предупреждаю, вкус у него довольно специфический.

- 100 г копченого темпе
- 2 шампиньона
- 50 мл овсяного молока
- Веточка тимьяна
- 1 зубчик чеснока
- 50 г риса

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить рис.

Обжарить на растительном масле давленный чеснок, добавить кусочки шампиньонов и кусочки темпе.

Обжарить, посолить и добавить тимьян.

Залить овсяное молоко и немного выпарить соус.

Подавать с рисом и зеленью.

СРЕДА: УЖИН

## КОТЛЕТЫ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г чечевицы
- 1 средняя картошка
- 1 средняя морковь
- 1 зубчик чеснока
- Запеченные овощи (гарнир)
- 3 ст.л. панировочных сухарей

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Чечевицу замочить на ночь. Слить воду, промыть и блендировать с чесноком до состояния пюре. На мелкой терке натереть морковь и картофель. Перемешать с чечевицей. Посолить, добавить любимые специи и 1 ст.л. панировочных сухарей.

Сформировать из смеси котлетки, обвалять их в сухарях и обжаривать на среднем огне с двух сторон в растительном масле. Подавать с салатом и запеченными овощами.

Если готовите по меню, то можно сразу сделать котлетки на завтрашний бургер.

СРЕДА: ДЕСЕРТ

# МОРОЖЕНОЕ С БАНАНОМ И КЕШЬЮ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 3 ст.л. орехов кешью
- 1 банан
- $\frac{1}{4}$  ст. кокосового молока
- подсластитель по желанию

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты пюрировать до состояния пюре. Добавить подсластитель в виде меда или сиропа по вкусу.

Разложить по формам (если они имеются) и убрать в морозилку замораживаться.

Обычно хватает нескольких часов, но я всегда убираю на ночь.

Перед подачей украшаем мятой, ягодами и орешками.

ЧЕТВЕРГ: ЗАВТРАК

## ОВСЯНАЯ КАША С ТЫКВОЙ И ЯГОДАМИ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г тыквы хоккайдо
- ¼ яблока
- 1 ст.л. сиропа агавы
- 50 г овсяных хлопьев
- Корица
- Мускатный орех
- Грецкие орехи и ягоды для подачи

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тыкву мы чистим от косточек и кожуры. Режем на маленькие кубики или тонкие пластинки. Яблоко режем тем же способом, что и тыкву (от кожуры можно не чистить).

В небольшую кастрюлю положим тыкву и яблоко, добавим сироп агавы и поставим на средней огонь. Зальем 200 мл кипятка и немного протушим.

Далее добавляем овсянку. Перемешиваем, варим 3 минуты, выключаем огонь, добавляем корицу и тертый мускатный орех. Накрываем крышкой и оставляем на 5-7 минут.

Подаем с ягодами, фруктами, орехами.



ЧЕТВЕРГ: ОБЕД

## БУРГЕР ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г чечевицы
- 1 средняя картошка
- 1 средняя морковь
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст.л. панировочных сухарей
- 1 ст.л. арахисовой пасты
- 1 ст.л. соевого соуса
- 1 ч.л. сока лимона
- 2 булочки для бургера
- 1 помидор
- Листья салата
- 1 соленый огурец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Для котлеток:** Чечевицу замочить на ночь. Сливать воду, промыть и блендировать с чесноком до состояния пюре. На мелкой терке натереть морковь и картофель. Перемешать с чечевицей. Посолить, добавить любимые специи и 1 ст.л. панировочных сухарей. Сформировать из смеси котлетки, обвалять их в сухарях и обжаривать на среднем огне с двух сторон в растительном масле.

**Для соуса:** смешать пасту, соевый соус и сок лимона. Булочку разрезать пополам и поджарить на сухой сковородке.

Намазать соус на каждую половину. На одну половину выложить листья салата, котлету, кружок помидора и полоски соленого огурчика. Сверху накрыть второй половиной булки.

ЧЕТВЕРГ: УЖИН

## КАРРИ С РИСОМ С НУТОМ И ТОФУ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г тофу
- 50 г сухого риса
- ¼ луковицы
- ½ моркови
- ½ ст. кокосового молока
- Щепотка карри
- 30 г вареного нута

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить рис. Лук и морковь нарезать небольшими кубиками, обжарить с каплей растительного масла до мягкости. Добавить вареный нут (я обычно откладываю часть после хумуса или скрембла и использую в таких блюдах).

Залить смесь кокосовым молоком, перемешать и добавить специи – карри, соль, перец – по вкусу. Подержать на огне 5 минут. Тофу нарезать на кубики и добавить к карри смеси.

Подавать с рисом и зеленью по желанию.

ЧЕТВЕРГ: ДЕСЕРТ

# КОНФЕТКИ С ШОКОЛАДОМ И ОРЕХАМИ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 10 шт крупных фиников
- 80 г грецких орехов
- 60 г семечек подсолнечника
- 1 ст.л. какао

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Финики, грецкие орехи и 40 г семечек перемолоть в блендере до состояния липкой почти однородной консистенции.

Выложить массу из блендера и отдельно перемолоть оставшиеся семечки.

Из массы сформировать шарики и обвалять половину конфеток в семечках, а другую половину - в какао. Получается два вида конфеток.

**ОСТОРОЖНО, конфеты выходят очень сладкие и очень вкусные :)**

ПЯТНИЦА: ЗАВТРАК

## ТЫКВЕННЫЕ ПАНКЕЙКИ С СОЕВЫМ ЙОГУРТОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г вареной тыквы
- 1 банан
- 100 мл овсяного молока
- Щепотка разрыхлителя
- Щепотка корицы
- Щепотка молотого имбиря
- Щепотка тертого мускатного ореха
- 100 г рисовой муки
- 50 г гречневой муки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать все ингредиенты кроме муки и разрыхлителя блендером, вмешать муку, добавить разрыхлитель.

Перемешать и выпекать панкейки под крышкой на среднем огне с двух сторон.

Подавать с медом и орешками. Вкусно также с соевым или овсяным йогуртом.

ПЯТНИЦА: ОБЕД

# ТЫКВЕННЫЙ СУП С ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 300 мл овощного бульона
- ¼ небольшой тыквы Хоккайдо
- Тыквенные семечки
- Мускатный орех
- Веточка тимьяна

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тыкву разрезать напополам, очистить от косточек, нарезать дольками и выложить на пергамент. Я не чищу тыкву от кожуры, но вы можете сделать это по желанию.

Посолить, сбрызнуть оливковым маслом, добавить веточку тимьяна и тертый мускатный орех. Запекать при температуре 180 градусов 25-30 минут.

Четвертинку бульонного кубика растворить в 300 мл горячей воды. Овощной бульон довести до кипения, добавить кусочки тыквы и блендером довести до состояния супа пюре.

Подавать с тыквенными семечками.

ПЯТНИЦА: УЖИН

## НУТОВЫЙ СКРЕМБЛ С ОВОЩАМИ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г отварного нута
- 2 шампиньона
- $\frac{1}{4}$  луковицы
- $\frac{1}{2}$  морковь
- Горсть зеленого горошка
- Любимые специи
- Шпинат

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Порезать кубиками шампиньоны, лук, морковь.

Размять нут вилкой или слегка перебить блендером.

Обжарить лук, шампиньоны, морковь, горошек, добавить шпинат, нут и специи.

Перемешать.

Подавать с со свежими овощами.

ПЯТНИЦА: ДЕСЕРТ

## КОНФЕТКИ С ШОКОЛАДОМ И ОРЕХАМИ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 10 шт крупных фиников
- 80 г грецких орехов
- 60 г семечек подсолнечника
- 1 ст.л. какао

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Финики, грецкие орехи и 40 г семечек перемолоть в блендере до состояния липкой почти однородной консистенции.

Выложить массу из блендера и отдельно перемолоть оставшиеся семечки.

Из массы сформировать шарики и обвалять половину конфеток в семечках, а другую половину - в какао. Получается два вида конфеток.

**ОСТОРОЖНО, конфеты выходят очень сладкие и очень вкусные :)**