

A collage of avocado images arranged in a geometric pattern of triangles. The triangles show different parts of avocados: some show the green flesh, some show the dark, bumpy skin, and some show the brown pit. The background is a dark, textured surface.

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.
Нажимайте 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: Мороженное 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 мята
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

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 морковь
- ¼ цукини
- ½ 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 (гарнир)
- 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 брусочками, 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 давленый 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 финики
- 100 г рисовой муки
- ¼ 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, мятой 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 емкость, 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 финики
- 100 г рисовой муки
- ¼ 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.