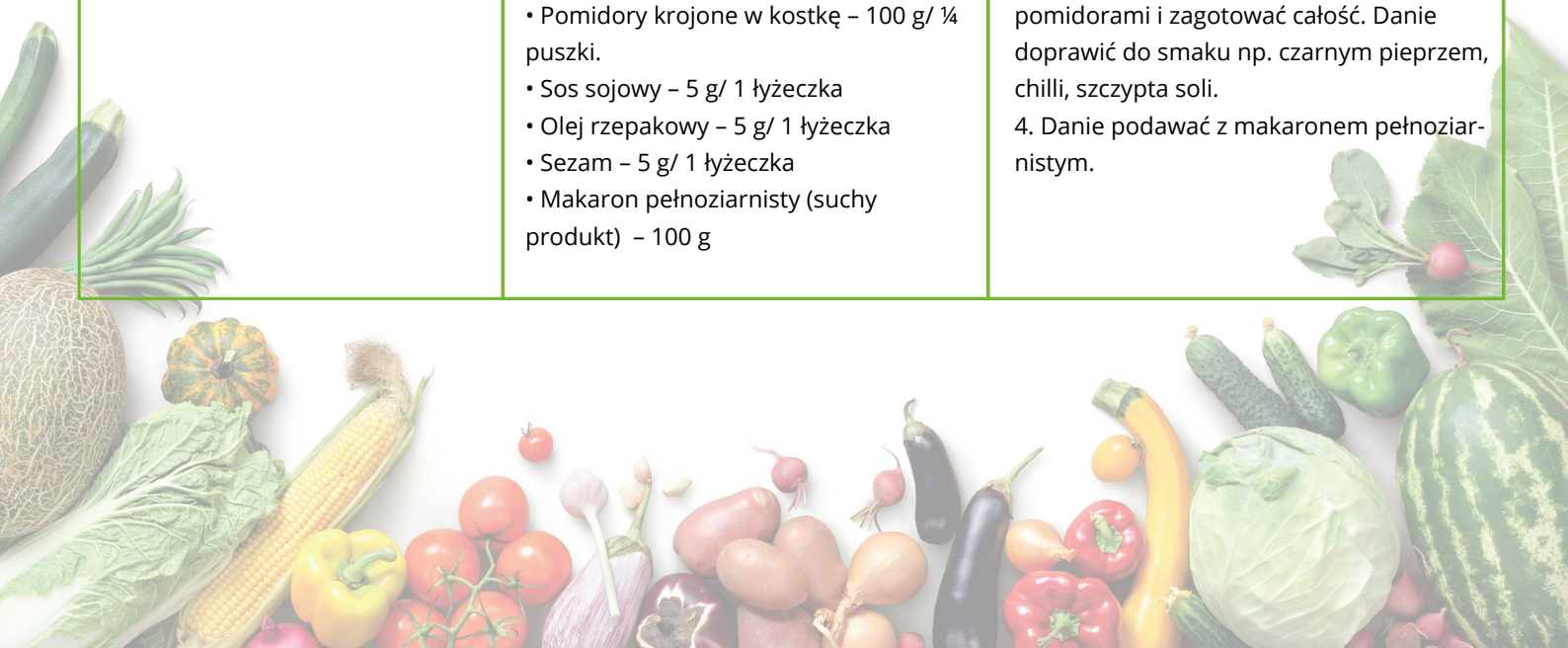
Dieta dla zdrowia i planety

5 NARODOWY KONGRES ŻYWIENIOWY

Jadłospis wegetariański 2000 kcal

Dzień I	Produkty	Przygotowanie
Śniadanie **BRUSCHETTA Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I POMIDOREM, ZIELONA SAŁATKA**	**Porcja dla 1 osoby:** • Bułka orkiszowa – 60g/ 1 sztuka • Margaryna – 5g/ 1 płaska łyżeczka • Czosnek – 2g/ 1 mały ząbek • Łosoś wędzony – 30g/ 2 plastry • Pomidor – 50g/ 1 mała sztuka • Szczypiorek – 1,5 g/ 1 płaska łyżeczka • Mix sałat z rukolą – 50g/ 1 garść • Gruszka – 150 g/ 1 mała sztuka • Orzechy włoskie, łuskane – 12g/3 szt. • Awokado – 30 g/ 1 pasek • Oliwa z oliwek – 5g/1 łyżeczka • Miód – 5 g/ ½ łyżeczki • Musztarda francuska – 5 g/ 1 łyżeczka • Sok z cytryny – parę kropli	1. Bułkę przekroić na pół. Opiekać chwilę w tosterze lub na patelni grillowej. Margarynę wymieszać z czosnkiem przeciśniętym przez praskę i posmarować nią połówki bułki. 2. Pomidora oparzyć i obrać ze skórki. Pokroić w kostkę, odsączyć z nadmiaru soku, wymieszać z posiekanym szczypiorkiem Ułożyć na gorących kromkach pieczywa. Do smaku doprawić świeżo mielonym pieprzem kolorowym. Na pomidora położyć plastry łososia wędzonego. 3. Przygotować zieloną sałatkę: mix sałat umyć, odsączyć z nadmiaru wody. Gruszkę i awokado pokroić w kostkę. orzechy drobno posiekać. Wszystkie składniki sałatki wymieszać. Przygotować sos: musztardę, miód, sok z cytryny i oliwę dokładnie wymieszać. Sałatkę polać sosem 4. Bruschettę podawać z zieloną sałatką.
Obiad **CURRY WARZYWNE Z MAKARONEM GRYCZANYM, KOMPOT WIŚNIOWY**	**Porcja dla 1 osoby:** • Papryka czerwona – 100 g/ ½ dużej szt. • Cukinia – 65 g/ 3 plastry • Kalafior – 65 g/ 1 duża różyczka • Marchew – 30g/ 1 mała sztuka • Pietruszka – 30g/ 1 mała sztuka • Tofu wędzone – 80 g • Mleczko kokosowe – 65 ml • Pomidory krojone w kostkę – 100 g/ ¼ puszki. • Sos sojowy – 5 g/ 1 łyżeczka • Olej rzepakowy – 5 g/ 1 łyżeczka • Sezam – 5 g/ 1 łyżeczka • Makaron pełnoziarnisty (suchy produkt) – 100 g	1. Tofu pokroić w kostkę i podsmażyć na rozgrzanym oleju z sosem sojowym i sezamem. 2. Cukinię i paprykę pokroić w kostkę i dodać do tofu. Następnie dodać na patelnię kalafiora. Całość smażyć do miękkości (około 10 minut). 3. Na koniec zalać mleczkiem kokosowym, pomidorami i zagotować całość. Danie doprawić do smaku np. czarnym pieprzem, chilli, szczypta soli. 4. Danie podawać z makaronem pełnoziarnistym.



Dieta dla zdrowia i planety

5 NARODOWY KONGRES ŻYWIENIOWY

Jadłospis wegetariański 2000 kcal

Dzień I	Produkty	Przygotowanie
Kolacja **SAŁATKA BROKUŁOWA**	**Porcja dla 1 osoby:** • Brokuł – 200g/ ½ szt. • Ser feta – 45 g/ 3 plasterki • Oliwki czarne, marynowane – 21 g/7 szt • Pestki słonecznika – 10g/ 1 łyżka • Pomidorki koktajlowe – 60 g/ 4 szt. • Jogurt naturalny – 20g/ 2 łyżeczki • Czosnek granulowany – szczypta, do smaku • Chleb żytni pełnoziarnisty – 70 g/ 2 średnie kromki • Margaryna – 10 g/ 2 płaskie łyżeczki	1. Surowego brokuła podzielić na różyczki, ugotować na parze al dente 2. Ser feta pokroić w kostkę, oliwki w plasterki, pomidory koktajlowe pokroić na ćwiartki. 3. Wystudzonego brokuła połączyć z oliwkami, serem feta, pomidorami. Dodać jogurt doprawiony czosnkiem granulowanym oraz pieprzem, dokładnie wymieszać. 4. Sałatkę przed podaniem posypać prażonymi pestkami słonecznika.

Ogólne parametry diety:
Wartość energetyczna: 2001 kcal
Białko: 70,6 g
Tłuszcze: 87 g,
Węglowodany: 253,4 g
Błonnik: 37,2 g
Cukry proste: 10,3 g
Sól: 5 g

Dieta dla zdrowia i planety

5 NARODOWY KONGRES ŻYWIENIOWY

Jadłospis wegetariański 2000 kcal

Dzień II	Produkty	Przygotowanie
Śniadanie **SHAKSHUKA – JAJKA DUSZONE W WARZYWACH, PIECZYWO ŻYTNIE, JABŁKO**	**Porcja dla 1 osoby:** • Jajko – 120g/2 szt. • Pomidor – 150 g/1 średnia sztuka • Cukinia – 100 g/4 średnie plastry • Cebula – 25 g/½ małej sztuki • Czosnek – 2g/1 mały ząbek • Szpinak – 100 g/2 duże garści • Szczypiorek – 3g/1 łyżka • Oliwa z oliwek – 10g/1 łyżka • Cheb żytni – 70g/2 kromki • Margaryna – 10 g/2 płaskie łyżeczki • Jabłko – 200 g/1 duża szt.	1. Umyte warzywa pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać cebulę i czosnek, smażyć ok minuty. Następnie dodać cukinię, szpinak i pomidory oparzone i obrane ze skórki. Doprawić do smaku świeżo mielonym pieprzem oraz szczyptą soli. 2. W uduszonych warzywach zrobić dwa małe wgłębienia i wbić w nie jajka. Patelnie przykryć pokrywką i poczekać aż jajka się zetną. Danie podawać posypane szczypiorkiem z pieczywem żytnim posmarowanym margaryną.
Obiad **KREM Z BIAŁYCH WARZYW Z GROSZKIEM PTYSIOWYM, GRILLOWANY ŁOSOŚ, RYŻ 3 KOLORY, BROKUŁY, KOMPOT WIŚNIOWY**	**Porcja dla 1 osoby:** **Zupa:** • Pietruszka – 30g • Seler korzeniowy – 30 g • Ziemniaki – 75 g • Kalafior – 50 g • Cebula – 15 g • Czosnek – 2 g • Olej rzepakowy – 5 g • Jogurt naturalny, 2% tł. – 10 g • Groszek ptysiowy – 10 g **II danie:** • Filet z łososia, surowy – 130 g/ 1 mały filet • Ryż 3 kolory, suchy – 50g/ 1/2 torebki • Brokuły – 125g/ ¼ sztuki **Kompot:** • Wiśnie – 65 g • Cukier – 5 g • Woda – 150 ml	**Zupa:** W rondelku rozgrzać olej, zeszklić na nim cebulę pokrojoną w kostkę oraz czosnek. Pietruszkę, selera, ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, dodać do cebuli i czosnku, następnie dodać kalafiora. Warzywa zalać wodą i gotować do miękkości. Zupę zmiksować na gładki krem, doprawić pieprzem, gałką muszkatołową. Zupę podawać z klekskiem jogurtu oraz z groszkiem ptysiowym. **II danie:** 1. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. 2. Łososia umyć, osuszyć, oprószyć pieprzem cytrynowym. Łososia upiec na grillu elektrycznym. 3. Brokuły podzielić na różyczki i ugotować na parze. 4. Grillowanego łososia podawać z ryżem i brokułami. **Kompot:** Zagotować wodę z cukrem. Owoce wrzucić do wrzącej wody i ugotować kompot.

Dieta dla zdrowia i planety

5 NARODOWY KONGRES ŻYWIENIOWY

Jadłospis wegetariański 2000 kcal

Dzień II	Produkty	Przygotowanie
Kolacja **FASZEROWANY BAKŁAŻAN, GRZANKI CZOSNKOWE**	**Porcja dla 1 osoby:** • Bakłażan – 200 g/ ½ średniej szt. • Pieczarki – 30g/ 2 małe sztuki • Marchewka 30g/ 1 mała sztuka • Pietruszka – 30g/ 1 mała sztuka • Cebula– 25 g/ ½ średniej szt. • Czosnek – 2g/ 1 mały ząbek • Soczewica czerwona, suchy produkt – 50 g • Olej rzepakowy – 5 g/ 1 łyżeczka • Natka pietruszki – 5g/ 1 łyżeczka • Ser mozzarella – 30g/ 2 plasterki • Kiełki rzodkiewki – do dekoracji, wedle gustu • Bułka orkiszowa – 60 g/ 1 szt. • Margaryna – 10 g/2 płaskie łyżeczki • Czosnek 2 g/ 1 ząbek	1. Soczewicę zalać wodą i ugotować al dente. 2. Bakłażana wydrążyć w środku, miąższ pokroić w kostkę 3. Przygotować warzyw: marchewkę, pietruszkę i pieczarki utrzeć na tarce jarzynowej, cebulę pokroić w kosteczkę, czosnek przecisnąć przez praskę lub drobno posiekać. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i dodać rozdrobnione warzywa, dusić do momentu odparowania wody. Następnie dodać soczewicę oraz posiekaną natkę pietruszki i dokładnie wymieszać. 4. Do środka bakłażana włożyć przygotowany farsz, na wierzchu położyć plasterki mozzarelli. Piec ok 35 minut w 200˚C. 5. Bułkę przekroić na pół. Opiekać chwilę w tosterze lub na patelni grillowej. 6. Margarynę wymieszać z czosnkiem przeciśniętym przez praskę i posmarować nim połówki bułki. 7. Danie podawać gorące, udekorowane kiełkami rzodkiewki, wraz z grzankami czosnkowymi.

Ogólne parametry diety:
Wartość energetyczna: 2007 kcal
Białko: 93,5 g
Tłuszcze: 78,9 g
Węglowodany: 250,5 g
Błonnik: 39,1 g
Cukry proste: 24,2 g
Sól: 3,1 g

Autor: mgr inż. Małgorzata Mękus