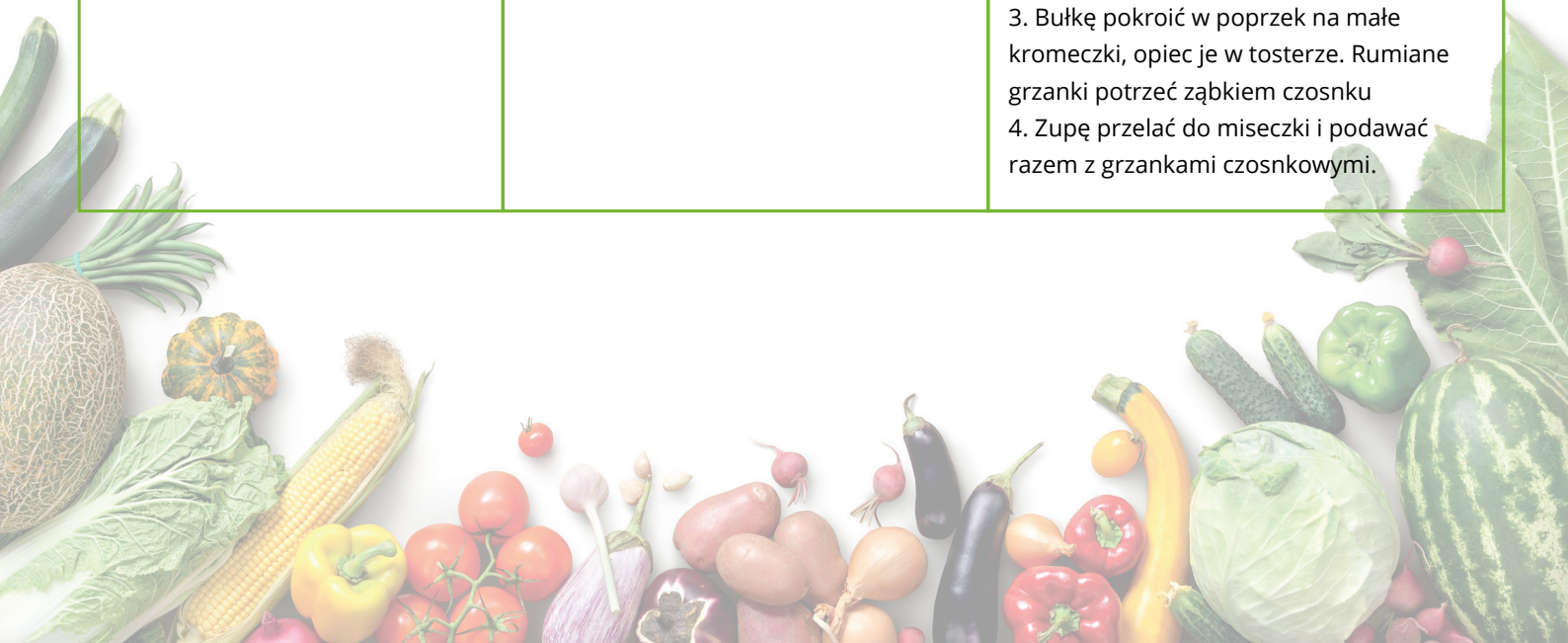
Dieta dla zdrowia i planety

5 NARODOWY KONGRES ŻYWIENIOWY

Jadłospis wegański

Dzień I	Produkty	Przygotowanie
Śniadanie **OWSIANKA Z MALINAMI, KANAPKA Z PASTĄ Z FASOLI I ORZECHÓW WŁOSKICH**	**Porcja dla 1 osoby:** **Owsianka:** • Płatki owsiane, górskie – 50 g/ 5 łyżek • Mleko sojowe – 250 ml/ 1 duża szklanka • Maliny świeże lub mrożone – 100 g • Migdały – 8 g **Kanapka z pastą z fasoli i orzechów włoskich:** • Fasola biała, konserwowa – 100 g • Orzechy włoskie – 8 g/ 2 szt. • Olej z orzechów włoskich – 5 g/ 1 łyżeczka • Woda – 20 – 30 ml/ 2-3 łyżki • Chleb graham – 35 g/ 1 kromka • Papryka czerwona – 50 g/ ¼ dużej szt.	1. Zagotować mleko, dodać płatki owsiane i gotować ok. 5 minut, 2. Do owsianki dodać maliny, dokładnie wymieszać. 3. Owsiankę przelać do miseczki, posypać drobno posiekanymi migdałami. 1. Fasolę odcedzić z zalewy, przełożyć do wysokiego naczynia, dodać posiekane orzechy włoskie, olej oraz wodę. Całość zblendować. Jeżeli masa będzie za gęsta dodać jeszcze odrobinę wody. 2. Pastę fasolową doprawić do smaku papryką ostrą, pieprzem, szczyptą soli 3. Pieczywo posmarować pastą i podawać z papryką pokrojoną w paseczki.
Obiad **KREM Z DYNI, MAKARON GRYCZANY Z DUSZONYMI WARZYWAMI I CIECIERZYCĄ**	**Porcja dla 1 osoby:** **Zupa:** • Marchewka – 30 g/ 1 mała szt. • Pietruszka – 30 g/ 1 mała szt. • Dynia – 150g • Cebula – 25 g/ ½ małej szt. • Czosnek – 4 g/ 2 ząbki • Oliwa z oliwek – 5g/ 1 łyżeczka • Bułka grahamka – 30 g/ ½ szt.	1. Cebulę i czosnek (1 ząbek) pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć cebulę wraz z czosnkiem na złoty kolor. 2. Marchewkę i pietruszkę utrzeć na tarce i przełożyć do garnka, zalać 1 szklanką wody, dodać cebulę z czosnkiem, listek laurowy i ziele angielskie. Dołożyć dynię pokrojoną w kostkę. Gotować do miękkości. Następnie wyjąć ziele i listek i zmiksować zupę na gładki krem. 3. Bułkę pokroić w poprzek na małe kromeczki, opiec je w tosterze. Rumiane grzanki potrzeć ząbkiem czosnku 4. Zupę przelać do miseczki i podawać razem z grzankami czosnkowymi.



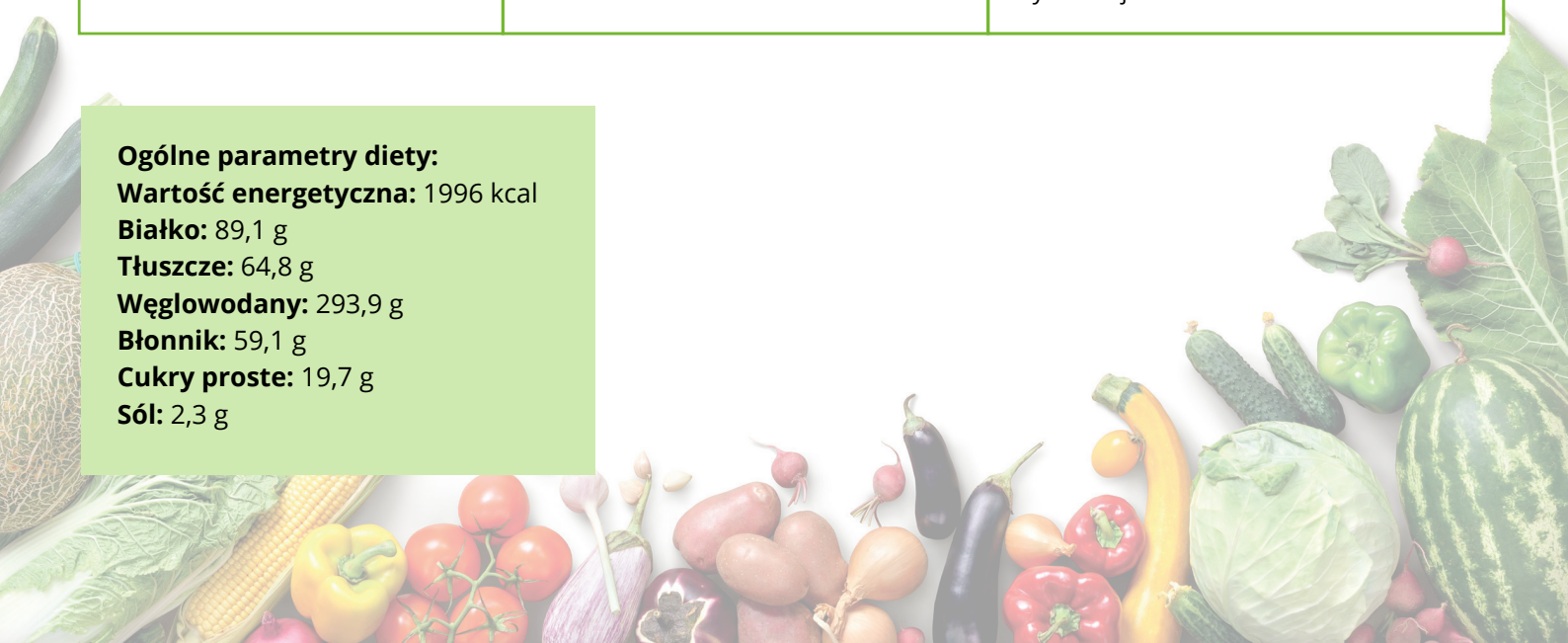
Dieta dla zdrowia i planety

5 NARODOWY KONGRES ŻYWIENIOWY

Jadłospis wegański

Dzień I	Produkty	Przygotowanie
	II danie • Makaron gryczany, świderki (suchy) – 50g/2/3 szklanki • Ciecierzyca gotowana – 120 g/2/3 szklanki • Kukurydza konserwowa – 30/ 2 łyżki • Groszek zielony mrożony – 30 g/ 2 łyżki • Brokuły – 50g/ 2 średnie różyczki • Kalafior – 70 g/ 2 średnie różyczki • Fasolka szparagowa – 50g/ ½ szklanki • Marchew – 30g/1 mała sztuka • Cebula – 25g/ ½ małej sztuki • Czosnek – 2g/ 1 mały ząbek • Cukinia – 50g/ 2 średnie plastry • Pomidorki koktajlowe – 60g/ 4 sztuki • Otręby pszenne, mielone – 5g/ 1 łyżka • Oliwa z oliwek – 5g/ 1 łyżeczka • Zioła prowansalskie – 1g/ ½ łyżeczki	1. Przygotować warzywa: brokuła, kalafiora i fasolkę szparagową zblanszować. Marchewkę pokroić w plasterki, cebulę w kostkę, plastry cukinii przekroić na cztery, czosnek drobno posiekać. 2. Na patelni rozgrzej ½ łyżeczki oliwy z oliwek. Podsmaż cebulę i czosnek. Następnie na patelnię przełożyć warzywa, dodać groszek zielony, podlać odrobiną wody, przykryć pokrywką i dusić do miękkości, pod koniec dodać mielone otręby, zioła prowansalskie. 3. Makaron ugotować al dente według instrukcji na opakowaniu. 4. Gorące warzywa wymieszać z makaronem. Danie wyłożyć na talerz, na wierzchu położyć ćwiartki pomidorków koktajlowych.
Kolacja **SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, TOFU I SŁONECZNIKIEM**	**Porcja dla 1 osoby:** **Zupa:** • Komosa ryżowa (suchy produkt) – 50 g • Tofu wędzone – 120 g/ 4 plastry • Papryka czerwona – 50 g/ ¼ dużej szt. • Pomidorki koktajlowe żółte – 120 g/8 szt • Rukolą – 30 g/ 1 garść • Oliwa z oliwek – 5g/ 1 łyżeczka • Sok z cytryny – kilka kropli, do smaku • Słonecznik, ziarno – 10g/ 1 łyżka	1. Komosę ryżową ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. 2. Paprykę pokroić w drobną kostkę, pomidorki przekroić na ćwiartki. Tofu pokroić w kostkę. 3. Słonecznika zrumienić na suchej patelni na złoty kolor. 4. Wszystkie składniki sałatki przełożyć do salaterki, skropić oliwą z oliwek i kilkoma kroplami soku z cytryny i dokładnie wymieszaj.

Ogólne parametry diety:
Wartość energetyczna: 1996 kcal
Białko: 89,1 g
Tłuszcze: 64,8 g
Węglowodany: 293,9 g
Błonnik: 59,1 g
Cukry proste: 19,7 g
Sól: 2,3 g



Dieta dla zdrowia i planety

5 NARODOWY KONGRES ŻYWIENIOWY

Jadłospis wegański

Dzień II	Produkty	Przygotowanie
Śniadanie **TOFUCZNICA, POMIDOR ZE SZCZYPIORKIEM, PIECZYWO, SOK POMARAŃCZOWY, BANAN**	**Porcja dla 1 osoby:** • Tofu naturalne – 100 g/½ szt. • Płatki drożdżowe – 12 g/2 łyżeczki • Cebula – 50 g/1 średnia szt. • Olej rzepakowy – 10 g/1 łyżka • Woda – 50 ml/ ¼ szklanki • Pomidor – 150 g/1 średnia szt. • Szczypiorek – 10 g/1 łyżka • Chleb żytni, słonecznikowy – 70 g/2 kromki • Sok pomarańczowy – 200 ml/1 szklanka • Banan – 150 g/ 1 średnia szt.	1. Na patelni rozgrzać olej. Tofu rozkruszyć w palcach na grube okruchy i wymieszać z płatkami drożdżowymi i przyprawami w miseczce (szczypta pieprzu, soli, kurkumy). 2. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy, dodać cebulę i poczekać aż się zeszkli. Dodać tofu i chwilę podsmażać. Następnie danie podlać wodą i dusić aż do momentu, kiedy cała woda odparuje. 3. Tofucznicę przełożyć na talerz. Podawać z pomidorem pokrojonym w plasterki, posypanym szczypiorkiem, pieczywem i sokiem pomarańczowym.
Obiad **KOTLECIKI BURACZANE, KOLOROWA KASZA JAGLANA, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ**	**Porcja dla 1 osoby:** • Soczewica czerwona, gotowana – 100 g/ 7 łyżek • Buraki – 100 g/ 1 średnia szt. • Cebula – 25 g/ ½ małej szt. • Czosnek – 2 g/ 1 mały ząbek • Olej rzepakowy – 5 g/ 1 łyżeczka • Siemię lniane mielone – 15 g/ 1 duża łyżka • Bułka tarta – 10 g/ 1 łyżka • Kasza jaglana – 50g/ 5 łyżek • Papryka czerwona – 30g/ 1 pasek • Papryka żółta – 30g/ 1 pasek • Por – 15g/ 2 łyżki pokrojonego w kostkę • Cukinia – 30g/ 1 średni plaster • Marchewka – 30g/ 1 mała szt. • Natka pietruszki – 3g/ ½ łyżeczki • Kapusta pekińska – 100 g/ 2 duże liście • Marchewka – 30g/ 1 mała szt. • Jabłko – 50 g/ ½ małej szt. • Por - 15g/ 2 łyżki pokrojonego w kostkę • Kukurydza konserwowa – 15 g/ 1 łyżka • Jogurt sojowy – 20 g/ 1 duża łyżka • Koperek – do smaku	1. Buraki umyć, zwinąć w folię aluminiową i upiec. Cebulę i czosnek pokroić w drobną kosteczkę i podsmażyć na patelni na złoty kolor. Ostudzonego buraka zetrzeć na tarce jarzynowej, dodać gotowaną soczewicę, pestki słonecznika, siemię lniane i bułkę tartą. Doprawić do smaku pieprzem, szczyptą soli, dokładnie wymieszać. Uformować małe kotleciki i upiec je w piekarniku w temp. 180˚C przez ok. 25 min. 2. Kaszę jaglaną przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kaszę przed gotowaniem można przepłukać gorącą wodą, dzięki czemu straci gorzkawy posmak. 3. Paprykę, pora, cukinię i marchewkę pokroić w drobną kosteczkę. Przełożyć na patelnię wlać łyżkę wody, przykryć pokrywką i chwilę poddusić, żeby warzywa były al dente. Do warzyw dodać kaszę, dokładnie wymieszać, na koniec posyp natką pietruszki.

Jadłospis wegański

Dzień II	Produkty	Przygotowanie
		4. Przygotować surówkę: Kapustę pekińską i pora pokroić w drobną kostkę, marchewkę i jabłko zetrzeć tarce jarzynowej, dodać kukurydzę konserwową, posiekany koperek oraz jogurt dokładnie wymieszaj. 5. Kotleciki buraczane podawać z kolorową kaszą jaglaną oraz surówką.
Kolacja **CIECIERZYCA W SOSIE POMIDOROWYM, PIECZYWO**	**Porcja dla 1 osoby:** • Ciecierzyca, gotowana lub konserwowa – 170 g/ 1 szklanka • Cebula – 40 g/ ½ średniej szt • Czosnek 4 g/ 1 większy ząbek • Passata pomidorowa – 200 ml/ 1 szklanka • Oliwa z oliwek – 10 g/1 łyżka • Chleb żytni, razowy – 70 g/ 2 kromki	1. Cebulę pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać cebulę i smażyć na złoty kolor, następnie dodać czosnek przeciśnięty przez praskę, ziele angielskie, listek laurowy, kilka ziarenek pieprzu. 2. Do cebuli dodać ugotowaną ciecierzycę oraz passatę pomidorową. Dusić ok. 5 minut. Potrawę doprawić do smaku np. majerankiem, odrobiną soli, papryką mieloną słodką. 3. Danie podawać z pieczywem.

Ogólne parametry diety:
Wartość energetyczna: 2018 kcal
Białko: 74,2 g
Tłuszcze: 64,9 g
Węglowodany: 309,9 g
Błonnik: 51,3 g
Cukry proste: 44,5 g
Sól: 3,7 g

Autor: mgr inż. Małgorzata Mękus