

## DIETA WEGETARIAŃSKA - 1800 kcal

### ŚNIADANIE - OWSIANKA Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM

- płatki owsiane - 40 g (4 łyżki)
- cynamon - 5 g (1 łyżeczka)
- banan - 60 g (0,5 sztuki)
- masło orzechowe - 7 g (0,5 łyżeczki)
- jogurt naturalny - 200 g (1 kubeczek)
- siemię lniane (świeżo zmielone) - 5 g (1 łyżeczka)

1. *Płatki wymieszaj z jogurtem i masłem orzechowym. Odstaw, by zmiękły.*
2. *Przełóż do miseczki, dodaj pokrojony owoc i posyp cynamonem.*

### DRUGIE ŚNIADANIE - LEKKA SAŁATKA Z TWAROŻKIEM I RZODKIEWKĄ

- rzodkiewka - 30 g (2 sztuki)
- ogórek - 40 g (1 sztuka)
- szczypiorek - 5 g (1 łyżeczka)
- jogurt naturalny - 20 g (1 łyżka)
- rukola - 20 g (1 garść)
- ser twarogowy chudy - 100 g (0,5 opakowania)
- papryka czerwona - 70 g (0,5 sztuki)
- chleb żytni razowy - 30 g (1 kromka)
- pieprz czarny mielony - 1g (1 szczypta)
- cebula - 25 g (0,3 sztuki)

1. *Umytą rukolę ułóż w miseczce.*
2. *Pokrój warzywa w plastry.*
3. *Dodaj pokruszony twaróg i skrop oliwą.*
4. *Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw pieprzem.*

### OBIAD - CURRY Z CIECIERZYCĄ I TEMPEH

- mleczko kokosowe (12%) - 40 g (2 łyżki)
- tempeh - 100 g (1 kawałek)
- szpinak - 50 g (2 garści)
- brokuły - 125 g (0,2 sztuki)
- soczewica czerwona, nasiona suche - 24 g (2 łyżki)
- pomidor - 240 g (2 sztuki)
- cebula - 50 g (0,5 sztuki)
- ciecierzycy (w zalewie) - 120 g (6 łyżek)
- kolendra (świeża) - 10 g (10 listków)
- imbir - 10 g (2 plastry)

- kurkuma - 2 g (0,5 łyżeczki)
  - kmin rzymski (kumin) - 2 g (0,5 łyżeczki)
  - kolendra (suszone liście) - 2 g (0,5 łyżeczki)
  - czosnek - 5 g (1 ząbek)
  - cytryna - 20 g (0,2 sztuki)
1. *Pokrój drobno cebulę i pomidory, posiekaj szpinak, czosnek przeciśnij przez prasę, brokuł podziel na różyczki. Ciecierzycę odsącz od zalewy.*
  2. *Podsmaż cebulę i czosnek w odrobinie oleju przez 3 minuty. Wsyp wszystkie przyprawy, sól, obrany i posiekany imbir, dodaj pomidory, soczewicę i krem kokosowy (gęsta część mleczka kokosowego).*
  3. *Przykryj i gotuj na małym ogniu przez 15 minut, w razie potrzeby podlewając wodą, aż soczewica stanie się miękka.*
  4. *Dodaj brokuły i gotuj przez kolejne 4 minuty*
  5. *Dodaj ciecierzycę, szpinak i sok z cytryny i gotuj jeszcze 3 minuty, aż szpinak lekko zmięknie*

#### **PODWIECZOREK - ZIELONE SMOOTHIE Z BANANEM**

- jarmuż - 20 g (1 garść)
  - kiwi - 75 g (1 sztuka)
  - banan - 120 g (1 sztuka)
  - imbir - 5 g (1 plaster)
  - woda - 125 g (0,5 szklanki)
  - siemię lniane (świeżo zmielone) - 5 g (1 łyżeczka)
1. *Obierz i pokrój składniki.*
  2. *Zmiksuj wszystko na smoothie.*

#### **KOLACJA - KANAPKI Z HUMMUSEM**

- pomidor - 120 g (1 sztuka)
  - hummus klasyczny - 60 g (6 łyżeczek)
  - chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)
1. *Chleb posmaruj hummusem.*
  2. *Część pomidora przeznacz na kanapki, resztę pokrój w półksiężycy i połóż obok na talerzu. Opcjonalnie można dodać kiełki, przyprawy.*

---

**E:** 1823,6 kcal **B:** 96,3 g **T:** 59,4 g **WP:** 204,6 g **F:** 48,7 g

- \*E - energia (kaloryczność)
- \*B - białko
- \*T - tłuszcze
- \*WP - węglowodany przyswajalne
- \*F - błonnik