FIZJOTERAPIA I TRENING

DIETA WEGAŃSKA - 1800 kcal

ŚNIADANIE - OWSIANKA Z JABŁKIEM I MANGO

- płatki owsiane - 30 g (3 łyżki)
- napój sojowy - 250 g (1 szklanka)
- mango - 140 g (0,5 sztuki)
- jabłko - 75 g (0,5 sztuki)
- siemię lniane (świeżo zmielone) - 5 g (1 łyżeczka)

1. *Napój sojowy wlej do garnka, dodaj wypłukane płatki i zagotuj.*
2. *Zostaw aż trochę przestygnie. Podawaj z pokrojonym mango i jabłkiem.*

DRUGIE ŚNIADANIE - SAŁATKA Z BROKUŁA

- brokuły - 250 g (0,5 sztuki)
- kasza jaglana - 39 g (3 łyżki)
- papryka czerwona - 40 g (0,3 sztuki)
- kurkuma - 2 g (0,4 łyżeczki)

1. *Ugotuj kaszę jaglaną na sypko i dodaj kurkumę.*
2. *Paprykę pokrój w kostkę i dodaj do kaszy, razem z gotowanym na parze brokułem i oliwą.*

OBIAD - MAKARON Z PESTO SZPINAKOWYM I TOFU

- oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka)
- płatki drożdżowe - 4 g (1 łyżka)
- tofu wędzone - 90 g (0,5 opakowania)
- makaron pełnoziarnisty - 60 g
- orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 łyżka)
- pomidory koktajlowe - 100 g (5 sztuk)
- szpinak - 100 g (4 garści)

1. *Szpinak, orzechy, płatki drożdżowe, łyżkę oliwy, sól i pieprz zmiksuj w blenderem ręcznym lub w malakserze na gładkie pesto.*
2. *Makaron ugotuj wg. instrukcji na opakowaniu, a tofu pokrusz na małe drobinki i podsmaż na brązowy kolor na patelni na łyżce oliwy.*
3. *Ugotowany makaron wymieszaj od razu z pesto i dodaj podsmażone tofu oraz pokrojone w połówki pomidory koktajlowe.*

Fizjoterapia i Trening
ul. Katowicka 11/u26

Jakub Szarek
660 351 629

www.fizjoterapiaitrening.com

jakub@fizjoterapiaitrening.com

PODWIECZOREK - KOKTAJL Z GRUSZKĄ I PŁATKAMI

- napój migdałowy - 250 g (1 szklanka)
- płatki ryżowe (błyskawiczne) - 20 g (2 łyżki)
- cynamon - 5 g (1 łyżeczka)
- gruszka - 130 g (1 sztuka)

1. *Wymieszaj wszystko w blenderze, gruszę obierz.*
2. *W zależności od tolerancji owoc może być świeży albo podgrzany w mikrofali*

KOLACJA - KANAPKI Z TWAROŻKIEM I WARZYWAMI

- soja, nasiona suche - 60 g (4 łyżki)
- sałata - 10 g (2 liście)
- musztarda - 5 g (0,5 łyżeczki)
- chrzan tarty - 3 g (0,6 łyżeczki)
- oliwa z oliwek - 5 g (0,5 łyżki)
- szczypiorek - 20 g (4 łyżeczki)
- papryka czerwona - 40 g (0,3 sztuki)
- chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)
- kurkuma - 2 g (0,4 łyżeczki)
- mielona papryka chili - 1 g (1 szczypta)
- pieprz czarny mielony - 1 g (1 szczypta)
- sól biała - 1 g (1 szczypta)

1. *Ugotuj soję.*
2. *Zmiksuj soję na pastę, dodając musztardy, chrzanu, oliwy z oliwek, szczypiorku, kurkumy, papryczki chili, soli, pieprzu. Przypraw użyj do smaku.*
3. *Posmaruj chleb pastą, nałóż sałatę i paprykę*

E: 1817,9 kcal **B:** 82,5 g **T:** 59,2 g **WP:** 223,6 g **F:** 50,8 g

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

Fizjoterapia i Trening
ul. Katowicka 11/u26

Jakub Szarek
660 351 629

www.fizjoterapiaitrening.com

jakub@fizjoterapiaitrening.com