



7 dni, 1500 kcal

Uwagi:

- jest to przykładowy jadłospis roślinny o kaloryczności 1500 kcal **dla osób z podwyższonym poziomem cholesterolu;**
 - jeśli cierpisz na jakieś dodatkowe schorzenie, alergię lub nietolerancję, zmodyfikuj jadłospis do swoich potrzeb lub skontaktuj się z dietetykiem, który ułoży indywidualny plan;
 - jadłospis może być również stosowany przez osoby zdrowe jako profilaktyka zapobiegania chorobom serca;
 - godziny posiłków są dowolne, jednak ważne, aby nie dopuścić do uczucia przejedzenia, jak również bardzo dużego głodu;
 - odstępy między posiłkami powinny wynosić ok. 3-4 godziny;
 - pamiętaj o wypijaniu minimum 2 litrów wody lub zielonej herbaty;
 - włącz aktywność fizyczną; umiarkowana aktywność fizyczna (ok. 30-60 min dziennie) pomaga obniżyć cholesterol i ustabilizować masę ciała.
-

DZIEŃ 1

Śniadanie	Owsianka z pomarańczą i orzechami włoskimi - przepis na 3 porcje • suszone daktyle 10 szt. • szklanka płatków owsianych 1 szklanka • rodzynki 2 łyżki • ziarenka słonecznika 2 łyżki • banan 1 szt. • mielone siemę lniane 2 łyżki • orzechy włoskie 9 szt. • pomarańcza 1 szt. W garnku podgrzej 300 ml wody, dodaj suszone daktyle, płatki owsiane, rodzynki i ziarenka słonecznika. Gotuj, mieszając. Gdy owsianka zgęstnieje, dodaj pokrojonego banana oraz mielone siemę lniane. Przełóż na 3 talerze, dodaj orzechy włoskie i pokrojoną pomarańczę. Kalorie w jednej porcji: 380 kcal Białka: 9 g, tłuszcze: 16 g, węglowodany: 50 g, błonnik: 9 g Śniadanie zawiera płatki owsiane bogate w nierozpuszczalny błonnik, siemę lniane i orzechy włoskie - źródło kwasów tłuszczowych omega-3 oraz świeże owoce - źródło witamin. Dzięki suszonym owocom śniadanie jest słodkie, a nie zawiera dodanego cukru.
II śniadanie	Zielony koktajl - przepis na 2 porcje • banan 1 sztuka • pomarańcza 1 sztuka • jarmuż 1 szklanka • nasiona chia 1 łyżka W blenderze zmiksuj banana, jarmuż, pomarańczę i łyżkę nasion chia. Kalorie w jednej porcji: 106 kcal Białka: 2,5 g, tłuszcze: 1,9 g, węglowodany: 19 g, błonnik: 5 g Zielone koktajle to pyszny sposób na zjedzenie większej ilości zielonych liści. W połączeniu z owocami i nasionami chia, koktajl tworzy odżywczy posiłek, który możesz wykorzystać jako drugie śniadanie lub podwieczorek.
Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy - przepis na 6 porcji

- cebula 1 szt.
- marchewka 1 szt.
- korzeń selera ½ szt.
- [soczewica czerwona](#) 1 szklanka
- przecier pomidorowy 500 ml
- [liście laurowe](#) 2 szt.
- kasz jaglana 1 szklanka
- jabłko 1 sztuka
- [płatki drożdżowe](#) 2 łyżki
- sos sojowy 1 łyżka
- posiekana natka pietruszki 6 łyżek
- sól, pieprz

W dużym garnku podsmaż cebulę, dodaj pokrojoną na plasterki marchewkę i korzenia selera. Zalej 1 litrem wody i gotuj przez 15 minut. Po tym czasie dorzuć przepłukaną na sitku soczewicę, przecier pomidorowy i liście laurowe. Gotuj przez 20 minut. Dodaj kaszę jaglaną (kaszę należy wcześniej przelać na sitku zimną wodą i przelać wrzątkiem). Gotuj kolejne 20 minut. Dodaj starte na tarce małe jabłko, sól, pieprz, płatki drożdżowe i sos sojowy. Udekoruj natką pietruszki.

Kalorie w jednej porcji: 161 kcal

Białka: 11 g, tłuszcze: 1,1 g, węglowodany: 27 g, błonnik: 7 g

Zupa zawiera czerwoną soczewicę - źródło białka i błonnika, przecier pomidorowy - źródło likopenu oraz wartościową kaszę jaglaną.

Kotlety z czerwonej fasoli z kaszą gryczaną i surówką z pora - przepis na 4 porcje

- płatki owsiane 1 szklanka
- [ziarna słonecznika](#) ½ szklanki
- pestki dyni ½ szklanki
- [czerwona fasola](#) 2 puszki
- sól, pieprz
- kasza gryczana 1 szklanka
- por biała część
- [zielony groszek](#) ½ puszki
- jabłko ½ szt.
- kiszony ogórek 1 szt.
- [pasta tahini](#) 2 łyżki

Płatki owsianych oraz ziarna słonecznika i pestki dyni zmiel w pojemniku blendera na małe kawałki. Czerwoną fasolę odcedź i przepłucz na sitku, aby pozbyć się słonej zalewy. Fasolę zmiksuj końcówką blendera lub rozdrobnij ubijaczką do ziemniaków. Zmiksowaną fasolę wymieszaj ze zmielonymi płatkami, ziarnami i

	przyprawami. Z masy formuj kotleciki i układaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w temperaturze 160 stopni przez 30 minut. Kaszę gryczaną ugotuj w lekko osolonej wodzie. Białą część pora pokrój na drobne kawałki, dodaj zielony groszek, startą na tarce połówkę jabłka i kiszzonego ogórka. Dodaj pastę tahini, odrobinę soli i pieprzu. Wymieszaj. Kalorie w jednej porcji: 539 kcal Białka: 25 g, tłuszcze: 19 g, węglowodany: 67 g, błonnik: 17 g Dzięki pieczeniu kotletów w piekarniku są one pozbawione oleju, a tłuszcz w posiłku pochodzi z naturalnych, nieprzetworzonych produktów (dynia i słonecznik). Por jest źródłem inuliny, prebiotyku wspierającego dobre bakterie jelitowe.
Kolacja	Zielona sałatka z jarmużu - przepis na 1 porcję - szpinak 25 g - rukola 25 g - pomidor 1 szt. - kiszony ogórek 1 szt. wędzone tofu 100 g - czerwona cebula ½ sztuki - chleb pełnoziarnisty 2 kromki W misce wymieszaj szpinak, rukolę, pomidora, kiszzonego ogórka, wędzone tofu, kielki brokuła, czerwoną cebulę. Sałatkę zjedz z dwiema kromkami pełnoziarnistego chleba. Kalorie w jednej porcji: 325 kcal Białka: 24 g, tłuszcze: 9 g, węglowodany: 37 g, błonnik: 9 g Sałatka zawiera zielone liście, bogate w przeciwutleniacze i wapń, tofu dostarcza białka i żelaza. Cebula wspiera odporność i działa przeciwbakteryjnie.

DZIEŃ 2

Śniadanie	Kasza jaglana z sosem truskawkowym - przepis na 2 porcje - kasza jaglana ½ szklanki - truskawki 1 kubek - banan 1 szt. siemię lniane 2 łyżki
-----------	---

	Zagotuj 1 szklankę wody. Kaszę jaglaną przepłucz na sitku zimną wodą i przelej wrzątkiem. Wrzuć do wrzątku i gotuj pod przykryciem przez 10 minut. W blenderze zmiksuj truskawki, banana i siemę lniane. Ugotowaną kaszę przełóż na talerze, polej sosem truskawkowym i udekoruj kiwi oraz płatkami migdałów. Kalorie w jednej porcji: 319 kcal Białka: 9 g, tłuszcze: 7 g, węglowodany: 55 g, błonnik: 11 g Posiłek zawiera węglowodany złożone w postaci kaszy. Błonnik i tłuszcz z siemienia lnianego oraz witaminy z owoców.
II śniadanie	Czekoladowy krem z awokado - przepis na 2 porcje • awokado 1 szt. • banan 2 szt. • mleko sojowe ¼ szklanki • kakao 3 łyżki • orzechy włoskie 2 szt. Dojrzałe awokado zmiksuj z dojrzałymi bananami, mlekiem sojowym i kakao. Udekoruj połówkami orzechów włoskich. Kalorie w jednej porcji: 307 kcal Białka: 6 g, tłuszcze: 17 g, węglowodany: 27 g, błonnik: 7 g Krem z awokado to deser pełen zdrowych tłuszczów, jest słodzony bananami i nie zawiera dodatkowego cukru.
Obiad	Grochówka - przepis na 4 porcje • groch suchy 250 g • marchewka 1 szt. • pietruszka korzeń 1 szt. • cebula 1 szt. • tofu wędzone 180 g • ziemniaki 4 sztuki • kurkuma 1 łyżeczka • majeranek 1 łyżeczka • sos sojowy 1 łyżka Suchy groch zalej 1,5 litra wody, dodaj starte na tarce marchewkę i pietruszkę i gotuj przez godzinę. Dodaj odrobinę soli i pieprzu. Odlej 500 ml zupy i zmiksuj blenderem. Na patelni podsmaż cebulę i pokrojone w kostkę wędzone tofu. Dodaj do zupy razem z ziemniakami pokrojonymi w kostkę, kurkumą i majerankiem oraz łyżką sosu sojowego. Gotuj około 20 minut, aż ziemniaki będą miękkie.

Kalorie w jednej porcji: 300 kcal

Białka: 13 g, tłuszcze: 7 g, węglowodany: 48 g, błonnik: 8 g

Grochówka jest dobrym źródłem białka w diecie, które pochodzi z grochu i tofu. Jednocześnie zawiera mało tłuszczu.

Curry z dyni z orzechami nerkowca - przepis na 4 porcje

- | | |
|---------------------------------------|------------|
| • cebula | 2 szt. |
| • oliwa z oliwek | 1 łyżka |
| • zielona pasta curry | 2 łyżeczki |
| • mleko kokosowe | 1 puszka |
| • dynia pokrojona w kostkę | 3 szklanki |
| • papryka | 1 szt. |
| • tofu naturalne | 180 g |
| • jarmuż | 3 liście |
| • orzechy nerkowca | 4 łyżki |
| • kumin | ½ łyżeczki |
| • brązowy ryż | 200 g |

W dużym garnku podsmaż cebule na oliwie z oliwek. Dodaj zieloną pastę curry, wymieszaj. Dodaj ⅓ puszki mleka kokosowego, oraz 3 szklanki dyni pokrojonej w kostkę (bez skóry) i jedną paprykę, również pokrojoną w kostkę. Zalej wodą do wysokości ⅔ warzyw. Gotuj pod przykryciem przez około 20 minut, aż dynia zacznie mięknąć. Dodaj pokrojone w kostkę naturalne tofu, liście jarmużu oraz orzechy nerkowca. Gotuj 5 minut. Dodaj resztę mleka kokosowego, szczyptę kuminu. Curry podawaj z brązowym ryżem.

Kalorie w jednej porcji: 307 kcal

Białka: 12 g, tłuszcze: 11 g, węglowodany: 40 g, błonnik: 6 g

Danie składa się głównie z warzyw. Dynia to warzywo bogate w beta-karoten. Zawiera dodatek zielonych liści i pełnych ziaren (brązowy ryż) oraz białka w postaci tofu.

Warzywa z domowym hummusem - przepis na 4 porcje

Kolacja

- | | |
|--|----------|
| • ciecierzyca gotowana | 250 g |
| • czosnek | 1 ząbek |
| • sok z cytryny | 1 łyżka |
| • pasta tahini | 3 łyżki |
| • marchewki | 8 szt. |
| • papryki | 2 szt. |
| • kalafior | 250 g |
| • chleb pełnoziarnisty | 2 kromki |

Ugotowaną ciecierzycę (lub ze słoika) zmiksuj z czosnkiem, sokiem z cytryny, pastą tahini, solą i pieprzem. Dodaj wodę do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Marchewki i papryki pokrój w paski, kalafiora podziel na różyczki. Zjedz z dwoma kromkami pełnoziarnistego chleba.

Kalorie w jednej porcji: 250 kcal

Białka: 12 g, tłuszcze: 9 g, węglowodany: 31 g, błonnik: 12 g

Ciecierzycza (jak wszystkie strączki) jest źródłem białka, żelaza, błonnika i skrobi opornej. Domowy hummus zawiera zdecydowanie mniej tłuszczu i soli niż sklepowe produkty. Podany z kolorowymi warzywami tworzy kolorowy i sycący posiłek.

DZIEŃ 3

Tofucznica z pomidorami - przepis na 2 porcje

- cebula 1 szt.
- oliwa z oliwek 1 łyżka
- pomidor 1 szt.
- tofu naturalne 180 g
- [kurkuma](#) ½ łyżeczki
- szczypiorek ½ pęczka
- chleb pełnoziarnisty 2 kromki

Śniadanie

Na oliwie z oliwek podsmaż cebulę, dodaj obranego ze skóry pomidora pokrojonego w kostkę, odrobinę soli i smaż kilka minut. W tym czasie pokrusz kostkę naturalnego tofu. Dodaj do pomidorów na patelni, wsyp również kurkumę, wymieszaj. Na talerzu posyp szczypiorkiem. Zjedz z dwoma kromkami pełnoziarnistego chleba.

Kalorie w jednej porcji: 325 kcal

Białka: 21 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 33 g, błonnik: 7 g

Tofu jest bogatym źródłem białka, żelaza i wapnia. W formie tofuczniczy wygląda i smakuje jak jajecznica, a ma zdecydowanie mniej tłuszczu i nie zawiera cholesterolu. Warto przygotować je z warzywami (pomidorem, szczypiorkiem), jak również z pieczarkami.

Ciasteczka owsiane - przepis na 8 porcji

II śniadanie

- suszone daktyle 6 szt.

- jabłko 1 szt.
- pomarańcza 1 szt.
- [płatki owsiane](#) 2 szklanki
- ziarenka słonecznika ¼ szklanki
- pestki dyni ¼ szklanki
- [migdały](#) ¼ szklanki
- [wiórki kokosowe](#) ¼ szklanki
- siemię lniane 2 łyżki

Daktyle namocz w wodzie przez godzinę. Daktyle (bez wody) zmiksuj z pomarańczą i jabłkiem. Powstały mus wymieszaj z płatkami owsianymi, ziarnami słonecznika, pestkami dyni, migdałami i wiórkami kokosowymi, oraz zmielonym siemieniem lnianym. Z powstałej masy formuj płaskie ciasteczka, układaj na papierze do pieczenia. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 150 stopni na 40 minut.

Kalorie w jednej porcji: 200 kcal

Białka: 7 g, tłuszcze: 10 g, węglowodany: 22 g, błonnik: 5 g

Płatki owsiane są źródłem rozpuszczalnego błonnika, ważnego w profilaktyce chorób serca. W dni, kiedy nie jemy owsianki na śniadanie, można przyrządzić na ich bazie chrupiące ciasteczka.

Zupa pomidorowa - przepis na 6 porcji

- włoszczyzna 1 pęczek
- czerwona soczewica ½ szklanki
- puree z pieczonej dyni ½ szklanki
- przecier pomidorowy 700 ml
- płatki drożdżowe 2 łyżki
- [sos sojowy](#) 1 łyżka
- jabłko ½ szt.
- [ryż brązowy](#) 150 g

Włoszczyznę zalej wodą i gotuj przez godzinę. Warzywa wyjmij, do wywaru wsyp czerwoną soczewicę, gotuj przez 15 minut. Dodaj puree z pieczonej dyni, słoik przecieru pomidorowego, płatki drożdżowe, sos sojowy, odrobinę soli oraz jabłko starte na tarce. Doprowadź do wrzenia, wyłącz i zmiksuj blenderem. Podawaj z brązowym ryżem.

Kalorie w jednej porcji: 180 kcal

Białka: 9 g, tłuszcze: 1 g, węglowodany: 33 g, błonnik: 6 g

Obiad

Pomidory są jednym z nielicznych warzyw, które ma więcej wartości odżywczych po obróbce termicznej. A to za sprawę likopenu, który po ugotowaniu jest dla nas łatwiej przyswajalny. Dlatego zupy pomidorowe i sosy oparte na pomidorach warto regularnie włączać do swojej diety.

Kasza gryczana z pieczarkami i papryką - przepis na 2 porcje

- oliwa z oliwek 2 łyżeczki
- cebula 1 szt.
- pieczarki 500 g
- czerwona papryka 1 szt.
- białe wino wytrawne ½ szklanki
- [przecier pomidorowy](#) 500 ml
- kasza gryczana 1 szklanka
- brokuł 500 g

Na oliwie podsmaż cebulę, dodaj pokrojone w plasterki pieczarki i pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę. Smaż przez 5 minut. Dodaj białe wino, doprowadź do wrzenia. Dodaj przecier pomidorowy, kaszę gryczaną i odrobinę soli. Wymieszaj i gotuj pod przykryciem przez 20-25 minut, od czasu do czasu mieszając. Podawaj z gotowanym brokułem.

Kalorie w jednej porcji: 580 kcal

Białka: 31 g, tłuszcze: 10 g, węglowodany: 91 g, błonnik: 24 g

	Kasza gryczana jest jedną z najzdrowszych kasz. Zawiera dużo witamin z grupy B, magnezu, manganu i błonnika. Gotowany brokuł jest źródłem dużej ilości wapnia, jednocześnie zawiera bardzo mało kalorii.
Kolacja	Zielona sałatka z ciecierzycą i komosą ryżową - przepis na 1 porcję • kapusta pekińska 100 g • ciecierzycy gotowana ½ szklanki • pomidor 1 szt. • kiszony ogórek 1 szt. • komosa ryżowa gotowana ½ szklanki • orzechy włoskie 2 szt. • kielki brokułu 20 g • cebula ¼ sztuki • kiwi Do posiekanej kapusty pekińskiej dodaj ciecierzycę (ugotowaną lub z puszki), pokrojonego w kostkę pomidora i ogórka kiszzonego, komosę ryżową, orzechy włoskie, kielki brokułu, cebulę. Na deser zjedz kiwi. Kalorie w jednej porcji: 350 kcal Białka: 16 g, tłuszcze: 10 g, węglowodany: 49 g, błonnik: 15 g Zielona sałatka wygląda kolorowo i apetycznie. To najzdrowszy z możliwych posiłków, zawiera dużo zielonych liści, inne kolorowe warzywa, kielki, strączki. Źródłem tłuszczu w posiłku są orzechy.

DZIEŃ 4

Śniadanie	Owsianka na zimno z kiwi - przepis na 2 porcje • płatki owsiane 10 łyżek • mleko sojowe 1 szklanka • banan 1 szt. • kiwi 2 szt. • migdały 8 szt. • rodzynki 2 łyżki • siemię lniane 2 łyżki Płatki owsiane zalej szklanką niesłodzonego mleka sojowego i zostaw na noc. Rano dodaj pokrojonego w kostkę banana, kiwi, migdały, rodzynki i mielone siemię lniane. Rozłóż na 2 talerze. Kalorie w jednej porcji: 300 kcal Białka: 11 g, tłuszcze: 10 g, węglowodany: 43 g, błonnik: 10 g
-----------	---

	Płatki owsiane mogą być jedzone również na zimno. Mają wtedy niższy indeks glikemiczny i wolniej podnoszą poziom cukru we krwi. Dodatek migdałów i mleka sojowego sprawiają, że posiłek zawiera również białko i węglowodany.
II śniadanie	Salatka owocowa - przepis na 2 porcje • banan 1 szt. • pomarańcza 1 szt. • kiwi 2 szt. • orzechy włoskie 4 szt. • pestki dyni 2 łyżki Pokrój w kostkę banana, pomarańczę, kiwi. Dodaj orzechy włoskie i pestki dyni, wymieszaj. Kalorie w jednej porcji: 180 kcal Białka: 4 g, tłuszcze: 6 g, węglowodany: 27 g, błonnik: 6 g Salatka owocowa to pyszny i szybki sposób na zjedzenie dziennej porcji owoców. Aby posiłek nie składał się tylko z węglowodanów, warto dodać orzechy i pestki.
Obiad	Zupa z żółtej soczewicy - przepis na 6 porcji • marchewka 1 szt. • pietruszka 1 szt. • cebula 1 szt. • żółta soczewica ½ szklanki • liście laurowe 2 szt. • ziele angielskie 3 szt. • ziemniaki 4 szt. • oliwa z oliwek 1 łyżka • kurkuma 1 łyżeczka • mieszanka przypraw ½ łyżeczki Do garnka wlej 1,5 litra wody, dodaj startą na tarce marchewkę i pietruszkę, pokrojoną w kostkę cebulę. Gotuj przez 10 minut. Dodaj żółtą soczewicę, liście laurowe, ziele angielskie, gotuj przez 15 minut. Gdy soczewica będzie miękka, dodaj ziemniaki pokrojone w kostkę, oliwę z oliwek, kurkumę, mieszankę przypraw indyjskich (kumin, kozieradka, gorczyca, czarnuszka). Gotuj 15 minut. Kalorie w jednej porcji: 210 kcal Białka: 10 g, tłuszcze: 1 g, węglowodany: 39 g, błonnik: 7 g

Kolejna zupa z dodatkiem ważnych dla zdrowia strączków. Zupy gotuje się bardzo szybko, polecam włączyć je do codziennego jadłospisu. Są niskokaloryczne, a jednocześnie pełne wartości odżywczych.

Makaron z sosem pomidorowym z tofu - przepis na 3 porcje

- | | |
|--|------------|
| • oliwa z oliwek | 1 łyżka |
| • cebula | 1 szt. |
| • czosnek | 2 ząbki |
| • tofu wędzone | 180 g |
| • przecier pomidorowy | 500 g |
| • papryka słodka wędzona | 1 łyżeczka |
| • kurkuma | 1 łyżeczki |
| • płatki drożdżowe | 1 łyżka |
| • makaron pełnoziarnisty | 300 g |
| • marchewka | 4 sztuki |
| • jabłko | 2 sztuki |

Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę i ząbki czosnku. Dodaj pokruszone wędzone tofu, smaż mieszając przez kilka minut. Dodaj przecier pomidorowy, słodką wędzoną paprykę, kurkumę i płatki drożdżowe. Wymieszaj i zagotuj. Podawaj z makaronem pełnoziarnistym oraz surówką z tartej marchewki i jabłka.

Kalorie w jednej porcji: 580 kcal

Białka: 26 g, tłuszcze: 10 g, węglowodany: 96 g, błonnik: 18 g

W zdrowej diecie nie musimy rezygnować z makaronu, należy jedynie dobrze dobrać dodatki. Sos na bazie pomidorów, strączki oraz surowe warzywa dostarczają błonnika i obniżają indeks glikemiczny posiłku.

Kokosowy szpinak - przepis na 2 porcje

- | | |
|----------------------------------|------------|
| • szpinak mrożony | 500 g |
| • czosnek | 1 ząbek |
| • mleko kokosowe | ½ puszki |
| • kurkuma | ½ łyżeczki |
| • komosa ryżowa | 100 g |

Kolacja

Szpinak rozmroź, włóż do garnka i gotuj przez 10 minut. Dodaj przeciśnięty ząbek czosnku, odrobinę soli, pieprz, [kurkumę](#) oraz mleko kokosowe. Wymieszaj. Podawaj z ugotowaną komosą ryżową.

Kalorie w jednej porcji: 270 kcal

Białka: 11 g, tłuszcze: 13 g, węglowodany: 27 g, błonnik: 14 g

Zjedzenie jednorazowo 200 gramów surowego szpinaku może być wyzwaniem, jednak po ugotowaniu szpinak traci swoją objętość i zjedzenie 200 g przestaje być problemem. Dlatego warto zielone sałatki przeplatać z gotowanymi zielonymi liśćmi.

DZIEŃ 5

Placki dyniowe z jabłkami - przepis na 4 porcje

Śniadanie

- [mąka pszenna](#) 1 szklanka
- [mąka pełnoziarnista orkiszowa](#) 1 szklanka
- puree z pieczonej dyni 1 szklanka
- mleko sojowe 1 szklanka
- [soda oczyszczona](#) 1 łyżeczki
- oliwa z oliwek 1 łyżka
- jabłko 1 szt.
- powidlą

W dużej misce wymieszaj mąkę pszenną, mąkę orkiszową, puree z pieczonej dyni, mleko sojowe, sodę, łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj jabłko pokrojone w ćwiartki i na plasterki. Rozgrzej patelnię i dużą łyżką nalewaj ciasto i smaż placuszki. Podawaj z powidłami.

Kalorie w jednej porcji: 310 kcal

Białka: 9 g, tłuszcze: 6 g, węglowodany: 56 g, błonnik: 6 g

Placki z dyni to sposób na przemycenie warzyw w słodkim posiłku. Korzystając z mąki pełnoziarnistej, dostarczamy kolejnej porcji błonnika.

Czekoladowy budyń z kaszy jaglanej - przepis na 4 porcje

II śniadanie

- ugotowana [kasza jaglana](#) 1 szklanka
- mleko sojowe 2 szklanki
- [ksylitol](#) 3 łyżki
- kakao 2 łyżeczki
- siemię lniane 2 łyżki
- maliny lub wiśnie 1 szklanka

Ugotowaną kaszę jaglaną, zmiksuj z niesłodzonym mlekiem roślinnym, ksylitolem, kakao, siemieniem lnianym. Podawaj z malinami lub wiśniami.

Kalorie w jednej porcji: 460 kcal

Białka: 18 g, tłuszcze: 21 g, węglowodany: 49 g, błonnik: 12 g

Budyń z kaszy jaglanej to połączenie wartościowej kaszy jaglanej z błonnikiem i kwasami omega 3 pochodzącymi z siemienia lnianego oraz witaminami z owoców. Poza sezonem można wykorzystać mrożone owoce.

Krupnik z kaszą pęczak - przepis na 4 porcje

- suszone grzyby 4 szt.
- [kasza pęczak](#) 1 szklanka
- marchewka 1 szt.
- pietruszka korzeń 1 szt.
- cebula 1 szt.
- liście laurowe 2 szt.
- ziela angielskie 2 szt.
- ziemniaki 4 szt.
- majeranek 1 łyżka
- sos sojowy 1 łyżka
- kurkuma 1 łyżeczka

Suszone grzyby namocz na noc w zimnej wodzie. Do dwóch litrów wody dodaj kaszę pęczak i gotuj przez godzinę. Dodaj startą na tarce marchewkę, pietruszkę, pokrojoną w kostkę cebulę, grzyby (wraz z wodą w której się moczyły), sól, liście laurowe, ziela angielskie, ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotuj przez 30 minut. Po tym czasie dodaj majeranek i sos sojowy, oraz kurkumę.

Obiad

Kalorie w jednej porcji: 260 kcal

Białka: 6 g, tłuszcze: 1 g, węglowodany: 57 g, błonnik: 7 g

Zupa składa się wyłącznie z warzyw, kaszy i suszonych grzybów. Zupa to sposób na zjedzenie warzyw, których nie jemy w innych posiłkach, jak korzeń pietruszki.

Komosa ryżowa ze smażonym tofu i wstążkami marchewki - przepis na 4 porcje

- oliwa z oliwek 2 łyżki
- czosnek 1 ząbek
- imbir 1 plasterek
- marchew 2 szt.
- por biała część
- [masło orzechowe](#) 2 łyżki
- tofu wędzone 180 g
- orzechy nerkowca 2 łyżki
- ugotowana komosa ryżowa 2 szklanki
- fasolka szparagowa 1 kg
- pomidor 4 szt.

W woku lub dużej patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek, dodaj pokrojonego pora, drobno pokrojony czosnek i imbir. Marchewki pokrój w długie paski przy użyciu obieraczki do warzyw, dorzuć na patelnię i podsmażaj przez 5 minut. Dodaj masło orzechowe i 2 łyżki wody, wymieszaj. Warzywa przesuń na bok patelni, w wolne miejsce wlej drugą łyżkę oliwy z oliwek i podsmaż pokrojone w kostkę wędzone tofu. Dodaj orzechy nerkowca i wymieszaj tofu z warzywami. Podawaj z ugotowaną komosą ryżową, fasolką szparagową i pomidorami.

Kalorie w jednej porcji: 460 kcal

Białka: 18 g, tłuszcze: 21 g, węglowodany: 49 g, błonnik: 12 g

Ten posiłek łączy w sobie warzywa i ciekawy smak masła orzechowego. Orzechy nerkowca sprawiają, że danie jest chrupiące.

Salatka z awokado - przepis na 2 porcje

- sałata rzymska 1 szt.
- awokado ½ szt.
- kiszone ogórki 2 szt.
- [zielona soczewica](#) ugotowana ½ szklanki
- [suszone pomidory](#) 4 szt.
- chleb pełnoziarnisty 4 kromki

Kolacja

Salatę rzymską pokrój w paski, dodaj awokado, kiszone ogórki pokrojone w kostkę, zieloną soczewicę, suszone pomidory, wymieszaj. Zjedz z pełnoziarnistym chlebem.

Kalorie w jednej porcji: 350 kcal

Białka: 20 g, tłuszcze: 10 g, węglowodany: 45 g, błonnik: 15 g

Kolejna zielona салатка ze strączkami. Tym razem głównym źródłem tłuszczu jest awokado. Zamiast polewać salatkę oliwą, polecam sięgać po nieprzetworzone produkty, takie jak orzechy, pestki i awokado.

DZIEŃ 6

Owsianka z marchewką - przepis na 3 porcje

Śniadanie

- suszone daktyle 10 szt.
- płatki owsiane 1 szklanka
- marchew 1 szt.
- ziarenka słonecznika 2 łyżki
- rodzynki 2 łyżki
- siemię lniane 2 łyżki

	• banan 1 szt. • cynamon 1 łyżeczka • migdały 12 szt. W garnku podgrzej 300 ml wody, dodaj pokrojone suszone daktyli, płatki owsiane oraz startą na tarce marchewkę. Gdy owsianka zgęstnieje dodaj pestki słonecznika, rodzynki, mielone siemę lniane oraz pokrojonego w kostkę banana, cynamon i migdały. Kalorie w jednej porcji: 350 kcal Białka: 20 g, tłuszcze: 10 g, węglowodany: 45 g, błonnik: 15 g Klasyczna gotowana owsianka, której wartość odżywcza została podniesiona dzięki dodatkowi marchewki. Z dodatkiem cynamonu smakuje jak słodki deser.
II śniadanie	Pudding chia - przepis na 4 porcje • nasiona chia ½ szklanki • mleko migdałowe 1 szklanka • mleko kokosowe ½ szklanki • miód 2 łyżki • banan 1 szt. • truskawki 2 szklanki Nasion chia wymieszaj z mlekiem migdałowym, mlekiem kokosowym i miodem. Odstaw na noc do lodówki. Banana zmiksuj z dwoma truskawkami. Do miseczek nałóż warstwę musu i na nią warstwę owoców. Kalorie w jednej porcji: 190 kcal Białka: 5 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 15 g, błonnik: 9 g Nasiona szałwii hiszpańskiej (chia) są źródłem kwasów tłuszczowych omega 3 oraz błonnika. Można z nich przygotować smaczne desery. Dodając kakao, otrzymamy czekoladową wersję. Pamiętaj o dodaniu świeżych lub mrożonych owoców jagodowych.
Obiad	Zupa krem z brokułu i groszku - przepis na 2 porcje • brokuł 200 g • groszek mrożony 200 g • wywar warzywny 600 ml • kurkuma ½ łyżeczki • kolendra ½ łyżeczki • orzechy nerkowca 10 szt.

Brokuł i groszku ugotuj w wywarze warzywnym. Dodaj odrobinę soli, pieprzu, kurkumę i kolendrę. Zmiksuj na gęsty krem. Podawaj z orzechami nerkowca.

Kalorie w jednej porcji: 140 kcal

Białka: 10 g, tłuszcze: 4 g, węglowodany: 16 g, błonnik: 7 g

Zupy-krem to świetny sposób na zjedzenie kolejnej porcji warzyw. Witaminy zawarte w warzywach lepiej się przyswajają w towarzystwie tłuszczu, dlatego zamiast grzanek, z zupą podajemy orzechy.

Żółta soczewica ze szpinakiem - przepis na 3 porcje

- | | |
|-----------------------------------|------------|
| • żółta soczewica | 1 szklanka |
| • oliwa z oliwek | 2 łyżki |
| • cebula | 1 szt. |
| • czosnek | 2 ząbki |
| • pomidor | 1 szt. |
| • curry w proszku | 1 łyżeczka |
| • kurkuma | ½ łyżeczki |
| • mleko kokosowe | ½ puszki |
| • szpinak | 2 szklanki |
| • komosa ryżowa | 150 g |
| • kalafior | 500 g |

Żółtą soczewicę zalej gorącą wodą i odstaw na 20 minut. W garnku rozgrzej oliwę z oliwek, podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek. Dodaj drobno pokrojonego pomidora oraz wszystkie przyprawy. Dodaj odcedzoną soczewicę, zalej wodą, tak aby cała soczewica była przykryta i gotuj przez około 10 minut (do czasu, aż soczewica wchłonie wodę i zrobi się miękka). Dodaj mleko kokosowe z puszki i pokrojony szpinak. Gotuj przez 2 minuty. Podawaj z komosą ryżową lub brązowym ryżem oraz gotowanym kalafiorem.

Kalorie w jednej porcji: 530 kcal

Białka: 29 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 78 g, błonnik: 16 g

Ten posiłek to połączenie dwóch bardzo ważnych dla zdrowia serca produktów: strączków i zielonych liści. Z dodatkiem mleka kokosowego danie ma ciekawy smak.

Sałatka z brokułu - przepis na 2 porcje

Kolacja

- | | |
|-------------------|--------|
| • brokuł | 500 g |
| • tofu wędzone | 100 g |
| • pomidory | 2 szt. |
| • orzechy włoskie | 6 szt. |
| • kiełki brokułu | 50 g |

	chleb pełnoziarnisty 2 kromki Brokuł podziel na różyczki i ugotuj na parze lub w małej ilości wody. Ugotowany brokuł rozłóż na talerze, dodaj pokrojone w kostkę tofu wędzone, pomidory, orzechy włoskie, kielki brokułu. Sałatkę zjedz z kromką pełnoziarnistego chleba. Kalorie w jednej porcji: 320 kcal Białka: 22 g, tłuszcze: 13 g, węglowodany: 29 g, błonnik: 12 g Brokuł w połączeniu z tofu daje posiłek bogaty w białko, wapń i błonnik. Dodatkową wartość odżywczą dają kielki brokułu. Wybierając chleb warto zwrócić uwagę, aby było to pieczywo pełnoziarniste wykonane na zakwasie, bez dodatku cukru i barwników.
--	---

DZIEŃ 7

	Komosanka z malinami - przepis na 3 porcje - komosa ryżowa 1 szklanka - mleko migdałowe 500 ml - jabłko 1 szt. - banan 1 szt. - ziarna słonecznika 2 łyżki - kiwi 3 sztuki Komosę ryżową przepłucz na sitku, zalej mlekiem migdałowym, dodaj starte na tarce jabłko, gotuj przez 10-15 minut (do czasu aż kasza zmięknie i wchłonie cały płyn). Dodaj pokrojonego w kostkę banana, ziarna słonecznika. Podawaj z kiwi lub malinami. Kalorie w jednej porcji: 430 kcal Białka: 15 g, tłuszcze: 17 g, węglowodany: 54 g, błonnik: 7 g Komosa ryżowa to kasza charakteryzująca się wysoką zawartością białka, błonnika i kwasu foliowego. Można ją zjeść również na słodko, wykorzystując do posłodzenia banany.
Śniadanie	
	Lody z mrożonych bananów - przepis na 2 porcje - banany 2 szt. - masło orzechowe 1 łyżka Zamrożone banany zmiksuj z łyżką masła orzechowego. Kalorie w jednej porcji: 155 kcal
II śniadanie	

Białka: 3 g, tłuszcze: 5 g, węglowodany: 26 g, błonnik: 4 g

Bardzo prosty deser na bazie samych owoców, pod warunkiem, że dysponujemy mocnym blenderem. Smak lodów można zmieniać, dodając inne owoce lub kakao.

Zupa brukselkowa - przepis na 5 porcji

- | | |
|--------------------|------------|
| • marchewka | 1 szt. |
| • pietruszka | 1 szt. |
| • brokuł | łodyga |
| • brukselka | 300 g |
| • ziemniaki | 4 szt. |
| • żółta soczewica | ½ szklanki |
| • kurkuma | ½ łyżeczki |
| • płatki drożdżowe | 2 łyżki |
| • mleko kokosowe | 1 łyżka |

Marchewkę, pietruszkę i łodygę od brokułu zmiksuj blenderem lub zetrzyj na tarce, dodaj brukselki. Zalej 1 litrem wody i gotuj przez 10 minut. Dodaj ziemniaki pokrojone w kostkę oraz żółtą soczewicę i szczyptę soli. Gotuj przez 30 minut. 300 ml zupy odlej do oddzielnego naczynia, dodaj kurkumę, płatki drożdżowe, mleko kokosowe. Zmiksuj blenderem i przelej do pozostałej zupy.

Kalorie w jednej porcji: 220 kcal

Białka: 12 g, tłuszcze: 1 g, węglowodany: 40 g, błonnik: 9 g

Obiad

Brukselki to również zielone liście. Warto włączyć je do posiłków w różnych formach. Brukselkę można zjeść na surowo, gotowaną, lekko duszoną lub pieczoną w piekarniku. Do zupy polecam również zmiksować łodygę brokuła, która często nie jest wykorzystywana i trafia do kosza.

Tofu z białą fasolą - przepis na 4 porcje

- | | |
|----------------------------------|------------|
| • oliwa z oliwek | 2 łyżki |
| • cebula | 1 szt. |
| • czosnek | 2 ząbki |
| • kolendra mielona | 1 łyżeczka |
| • kumin | 1 łyżeczka |
| • kurkuma | 1 łyżeczka |
| • ostra papryka mielona | ½ łyżeczki |
| • przecier pomidorowy | 500 ml |
| • tofu naturalne | 180 g |
| • biała fasola | 1 puszka |
| • kasza gryczana | 200 g |
| • kapusta kiszona | 200 g |

	• brokuł 500 g Rozgrzej łyżkę oliwy i podsmaż na niej posiekaną cebulę i czosnku. Dodaj mieloną kolendrę, kumin, kurkumę oraz ostrą paprykę, wymieszaj. Dodaj przecier pomidorowy i ½ szklanki wody, wymieszaj i gotuj przez 20 minut. Tofu naturalne pokrój w kostkę i podsmaż na drugiej łyżeczce oliwy na złoty kolor. Tofu oraz odsączoną białą fasolę dodaj do sosu pomidorowego. Podawaj z kaszą gryczaną oraz kapustą kiszoną i gotowanym brokułem. Kalorie w jednej porcji: 440 kcal Białka: 23 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 60 g, błonnik: 16 g Połączenie sosu pomidorowego z białą fasolą znamy wszyscy w tradycyjnej fasolce po bretońsku. W tym przepisie wykorzystujemy indyjskie przyprawy i uzyskujemy zupełnie inny, ale bardzo ciekawy smak fasolki.
Kolacja	Koktajl z jarmużem - <i>przepis na 2 porcje</i> • płatki owsiane ½ szklanki • banany 2 szt. • mleko sojowe 1 szklanka • siemię lniane 4 łyżki • jarmuż 2 szklanki Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na koktajl. Kalorie w jednej porcji: 330 kcal Białka: 16 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 39 g, błonnik: 13 g Koktajl również może stanowić cały posiłek. Aby zwiększyć jego kaloryczność, dodaj płatki owsiane i zamień wodę na mleko roślinne.

Autor: Maria Pabich