

indywidualny plan odżywiania :



**Przykładowy
wegetariański jadłospis
3 - dniowy, 1600kcal**



Dietetyczne Kroki

Sylwia Szeleźnik

<https://www.dietetycznekroki.pl/>



Pobierz wegetariański jadłospis 3 - dniowy, 1600kcal



indywidualny plan odżywiania :

Cześć,
masz przed sobą 3 – dniowy, sezonowy,
wegetariański jadłospis.
Główną jego zasadą jest wykorzystanie produktów
sezonowych i nie marnowanie już kupionych
i rozpoczętych produktów.

Kompozycje mają służyć jako inspiracje
do tworzenia nowych połączeń smakowych.

Jeśli nie lubisz jakiegoś składnik zamień go.

Jadłospis jest rozpisany na 1600kcal. Wiem, że jest
teraz sezon owocowy, grillowy, lodowy i tak jak ja nie
zawsze masz ochotę na wszystkie produkty, dlatego
zostawiam w nim miejsce na twoje ulubione kalorie.

Masz ochotę na ciastko, lody lub bezalkoholowe
piwo, śmiało włącz je do jadłospisu.

DZIEŃ 1

Kcal:1578.56 B:77.08g T:61.28g W:200.27g

Śniadanie	Kcal: 358.4 B: 14.09g T: 14.12g W:46.28g
-----------	--

TORTILLA Z HUMMUSEM I WARZYWAMI

Podgrzej tortillę (30s w mikrofalówce). Posmaruj hummusem, dodaj pokrojone w paski warzywa, zawiń.
Zamiast tortilli możesz użyć placka typu lawasz. Użyj ulubionych warzyw.
Jeśli potrzebujesz podnieść kaloryczność możesz dodać łyżkę prażonych nasion słonecznika.

SKŁADNIKI:

Tortilla - placek z pełnego ziarna	1 x sztuka	62g
Hummus	80 x gram	80g
Salata lodowa	0.5 x garść	50g
Ogórek świeży	1 x sztuka	180g
Rzodkiewka	2 x sztuka	30g

II Śniadanie	Kcal: 298.45 B: 23.24g T: 12.7g W:26.43g
--------------	--

BORÓWKOWY DESER TWAROGOWY Z MORELĄ

Twaróg zblenduj z borówkami (odłóż garść do dekoracji) na gładką masę, jeśli będzie zbyt gęsty możesz dodać łyżkę jogurtu. Przełóż do szklanki/stoiczka. Podawaj z borówkami, morelą i orzechami/migdałami.
W celu zwiększenia kaloryczności dodaj łyżkę orzechów.

SKŁADNIKI:

Ser twarogowy półtłusty	100 x gram	100g
Borówka amerykańska	100 x gram	100g
Morela	1 x sztuka	45g
Migdały	1 x łyżka	15g

Obiad	Kcal: 517.73 B: 21.68g T: 21.68g W: 70.24g
-------	--

Gulasz nałóż na talerz, dodaj ugotowane ziemniaki i posyp skwarkami.

GULASZ WARZYWNY A'LA LECZO

Do zjedzenia: 1 z 2 porcji
Cebulę i czosnek pokrój w drobną kostkę, podsmażaj w rondlu na oleju do zrumienienia. Dodaj słodką, ostrą i wędzoną paprykę i zamieszaj. Warzywa pokrój w grubą kostkę lub plastry - jak lubisz. Wrzuć do rondla i podsmażaj ok 2-3minuty. Dodaj pomidory, sól, pieprz i sos sojowy.
Duś ok 20 - 25 minut, do miękkości warzyw. W międzyczasie przygotuj dodatki.
Nie musisz dokładnie ważyć warzyw, kilka gramów na pewno nie zrobi różnicy.
Jeśli potrzebujesz zwiększyć kaloryczność możesz dodać więcej oleju lub posypać prażonym słonecznikiem.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 2 PORCJI:

Cebula	1 x sztuka	100g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Cukinia	350 x gram	350g
Marchew	1 x sztuka	45g
Pieczarki	100 x gram	100g
Papryka czerwona	1 x sztuka	230g
Pomidory z puszeki	1 x szklanka	240g
Sól	2 x szczypta	0.6g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Papryka słodka w proszku	2 x łyżeczka	8g
Papryka ostra w proszku	0.25 x łyżeczka	1g
Sos sojowy ciemny	2 x łyżeczka	10g

SKWARKI Z TOFU

Tofu dokładnie odsącz, pokrusz w palcach i wymieszaj z przyprawami, odstaw na 5minut. Na patelni rozgrzej olej i wysyp zamarynowane tofu. Smaż do zrumienienia.
Możesz przygotować skwarki z całej kostki tofu i podawać jako białkowy dodatek do innych dań, dobrze się przechowuje w zamkniętym pojemniku.

SKŁADNIKI:

Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Tofu twarde	60 x gram	60g
Papryka w proszku (słodka i wędzona	2 x łyżeczka	8g
Sos sojowy ciemny	1 x łyżeczka	5g
Sól	2 x szczypta	0.6g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Czosnek	0.5 x ząbek	2.5g

UGOTOWANE ZIEMNIAKI	200 x gram	200g
---------------------	------------	------

SAŁATKA Z CZERWONEJ FASOLI

Przygotuj sos: zmieszaj olej z drobno pokrojonym czosnkiem, solą i pieprzem. Opłukaną i odsączoną fasolę przyłóż na talerz, dodaj pokrojone zioła, rukolę i paprykę (w kostkę). wymieszaj. Dodaj sos i ponownie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku, możesz dodać sok z cytryny. Posyp prażonym słonecznikiem. Podawaj z grillowaną tortillą.



SKŁADNIKI:

Fasola czerwona z puszki	130 x gram	130g
Papryka czerwona	0.5 x sztuka	115g
Cebula	0.25 x sztuka	25g
Olej rzepakowy	0.5 x łyżka	5g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Koperek	1 x łyżka	10g
Natka pietruszki	1 x łyżka	12g
Rukola	2 x garść	40g
Pestki słonecznika	0.5 x łyżka	5g
Tortilla- placek z pełnego ziarna	0.5 x sztuka	31g



Śniadanie

Kcal: 422.85 B: 26.54g T: 12.86g W:56.75g

OWSIANKA Z OWOCAMI I MIGDAŁAMI

Jogurt przełóż do miski, dodaj płatki i migdały. Udekoruj owocami. Możesz wymienić owoce na swoje ulubione. Jeśli nie lubisz surowych płatków możesz wcześniej zalać je kilkoma łyżkami ciepłej wody i później wymieszać z jogurtem.
Jeśli potrzebujesz zwiększyć kaloryczność dodaj łyżkę płatków lub migdałów.

SKŁADNIKI:

Skyr naturalny	1 x opakowanie	150g
Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Migdały	15 x gram	15g
Arbuz	100 x gram	100g
Morela	1 x sztuka	45g
Borówka amerykańska	1 x garść	50g

II Śniadanie

Kcal: 279.21 B: 19.46g T: 7.17g W:36.85g

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ I SOSEM MUSZTARDOWO - MIODOWYM

Przygotuj sos: wymieszaj musztardę, olej, miód, wodę, sól i pieprz. Wybierz ulubioną sałatę, połóż ją na talerz. Układaj pokrojone pomidory, ogórki i cebulę. Dodaj pokrojoną w paski mozzarellę. Polej sosem. Podawaj z pieczywem.

SKŁADNIKI:

Sałata lodowa	1 x garść	100g
Pomidor	1 x sztuka	170g
Ogórek świeży	100 x gram	100g
Cebula	0.25 x sztuka	25g
Ser mozzarella light	40 x gram	40g
Chleb pszenny	1 x kromka	35g
Musztarda	1 x łyżeczka	10g
Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5g
Miód	0.5 x łyżeczka	4g
Woda źródlana	1 x łyżeczka	5g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g

Obiad

Kcal: 537.04 B: 23.55g T: 8.92g W:96.58g

Gulasz wymieszaj z fasolą i podawaj z ugotowanym ryżem.

GULASZ WARZYWNY A'LA LECZO

Do zjedzenia: 1 z 2 porcji
Składniki i opis przygotowania podane są wcześniej

FASOLA CZERWONA Z PUSZKI	130 x gram	130 g
RYŻ BIAŁY	50 x gram	50 g

Kolacja

Kcal: 323.8 B: 16.09g T: 19.85g W: 20.92g

OMLET HISZPAŃSKI Z ZIEMNIAKAMI I PIECZARKAMI

Ziemniaki i pieczarki pokrój w plasty. Na patelni rozgrzej olej, dodaj ziemniaki i smaż ok 2minuty lekko potrząsając. Dodaj pieczarki i smaż kolejne 2 minuty. W misce wymieszaj jajka z solą, pieprzem i słodką papryką. Masę jajeczną wylej na podsmażone warzywa, potrząśnij patelnią żeby dobrze się wymieszało. Smaż pod przykryciem na średniej mocy ok 5-7 minut do ścięcia jaj. Podawaj z ulubionymi warzywami: np pokrojone w paski ogórki małosolne, pomidor papryka.

SKŁADNIKI:

Jajko	2 x sztuka	100g
Ziemniak	100 x gram	100g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Pieczarki	70 x gram	70g



Śniadanie

Kcal: 358.95 B: 22.76 T: 8.86g W:48.24g

KANAPKI Z CHRZANOWO - KOPERKOWYM TWAROGIEM I WARZYWAMI

Twaróg wymieszaj z chrzanem i koperkiem, dopraw do smaku solą i pieprzem. Przygotuj pieczywo. Pokrój warzywa. Kanapki smaruj twarogiem, posyp słonecznikiem i podawaj z pokrojonymi warzywami.

W celu zwiększenia kaloryczności możesz dodać kromkę pieczywa.

SKŁADNIKI:

Chleb pszenny	2 x kromka	70g
Ser twarogowy półtłusty	70 x gram	70g
Chrzan tarty w słoiczku	1 x łyżka	20g
Koperek	1 x łyżka	10g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Ogórek świeży	1 x sztuka	180g
Rzodkiewka	3 x sztuka	45g
Salata lodowa	0.5 x garść	50g
Pestki słonecznika	0.5 x łyżka	5g

II Śniadanie

Kcal: 277.18 B: 10.4g T: 8.4g W: 45.22g

KOKTAJL MORELOWO - POMARAŃCZOWY Z IMBIREM I KARDAMONEM

Zmiksuj owoce z jogurtem, wodą i przyprawami. Przelej do szklanki i posyp drobno pokrojonymi migdałami.

W celu zwiększenia kaloryczności dodaj więcej migdałów.

Jeśli potrzebujesz więcej białka wymień jogurt na skyr.

SKŁADNIKI:

Morela	5 x sztuka	225g
Pomarańcza	100 x gram	100g
Imbir	1 x gram	1g
Kardamon	1 x szczypta	0.3g
Jogurt naturalny	1 x opakowanie	150g
Woda źródlana	1 x łyżka	15g
Migdały	5 x gram	5g

Obiad

Kcal: 578.24 B:24.87g T: 26.34g W: 65.83g

MAKARON Z CIECIERZYCY W SOSIE Z CUKINII I PORA

Na patelni rozgrzej olej, dodaj rozmaryn i drobno pokrojony czosnek. Pora pokrój na cienkie plastry, dodaj na patelnię, podsmażaj 2-3 minuty. Cukinię pokrój na cienkie plastry lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach, dodaj do pora. wymieszaj i podsmażaj minutę. Dodaj przyprawy, wymieszaj, dodaj wodę (lub napój sojowy jeśli chcesz żeby danie było bardziej kremowe) i duś ok 10minut do miękkości warzyw. Ugotuj makaron al dente. Makaron wymieszaj z sosem i podawaj z pomidorami. Możesz oprószyć pieprzem.

SKŁADNIKI:

Olej rzepakowy	2 x łyżka	20g
Rozmaryn świeży	1 x garść	8g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Por	0.5 x sztuka	70g
Cukinia	200 x gram	200g
Drożdże nieaktywne (płatki)	0.5 x łyżka	2.5g
Sól	2 x szczypta	0.6g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Woda źródlana	0.25 x szklanka	60g
Makaron z ciecierzycy	1 x szklanka	80g
Pomidor koktajlowy	2 x sztuka	40g

Kolacja

Kcal: 355.6 B: 24.55g T:9.5g W: 45.06g

TALERZ ROZMAITOŚCI

Warzywa pokrój w paski, ser pokrój w plastry. Ułóż warzywa, ser i hummus na talerzu. Podawaj z pieczywem.

Warzywa zamaczaj w hummusie, możesz posmarować nim również kromkę.

Dodaj ulubione warzywa: może kiszony ogórek, kapary.

W celu zwiększenia kaloryczności możesz dodać plaster chudego sera lub kromkę pieczywa.

Talerz różnorodności możesz przygotować również jako przekąskę np. do filmu, żeby ograniczyć podjadanie produktów przetworzonych.

SKŁADNIKI:

Hummus	80 x gram	80g
Ser mozzarella light	40 x gram	40g
Marchew	1 x sztuka	45g
Ogórek świeży	100 x gram	100g
Rzodkiewka	3 x sztuka	45g
Papryka czerwona	0.5 x sztuka	115g
Chleb pszenny	1 x kromka	35g

LEGENDA
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany





DZIEŃ: 1, 2, 3

Napoje

produkt	gramatura	miary
Woda źródlana	80g	1 x łyżeczka, 1 x łyżka, 0.25 x szklanka

Nasiona i orzechy

produkt	gramatura	miary
Migdały	35g	1 x łyżka, 20 x gram
Pestki słonecznika	10g	1 x łyżka

Owoce i soki owocowe

produkt	gramatura	miary
Arbuz	100g	-
Borówka amerykańska	150g	100 x gram, 1 x garść
Morela	315g	7 x sztuka
Pomarańcza	100g	-

Nabiał i produkty jajeczne

produkt	gramatura	miary
Jajko	100g	2 x sztuka
Jogurt naturalny	150g	1 x opakowanie
Ser mozzarella light	80g	-
Ser twarogowy	170g	-
półtłusty Skyr naturalny	150g	1 x opakowanie

Tłuszcze i oleje

produkt	gramatura	miary
Olej rzepakowy	60g	5.5 x łyżka, 1 x łyżeczka

Inne

produkt	gramatura	miary
Drożdże nieaktywne (płatki)	2.5g	0.5 x łyżka
Miód	4g	0.5 x łyżeczka
Piecarki	170g	-

Produkty zbożowe

produkt	gramatura	miary
Chleb pszenny	140g	4 x kromka
Makaron z ciecierzycy	80g	1 x szklanka
Płatki owsiane	40g	4 x łyżka
Ryż biały	50g	-
Tortilla- placek z pełnego ziarna	93g	1.5 x sztuka

Przyprawy i zioła

produkt	gramatura	miary
Chrzan tarty w słoiczku	20g	1 x łyżka
Imbir	1g	-
Kardamon	0.3g	1 x szczypta
Koperek	20g	2 x łyżka
Musztarda	10g	1 x łyżeczka
Papryka ostra w proszku	1g	0.25 x łyżeczka
Papryka słodka w proszku	16g	4 x łyżeczka
Pieprz czarny	2.1g	7 x szczypta
Rozmaryn świeży	8g	1 x garść
Sos sojowy ciemny	15g	3 x łyżeczka
Sól	2.4g	8 x szczypta

Warzywa

produkt	gramatura	miary
Cebula	150g	1.5 x sztuka
Cukinia	550g	-
Czosnek	17.5g	3.5 x ząbek
Fasola czerwona z puszki	260g	-
Hummus	160g	-
Marchew	90g	2 x sztuka
Natka pietruszki	12g	1 x łyżka
Ogórek świeży	560g	2 x sztuka, 200 x gram
Papryka czerwona	460g	2 x sztuka
Pomidor	170g	1 x sztuka
Pomidor koktajlowy	40g	2 x sztuka
Pomidory z puszki	240g	1 x szklanka
Por	70g	0.5 x sztuka
Rukola	40g	2 x garść
Rzodkiewka	120g	8 x sztuka
Salata lodowa	200g	2 x garść
Tofu twarde	60g	-
Ziemniak	300g	-





Jeśli spodobał Ci się jadłospis daj znać w komentarzu.

Jeśli masz jakieś pytania w związku z jadłospisem lub jesteś zainteresowana/y współpracą napisz do mnie, postaram się pomóc.