

Jadłospis roślinny ok. 2000 kcal

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Kasza jaglana z mlekiem i owocami [515 kcal/ W: 75 g/ B: 18 g/ T: 16 g]

- 250 ml mleka sojowego
- 60 g kaszy jaglanej
- 15 g masła migdałowego
- 70 g banana
- 50 g malin mrożonych
- cynamon

Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Pod koniec gotowania dodaj maliny. Gdy kasza będzie miękka, przetóż ją na talerz, udekoruj bananem pokrojonym w plastry, masłem migdałowym oraz cynamonem.

Drugie śniadanie: Pudding chia z malinami i matchą [275 kcal/ W: 19,5 g/ B: 23,4 g/ T: 9,5 g]

- 15 g nasion chia
- 150 g mleka migdałowego
- 10 g syropu klonowego
- 3 g sproszkowanej herbaty matcha
- Dowlone owoce, np. morele, maliny, jagody

Dzień wcześniej do słoiczka lub wysokiej szklanki wsyp nasiona chia, zalej je mlekiem migdałowym i dokładnie wymieszaj. Rano do puddingu dodaj syrop klonowy oraz matchę. Ponownie dokładnie wymieszaj. Podawaj ze świeżymi owocami.

Obiad: Warzywne curry (porcja na dwa dni) [569 kcal/ W: 79 g/ B: 20,5 g/ T: 18 g]

- duża cebula
- 3 cm korzenia imbiru
- 2 ząbki czosnku
- 100 g brokułów
- 80 g marchwi
- 300 ml bulionu warzywnego
- 10 g oliwy z oliwek
- 100 mleka kokosowego z puszki
- Pół puszki pomidorów
- 200 g zielonej fasolki szparagowej (może być mrożona)
- 200 g ciecierzycy z puszki
- 100 g komosy ryżowej
- Curry, pieprz, sól, bazyli

Cebulę, imbir oraz czosnek obierz i pokrój w drobną kostkę. W garnku rozgrzej oliwę, podsmaż na niej posiekane warzywa. Gdy się zezłocą dodaj bulion, brokuła podzielonego na małe kawałki, fasolkę szparagową, ciecierzycę odsączoną z zalewy, pomidory z puszki oraz marchew pokrojoną w kostkę. Gotuj do czasu aż warzywa zmiękną. Pod koniec gotowania dodaj mleko kokosowe oraz przyprawy.

Komosę ryżową ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Podawaj z curry.

Kolacja: Kanapki z hummusem i ogórkiem kiszonym [457 kcal/ W: 75 g/ B: 12 g/ T: 13 g]

- 90 g chleba żytniego
- 50 g hummusu
- 3 duże ogórki kiszone
- Pomarańcza (ok. 200 g)

Kromki chleba posmaruj hummusem. Zjedz z ogórkami kiszonymi.

RAZEM: 1816 kcal / W: 248,5 g / B: 739 g / T: 56,5 g

WTOREK:

Śniadanie: Tofucznicza z jarmużem, pieczarkami i chlebem [438 kcal / W: 43 g / B: 25 g/ T: 17 g]

- 120 g naturalnego tofu
- 50 g cebuli
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1 duży pomidor lub 5 małych (odmiany koktajlowe, cherry, śliwka, koraliki)
- garść jarmużu
- 3 pieczarki
- 1 łyżka (7g) płatków drożdżowych
- 1 łyżeczka oleju (5g)
- 2 łyżki mleka roślinnego lub wody
- sól morską lub kala-namak
- pieprz
- 60 g chleba żytniego na zakwasie

Na patelni rozgrzej olej i podsmaż na nim drobno posiekaną cebulę oraz kurkumę. Tofu odsącz z nadmiaru wody za pomocą ręcznika papierowego, rozkrusz go w dłoniach i dodaj na patelnię. Dodaj sól oraz płatki drożdżowe. Potem dodaj pokrojone w kostkę pomidory, posiekane w plastry pieczarki oraz jarmuż. Smaż do czasu aż tofu nabierze żółtego koloru, a warzywa zmiękną. Jeśli tofucznicza jest za sucha, dodaj łyżkę wody lub mleka roślinnego. Na koniec całość dopraw solą i pieprzem. Podawaj z dwoma kromkami pieczywa.

Drugie śniadanie: Sałatka z nasionami (przepis na dwie porcje) [534 kcal/ W: 82 g/ B: 28 g/ T: 11,5 g]

- czerwona cebula
- 6 suszonych pomidorów
- 160 g zielonej soczewicy
- 60 g szpinaku lub mieszanki sałat
- 20 g orzechów nerkowca
- 10 g oleju lnianego
- Sól, pieprz
- 60 g chleba żytniego

Cebulę obierz i pokrój w półplasterki. Soczewicę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pomidory pokrój w paseczki. W misce wymieszaj szpinak, cebulę, pomidory, orzechy nerkowca oraz ugotowaną i wystudzoną soczewicę. Całość dopraw olejem lnianym oraz solą i pieprzem. Zjedz z kromką chleba żytniego.

Obiad: Warzywne curry [569 kcal/ W: 79 g/ B: 20,5 g/ T: 18 g]

Potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz powyżej.

Kolacja: Pancakes czekoladowe [536 kcal/ W: 83 g/ B: 13 g/ T: 21 g]

- 60 g mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli
- 40 g erytroli
- 1 łyżka kakao
- 10 g oleju rzepakowego
- 150 ml mleka sojowego
- 30 g gorzkiej czekolady, posiekanej na małe kosteczki

W dużej misce zmiksuj do połączenia wszystkie składniki oprócz posiekanej czekolady. Na koniec dodaj czekoladę i wymieszaj łyżką. Patelnię cienko posmaruj olejem i porządnie rozgrzej. Nakładaj łyżką porcje ciasta i smaż po kilka minut z każdej strony, uważając, by kawałeczki czekolady się nie przypalały.

RAZEM: ok. 2077 kcal / W: 287 g / B: 86,5 g / T: 67,5 g

ŚRODA

Śniadanie: Kakaowe gofry z fasoli [458 kcal/ W: 70 g/ B: 15g/ T: 11 g]

- 120 g fasoli czerwonej z puszki
- 30 g mąki orkiszowej
- 10 g mąki ziemniaczanej
- 5 g oleju kokosowego
- 10 g syropu klonowego
- 10 g kakao
- 20 g erytroli
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia
- Pół łyżeczki cynamonu
- + ok. 80 g dowolnych owoców

Fasolę opłucz pod wodą. Za pomocą blendera zmiksuj fasolę z olejem kokosowy i syropem klonowym. Następnie dodaj mąkę orkiszową i ziemniaczaną, kakao, proszek do pieczenia, cynamon i erytrol. Dokładnie wymieszaj całość. W bardzo dobrze rozgrzanej gofrownicy smaż gofry. Podawaj z ulubionymi owocami.

Drugie śniadanie: Sałatka z nasionami [534 kcal/ W: 82 g/ B: 28 g/ T: 11,5 g]

Potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz powyżej.

Obiad: Makaron z sosem serowym i brokułami [704 kcal/ W: 82 g/ B: 37 g/ T: 23 g]

- 70 g makaronu
- 200 g brokułów
- Ząbek czosnku
- 10 g ziaren słonecznika
- 70 g napoju sojowego
- 20 g orzechów laskowych
- 40 g soczewicy czerwonej
- łyżka płatków drożdżowych
- kurkuma, sól, pieprz do smaku

Orzechy i słonecznik zalej ciepłą wodą i odstaw na całą noc. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Brokuł podziel na różyczki i również ugotuj, tak aby był al. dente. Soczewicę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W misie blendera zmiksuj ugotowaną soczewicę, namoczone orzechy i słonecznik, napój sojowy, płatki drożdżowe oraz przyprawę. Zmiksuj na gładką masę. Konsystencja sosu powinna być lekko płynna, dlatego w razie potrzeby dodaj więcej wody lub napoju. W garnku wymieszaj makaron, brokuły oraz sos. Podgrzewaj chwilę. Podawaj zaraz po przyrządzeniu.

Kolacja: Ryż z ciecierzycą i warzywami (przepis na dwie porcje) [350 kcal/ W: 100 g/ B: 11 g/ T: 4 g]

- 60 g marchwi
- 100 g ciecierzycy z puszki
- 60 g jarmużu
- 100 g batata
- Pół czerwonej papryki
- 100 g fasolki szparagowej (może być mrożona)
- 100 g ryżu
- sól, pieprz
- 400 ml bulionu warzywnego

Marchew i batata obierz i pokrój w kostkę. Paprykę również pokrój w kostkę. Warzywa przełóż do garnka i duś w niewielkiej ilości wody. Następnie dodaj ryż i całość zalej bulionem warzywnym. Gotuj ok. 15 minut. Następnie dodaj jarmuż i ciecierzycę z zalewy. Ponownie gotuj ok. 5 minut. Dopraw do smaku.

RAZEM: 2046 kcal / W: 334 g / B: 91 g / T: 49,5 g

CZWARTEK

Śniadanie: Owsianka z suszonymi morelami [536 kcal/ W: 89 g/ B: 21 g/ T: 13 g]

- 250 g mleka sojowego
- 55 g płatków owsianych
- 4 morele suszone
- 120 g banana
- 10 g orzechów nerkowca

Płatki ugotuj na mleku. Banana pokrój w plastry, a morele w kostkę. Do miski przełóż płatki, dodaj owoce i orzechy. Podawaj zaraz po przyrządzeniu.

Drugie śniadanie: Ryż z ciecierzycą i warzywami [350 kcal/ W: 100 g/ B: 11 g/ T: 4 g]

Potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz powyżej.

Obiad: Dal z czerwonej soczewicy z ryżem (przepis na dwie porcje) [876 kcal/ W: 122,5 g/ B: 39 g/ T: 22 g]

- 250 g czerwonej soczewicy
- 2 duże cebule
- 2 ząbki czosnku
- pół łyżeczki kurkumy
- pół łyżeczki sproszkowanej papryczki chilli
- płaska łyżeczka papryki wędzonej
- puszka pomidorów
- 150 g mleczka kokosowego
- ok. 4 szklanki wody
- 10 g oleju do smażenia
- 80 g ryżu jaśminowego

Cebulę i czosnek pokrój w drobną kostkę. W garnku rozgrzej olej, podsmaż na nim cebulę z czosnkiem oraz wszystkimi przyprawami. Uważaj, aby się nie przypaliło. Następnie dodaj pomidory z puszki oraz soczewicę. Całość wymieszaj, potem dodaj wodę i gotuj do czasu, aż soczewica wchłonie płyn. Następnie sprawdź, czy soczewica jest już miękka, jeśli tak to dodaj mleko kokosowe i gotuj jeszcze ok. 5 – 10 minut. Na koniec dopraw do smaku solą i pieprzem. Dal z czerwonej soczewicy podawaj z ryżem.

Kolacja: Tosty francuskie z karmelizowanym jabłkiem [534 kcal/ W: 86 g/ B: 13 g/ T: 15 g]

- 100 g banana
- 70 ml napoju sojowego
- 90 g chleba żytniego
- 15 g masła orzechowego
- 150 g jabłka
- 5 g oleju kokosowego
- cynamon

Banana obierz, przetóż do miski i rozgnieć. Dodaj mleko sojowe oraz masło orzechowe. Wymieszaj dokładnie. W tej mieszance maczaj chleb i smaż na patelni bez tłuszczu. Jabłko pokrój w plastry. Na patelni rozgrzej olej kokosowy z cynamonem. Podsmażaj na nim jabłka. Tosty podawaj z karmelizowanymi jabłkami.

RAZEM: 2296 kcal / W: 397,5 g / B: 84 g / T: 54 g

PIĄTEK

Śniadanie: Budyń jaglany z masłem orzechowym [450 kcal/ W: 64 g/ B: 18 g/ T: 14 g]

- 50 g kaszy jaglanej
- 150 ml napoju sojowego
- 100 ml wody
- 15 g masła orzechowego
- 3 daktyle suszone
- cynamon

Przepłucz kaszę jaglaną kilka razy w gorącej wodzie. Zagotuj mleko roślinne. Wsyp kaszę, dodaj daktyle. Gotuj pod przykryciem 15 minut. Zblenduj ciepłą kaszę na gładki budyń z masłem orzechowym i cynamonem.

Drugie śniadanie: Jogurt kokosowy z gruszką, nerkowcami i rodzynkami [382 kcal/ W: 62 g/ B: 10 g/ T: 14 g]

- 12 g otrębów pszennych
- 5 g cynamonu
- 10 g orzechów nerkowca
- 150 g gruszki
- jogurt kokosowy Planton – opakowanie
- 10 g rodzynek

Gruszki pokrój na kawałki. Wszystkie składniki połącz ze sobą.

Obiad: Dal z czerwonej soczewicy z ryżem [876 kcal/ W: 122,5 g/ B: 39 g/ T: 22 g]

Potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz powyżej.

Kolacja: Kanapki z pastą ze słonecznika i warzywami (porcja na dwa dni) [438 kcal/ W: 44 g/ B: 15,5 g/ T: 24,5 g]

- 90 g chleba żytniego
- Cebulka dymka
- Pół cytryny
- 90 g ziaren słonecznika
- pół pęczka koperku
- sól, pieprz
- 2 suszone pomidory

Ziarna słonecznika namocz na noc w zimnej wodzie. Rano odcedź i opłukaj. Dodaj sok z cytryny i zacznij miksować. Dodaj wodę (2-3 łyżki). Miksuj około 2 minuty. Przenieś masę do miski. Koperek, cebulkę i suszone pomidory drobno posiekaj. Dodaj do masy. Dopraw solą, pieprzem i wymieszaj.

RAZEM: RAZEM: 2146 kcal / W: 292,5 g / B: 82,5 g / T: 74,5 g

SOBOTA

Śniadanie: Kluski kładzione z owocami [489 kcal/ W: 85 g/ B: 19 g/ T: 6 g]

- 80 g mąki orkiszowej
- 10 g mąki ziemniaczanej
- 100 ml zimnej wody
- szklanka mleka sojowego
- 10 g miodu
- 100 g jabłka

Do garnka przelej mleko, dodaj miód i gotuj na wolnym ogniu. Jabłko obierz i zetrzyj na tarce. W tym czasie w miseczce wymieszaj mąkę orkiszową i ziemniaczaną, starte jabłko i wodę. Powinna powstać gęste ciasto. Gdy mleko się już zagotuje, wykładaj do garnka niewielkie ilości ciasta. Całość mieszaj delikatnie i gotuj ok. 3 minut. Na koniec przelej zupę do miseczki. Podawaj od razu po przygotowaniu.

Drugie śniadanie: Kanapki z pastą ze słonecznika i warzywami [438 kcal/ W: 44 g/ B: 15,5 g/ T: 24,5 g]

Potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz powyżej.

Obiad: Potrawka ziemniaczana ze szparagami (porcja na dwa dni) [480 kcal/ W: 90,5 g/ B: 15 g/ T: 12 g]

- 600 g ziemniaków,
- 2 cebule,
- 2 papryki czerwone,
- 200 g fasolki szparagowej (może być mrożona)
- pół pęczka szparagów
- 3 ząbki czosnku,
- 20 ml oliwy z oliwek
- zioła i przyprawy: pęczek zielonej pietruszki, czosnek niedźwiedzi, lubczyk, majeranek, papryka ostra, kurkuma, sól.

Obierz i umyj cebule i ziemniaki. Paprykę pokrój w kostkę. Cebule posiekaj w półplastry i układaj je na dnie garnka. Ziemniaki pokrój w „talarki” i rozkładaj równomiernie na warstwie cebuli.

Do szklanki wlej oliwę, dodaj: 4 kopiaste łyżeczki majeranku, 1-2 łyżeczki lubczyku, czosnku niedźwiedziego, nieco mniej soli, ostrej papryki i kurkumy. Uzupełnij szklankę wodą, mieszaj, a następnie rozlej powstałą emulsję na cebulę i ziemniaki. Duś pod przykryciem przez ok. 10 minut. Po upływie 10 minut dodaj do duszących się warzyw fasolkę, szparagi, po kolejnych 10 minutach paprykę i czosnek. Duś tak długo aż ziemniaki i fasolka osiągną oczekiwany stopień miękkości. W trakcie duszenia się warzyw możemy dodać jeszcze odrobinę wody, a tuż przed końcem posiekaną natkę pietruszki.

Kolacja: Kluski na parze z musem owocowym (porcja na dwa dni) [476 kcal/ W: 87 g/ B: 12 g/ T: 7 g]

- 250 g mąki bezglutenowej u mnie Shar Mix B
- 5 g drożdży suchych lub 15 g świeżych
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli
- 280-300 ml ciepłej wody
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 200 g malin mrożonych

Mąkę, sól, drożdże suche i cukier wsyp do miski. Wlej ciepłą wodę. Mieszaj drewnianą łyżką. Masa będzie gęsta, ale nie nadaje się do wyrabiania rękami. Wlej olej. Mieszaj, aż całość się połączy i ciasto będzie gładkie. Przykryj ściereczką miskę z ciastem i odstaw w ciepłe miejsce na ok 30 minut. Po tym czasie blat lub stolnicę posyp mąką, oprósz mąką ręce i odrywamy z ciasta kawałek, z którego formujemy kulę. Odkładaj na stolnicę. Postępuj tak z całym ciastem, pozostawiając kilka cm odstępu między kolejnymi kluseczkami. Przykryj je ściereczką jeszcze na 15 - 20 minut. Przygotowuj garnek do gotowania na parze – np. szeroki garnek z wodą, na którym rozłóż gazę, ściągnij gumką i przykryj dużą plastikową miską. Kluseczki gotuj na parze ok 5 minut. Delikatnie odkrywaj pokrywkę, powoli by kluseczki nie opadły. Podawaj z rozgotowanymi malinami.

RAZEM: 1883 kcal / W: 306,5 g / B: 61,5 g / T: 49,5 g

NIEDZIELA

Śniadanie: Owsianka solony karmel [575 kcal/ W: 74 g/ B: 33 g/ T: 18 g]

- 50 g płatków owsianych
- 200 ml mleka sojowego
- 15g odżywki białkowej wegańskiej
- 20 g budyńiu o smaku słonego karmelu (pół opakowania)
- 20 g masła orzechowego
- 120 g banana

W garnku zagotuj mleko sojowe. Następnie dodaj płatki owsiane i gotuj 3 minuty. Pod koniec gotowania dodaj odżywkę białkową oraz budyń, wymieszaj bardzo dokładnie aby nie było grudek. Na koniec całość udekoruj bananem oraz masłem orzechowym.

Drugie śniadanie: Kluski na parze z musem owocowym [476 kcal/ W: 87 g/ B: 12 g/ T: 7 g]

Potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz powyżej.

Obiad: Potrawka ziemniaczana ze szparagami (porcja na dwa dni) [480 kcal/ W: 90,5 g/ B: 15 g/ T: 12 g]

Potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz powyżej.

Kolacja: Omlet z ciecierzycy z pomidorem i chlebem żytnim [475 kcal/ W: 68 g/ B: 23 g/T: 11 g]

- 80 g mąki z ciecierzycy,
- 1/2 szklanki wody gazowanej,
- 1 łyżka płatków drożdżowych,
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego,
- 1 łyżeczka czarnej soli (kala namak – nadaje jajecznego smaku),
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- pieprz i sól do smaku,
- łyżeczka oliwy (5g)
- kromka (35g) chleba żytniego
- duży pomidor

Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia i przyprawami, następnie dodaj wodę. Całość połącz w gładkie, lejące się ciasto. Odstaw na chwilę. Ciasto wlej na patelnię i smaż 4-5 minut, aż brzegi całkowicie się zetną. Następnie przerzuć na drugą stronę i smaż jeszcze około 1 minutę. Podawaj z chlebem i pomidorem

RAZEM: 2006 kcal / W: 319,5 g / B: 83 g / T: 42 g

Angelika Knop

<https://wzielonejkuchni.com/>

