

Jadłospis 1800 kcal wegetariański

1 800 kcal / dzień – cel Wegetariańska redukcja/utrzymanie

Dla kogo: Dla osób na diecie wegetariańskiej (część dań jest w pełni wegańska) szukających gotowego, zbilansowanego schematu posiłków.

Poniedziałek

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Owsianka na mleku z jagodami i orzechami płatki owsiane 60 g, mleko 2% 250 ml, jagody 80 g, orzechy włoskie 15 g, miód 10 g	416	15	12	62
II śniadanie	Mix orzechów i owoców suszonych migdały 20 g, orzechy nerkowca 15 g, rodzynki 20 g, morele suszone 20 g	332	8	20	30
Obiad	Bowl wegetariański z halloumi, ciecierzycą i warzywami ser halloumi 100 g, ciecierzycza 150 g (ugotowana), komosa ryżowa 60 g (sucha), papryka 80 g, oliwa 10 g	538	28	26	48
Podwieczorek	Orzeszki ziemne z rodzynkami orzeszki ziemne 25 g, rodzynki 20 g, cynamon	242	9	14	20
Kolacja	Jajka w koszulkach z awokado na chlebie bezglutenowym jajka 2 szt., awokado 70 g, pieczywo bezglutenowe 50 g	378	19	22	26
Suma dnia		1 906	79	94	186

Wtorek

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Kanapki z pastą jajeczną na chlebie żytnim chleb żytni 80 g, jajka 2 szt., majonez 15 g, szczypiorek 5 g, rzodkiewka 30 g	390	17	18	40
II śniadanie	Domowy baton owocowo-orzechowy daktyle 40 g, orzechy nerkowca 20 g, migdały 15 g, wiórki kokosowe 5 g	273	7	13	32
Obiad	Naleśniki gryczane z twarogiem i szpinakiem mąka gryczana 80 g, jajko 1 szt., mleko 150 ml, twaróg półtłusty 100 g, szpinak 60 g	500	30	20	50
Podwieczorek	Pudding chia na mleku kokosowym nasiona chia 25 g, mleko kokosowe 150 ml, cynamon	216	5	12	22

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Kolacja	Kanapki z pastą z ciecierzycy i warzywami chleb żytni 70 g, pasta z ciecierzycy 60 g, papryka 40 g, kiełki 10 g	332	14	12	42
Suma dnia		1 711	73	75	186

Środa

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Jogurt grecki z granolą i malinami jogurt grecki 200 g, granola 40 g, maliny 80 g, miód 10 g	382	16	14	48
II śniadanie	Koktajl proteinowy bananowy na mleku odżywka białkowa 30 g, mleko 2% 250 ml, banan 100 g, lód	293	28	5	34
Obiad	Curry z ciecierzycy i warzyw z ryżem ciecierzyca 150 g (ugotowana), mleko kokosowe 100 ml, ryż jaśminowy 60 g (suchy), szpinak 60 g, curry, cebula	470	16	14	70
Podwieczorek	Jabłko z masłem orzechowym jabłko 150 g, masło orzechowe 20 g, cynamon	254	6	14	26
Kolacja	Tost pełnoziarnisty z hummusem i jajkiem pieczywo pełnoziarniste 70 g, hummus 40 g, jajko 1 szt., rukola 15 g	352	18	16	34
Suma dnia		1 751	84	63	212

Czwartek

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Owsianka wegańska na mleku owsianym z bananem i cynamonem płatki owsiane 60 g, mleko owsiane 250 ml, banan 100 g, cynamon, siemię lniane 10 g	384	10	8	68
II śniadanie	Wrap pełnoziarnisty z hummusem i warzywami tortilla pełnoziarnista 60 g, hummus 50 g, papryka 40 g, sałata 20 g, marchew 30 g	281	10	9	40
Obiad	Bowl wegański z tofu, komosą ryżową i warzywami tofu 150 g, komosa ryżowa 70 g (sucha), papryka 80 g, szpinak 50 g, sos sojowy 10 ml	492	24	20	54
Podwieczorek	Koktajl owocowy na mleku migdałowym mleko migdałowe 200 ml, truskawki 100 g, banan 60 g	190	4	6	30
Kolacja	Wegański gulasz z tofu i warzywami korzeniowymi tofu 130 g, marchew 80 g, pietruszka 60 g, pomidory 100 g, olej 10 g	314	19	14	28

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Suma dnia		1 661	67	57	220

Piątek

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem na chlebie chrupkim serek wiejski 150 g, pieczywo chrupkie 30 g, rzodkiewka 50 g, szczypiorek 5 g	305	18	9	38
II śniadanie	Mix orzechów i owoców suszonych migdały 20 g, orzechy nerkowca 15 g, rodzynki 20 g, morele suszone 20 g	332	8	20	30
Obiad	Bowl wegetariański z halloumi, ciecierzycą i warzywami ser halloumi 100 g, ciecierzycza 150 g (ugotowana), komosa ryżowa 60 g (sucha), papryka 80 g, oliwa 10 g	538	28	26	48
Podwieczorek	Jabłko z masłem orzechowym jabłko 150 g, masło orzechowe 20 g, cynamon	254	6	14	26
Kolacja	Salatka grecka z fetą i oliwkami ser feta 60 g, ogórek 100 g, pomidor 100 g, oliwki 30 g, oliwa 10 g	302	12	22	14
Suma dnia		1 731	72	91	156

Sobota

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Kanapka z hummusem i warzywami na pieczywie pełnoziarnistym pieczywo pełnoziarniste 80 g, hummus 60 g, ogórek 50 g, papryka 40 g, kiełki 10 g	374	12	14	50
II śniadanie	Wrap pełnoziarnisty z hummusem i warzywami tortilla pełnoziarnista 60 g, hummus 50 g, papryka 40 g, sałata 20 g, marchew 30 g	281	10	9	40
Obiad	Naleśniki gryczane z twarogiem i szpinakiem mąka gryczana 80 g, jajko 1 szt., mleko 150 ml, twaróg półtłusty 100 g, szpinak 60 g	500	30	20	50
Podwieczorek	Wafle ryżowe z awokado wafle ryżowe 20 g, awokado 70 g, sól, chili	195	4	11	20

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Kolacja	Kanapki z pastą z ciecierzycy i warzywami chleb żytni 70 g, pasta z ciecierzycy 60 g, papryka 40 g, kiełki 10 g	332	14	12	42
Suma dnia		1 682	70	66	202

Niedziela

POSIŁEK	DANIE I SKŁADNIKI	KCAL	B (G)	T (G)	W (G)
Śniadanie	Placki owsiane bananowe bez glutenu płatki owsiane bezglutenowe 50 g, banan 100 g, jajko 1 szt., cynamon, olej rzepakowy 5 g	326	13	10	46
II śniadanie	Mix orzechów i owoców suszonych migdały 20 g, orzechy nerkowca 15 g, rodzynki 20 g, morele suszone 20 g	332	8	20	30
Obiad	Curry z ciecierzycy i warzyw z ryżem ciecierzyca 150 g (ugotowana), mleko kokosowe 100 ml, ryż jaśminowy 60 g (suchy), szpinak 60 g, curry, cebula	470	16	14	70
Podwieczorek	Orzeszki ziemne z rodzynkami orzeszki ziemne 25 g, rodzynki 20 g, cynamon	242	9	14	20
Kolacja	Tost pełnoziarnisty z hummusem i jajkiem pieczywo pełnoziarniste 70 g, hummus 40 g, jajko 1 szt., rukola 15 g	352	18	16	34
Suma dnia		1 722	64	74	200

Lista zakupów – cały tydzień

- awokado – 140 g
- banan – 360 g
- chleb żytni – 220 g
- ciecierzycza 150 g (ugotowana)
- curry, cebula
- cynamon
- daktyle – 40 g
- granola – 40 g
- hummus – 240 g
- jabłko – 300 g
- jagody – 80 g
- jajka 2 szt.
- jajko 1 szt.
- jogurt grecki – 200 g
- kiełki – 30 g
- komosa ryżowa 60 g (sucha)
- komosa ryżowa 70 g (sucha)
- lód
- majonez – 15 g
- maliny – 80 g
- marchew – 140 g
- masło orzechowe – 40 g
- migdały – 75 g
- miód – 20 g
- mleko – 300 ml
- mleko 2% – 500 ml

- mleko kokosowe – 350 ml
- mleko migdałowe – 200 ml
- mleko owsiane – 250 ml
- morele suszone – 60 g
- mąka gryczana – 160 g
- nasiona chia – 25 g
- odżywka białkowa – 30 g
- ogórek – 150 g
- olej – 10 g
- olej rzepakowy – 5 g
- oliwa – 30 g
- oliwki – 30 g
- orzechy nerkowca – 65 g
- orzechy włoskie – 15 g
- orzeszki ziemne – 50 g
- papryka – 440 g
- pasta z ciecierzycy – 120 g
- pieczywo bezglutenowe – 50 g
- pieczywo chrupkie – 30 g
- pieczywo pełnoziarniste – 220 g
- pietruszka – 60 g
- pomidor – 100 g
- pomidory – 100 g
- płatki owsiane – 120 g
- płatki owsiane bezglutenowe – 50 g
- rodzynki – 100 g
- rukola – 30 g
- ryż jaśminowy 60 g (suchy)
- rzodkiewka – 80 g
- sałata – 40 g
- ser feta – 60 g
- ser halloumi – 200 g
- serek wiejski – 150 g
- siemię lniane – 10 g
- sos sojowy – 10 ml
- szczypiorek – 10 g
- szpinak – 290 g
- sól, chili
- tofu – 280 g
- tortilla pełnoziarnista – 120 g
- truskawki – 100 g
- twaróg półtłusty – 200 g
- wafle ryżowe – 20 g
- wiórki kokosowe – 5 g

Jadłospis przykładowy dla zdrowych dorosłych. Nie zastępuje porady lekarza ani dietetyka. Przy chorobach przewlekłych, ciąży i karmieniu skonsultuj się ze specjalistą.