PRZYKŁADOWY DZIEŃ Z JADŁOSPISU ROŚLINNEGO Z WYKORZYSTANIEM STRĄCZKÓW

WEGECENTRUM VEGETITIAN

Przed Tobą przykładowy dzień z jadłospisu roślinnego z wykorzystaniem nasion strączkowych. Jest to fragment jadłospisu, który znajdziesz w e-booku "Sposób na strączki. Praktyczny przewodnik - jak i dlaczego warto jeść strączki".

Do każdego dania masz podane wartości odżywcze. We wskazówkach znajdziesz sugerowane modyfikacje oraz urozmaicenia danej potrawy.

Śniadanie

Kcal: 479 **W:** 78.1 g **B:** 12.2 g **T**: 17.1 g **Bł**: 14.4 g **Ca**: 546.8 mg **Mg**: 160.5 mg **Fe**: 4.3 mg **Zn**: 2.8 mg

Owsianka z malinami i orzechami włoskimi

Napój migdałowy (niesłodzony)	1 x Szklanka (240.0 g)
Maliny	1.5 x Garść (105.0 g)
Płatki owsiane	5 x Łyżka (50.0 g)
Orzechy włoskie	0.5 x Garść (15.0 g)
Banan	1 x Sztuka (120.0 g)

Przygotowanie:
Ugotuj płatki owsiane na mleku wg instrukcji na opakowaniu. Podawaj z owocami i orzechami.

Obiad

Kcal: 312 **W**: 47.8 g **B:** 13.1 g **T**: 8.4 g **Bł**: 7.6 g **Ca**: 42.3 mg
Mg: 86.1 mg **Fe**: 4.7 mg **Zn**: 1.9 mg

Kotlety z soczewicy i kaszy jaglanej

Soczewica czerwona	0.5 x Szklanka (100.0 g)
Kasza jaglana	0.3 x Szklanka (54.0 g)
Natka pietruszki (świeża)	3 x Łyżeczka (18.0 g)
Siemię lniane	4 x Łyżeczka (20.0 g)
Koncentrat pomidorowy	0.5 x Łyżka (7.5 g)
Mąka ryżowa	4 x Łyżka (60.0 g)
Pestki słonecznika	4 x Łyżka (40.0 g)
Pieprz ziołowy	1 x Łyżeczka (5.0 g)
Zioła prowansalskie	1 x Łyżeczka (5.0 g)
Papryka wędzona w proszku	0.5 x Łyżeczka (2.5 g)
Cebula suszona w proszku	2 x Łyżeczka (10.0 g)
Kurkuma mielona	1 x Łyżeczka (5.0 g)
Papryka słodka w proszku	3 x Łyżeczka (15.0 g)
Płatki kukurydziane wzbogacone	0.8 x Szklanka (24.0 g)
Płatki drożdżowe	1 x Łyżeczka (5.0 g)

Zjedz 1 z 4 porcji. Przepis jest na 4 porcje.

Miska dobroci

Kcal: 228 **W**: 37.7 g **B**: 7.2 g **T:** 6.5 g **Bł**: 6.6 g **Ca**: 68.5 mg **Mg**: 112.3 mg **Fe**: 2.7 mg **Zn**: 1.6 mg

Ryż brązowy	2 x Łyżka (30.0 g)
Fasolka szparagowa zielona	1 x Garść (90.0 g)
Sałata rzymska	1 x Garść (25.0 g)
Papryka czerwona	0.3 x Sztuka (69.0 g)
Pestki słonecznika	1 x Łyżka (10.0 g)
Przecier pomidorowy	0.5 x Łyżka (7.5 g)
Sos chili sriracha	0.5 x Łyżka (5.0 g)
Sól	1 x Szczypta (0.2 g)
Pieprz czarny	1 x Szczypta (0.2 g)

Przygotowanie – kotlety:
Kaszę i soczewicę przepłucz. Następnie zalej wodą i gotuj ok. 20 minut. Po ugotowaniu kaszę i soczewicę odcedź i ostudź. Pestki słonecznika zmiksuj. Natkę pietruszki drobno posiekaj. Soczewicę i kaszę przełóż do miski. Dodaj zmiksowane pestki, natkę pietruszki, siemię lniane, przyprawy i koncentrat. Dokładnie wymieszaj. Dodaj mąkę. Ponownie wymieszaj. Przygotuj panierkę. Płatki zmiksuj wraz z cebulą w proszku (1 łyżeczką), papryką słodką (1 łyżeczką) i płatkami drożdżowymi. Zwilżonymi dłońmi formuj niewielkie kotlety. Obtaczaj w przygotowanej panierce. Kotlety smaż na patelni na niewielkiej ilości tłuszczu lub piecz w piekarniku w temperaturze 200 st. C ok. 40–45 minut.

Przygotowanie – miska dobroci:

Ugotuj ryż. Kotlety upiecz lub usmaż nie niewielkiej ilości tłuszczu. Przełóż ugotowany ryż do miski, dodaj kotlety. Ułóż liście sałaty, dodaj pokrojoną paprykę. Fasolkę ugotuj i przełóż do miski. Przecier wymieszaj z sosem sriracha. Sosem polej przygotowaną potrawę. Całość posyp pestkami słonecznika (możesz je wcześniej uprażyć). Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Wskazówki:
**Zamiast ryżu możesz użyć kaszy gryczanej, jaglanej, pieczonych lub gotowanych ziemniaków, batatów.*
**Do sałatki możesz dodać inne ulubione warzywa.*

Suma posiłku

Kcal: 540 **W:** 85.5 g **B**: 20.3 g **T**: 14.9 g **Bł:** 14.2 g **Ca**: 110.8 mg
Mg: 198.4 mg **Fe**: 7.4 mg **Zn**: 3.5 mg

Podwieczorek

Kcal: 293 **W**: 52.1 g **B:** 10.5 g **T**: 8.5 g **Bł**: 5.5 g **Ca**: 110.9 mg
Mg: 96.4 mg **Fe**: 2.7 mg **Zn**: 1.4 mg

Ciasto czekoladowe wysokobiałkowe z ciecierzycą

Mąka owsiana	1 x Szklanka (105.0 g)
Mąka ryżowa	0.7 x Szklanka (105.0 g)
Mąka z ciecierzycy	1.3 x Szklanka (195.0 g)
Ksylitol	0.9 x Szklanka (180.0 g)
Kakao (proszek)	3.5 x Łyżka (35.0 g)
Proszek do pieczenia	1 x Łyżeczka (4.0 g)
Soda oczyszczona	1 x Łyżeczka (4.0 g)
Sól	1 x Szczypta (0.2 g)
Cukinia	0.4 x Sztuka (240.0 g)
Napój sojowy (niesłodzony)	1.7 x Szklanka (408.0 g)
Masło orzechowe	2 x Łyżka (40.0 g)
Woda źródlana	1 x Szklanka (240.0 g)
Ocet jabłkowy	3 x Łyżeczka (15.0 g)

Polewa:

Wiórki kokosowe	4 x Łyżka (24.0 g)
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej)	1 x Porcja (50.0 g)

Zjedz 1 z 10 porcji. Przepis jest na 10 porcji.

Przygotowanie:

Składniki mokre zmiksuj ze sobą (starta cukinia, 400 ml napoju roślinnego, 2 łyżki masła orzechowego, 200–250 ml wody i 15 ml octu). W osobnej misce wymieszaj składniki suche. Połącz wszystko i przelej do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w temperaturze 175 st. C przez ok. 50 minut (sprawdź patyczkiem). Przygotuj polewę z wiórków kokosowych i czekolady. Wrzuć składniki do rondelka, dodaj trochę wody lub napoju roślinnego i podgrzej, aby czekolada się rozpuściła. Polej ciasto polewą.

Dodatek do posiłku:

Kcal: 29 **W**: 7.3 g **B**: 0.4 g **T:** 0.2 g **Bł**: 1.2 g **Ca**: 3.0 mg
Mg: 3.0 mg **Fe**: 0.1 mg **Zn**: 0.1 mg

Borówka amerykańska	1 x Garść (50.0 g)

Suma posiłku

Kcal: 322 **W**: 59.4 g **B**: 10.9 g **T**: 8.7 g **Bł**: 6.7 g **Ca**: 113.9 mg
Mg: 99.4 mg **Fe**: 2.8 mg **Zn**: 1.5 mg

Kolacja

Kcal: 512 **W**: 66.9 g **B**: 13.2 g **T:** 23.7 g **Bł**: 15.3 g **Ca**: 167.4 mg **Mg**: 116.0 mg **Fe**: 5.0 mg **Zn**: 1.6 mg

Sałatka z jarmużem batatami i ciecierzycą

Batat	1 x Sztuka (230.0 g)
Marchew	1 x Sztuka (45.0 g)
Papryka czerwona	0.3 x Sztuka (69.0 g)
Ciecierzyca gotowana	7 x Łyżka (140.0 g)
Pestki słonecznika prażone (bez soli)	2 x Łyżka (20.0 g)
Jarmuż	1 x Garść (20.0 g)
Rukola	1 x Garść (20.0 g)
Pomidor koktajlowy	1 x Garść (100.0 g)
Pomarańcza	0.5 x Sztuka (120.0 g)
Papryka słodka w proszku	1 x Łyżeczka (5.0 g)
Papryka ostra w proszku	1 x Łyżeczka (5.0 g)
Cebula suszona w proszku	1 x Łyżeczka (5.0 g)
Czosnek mielony	1 x Łyżeczka (5.0 g)

Sól	1 x Szczypta (0.2 g)
Pieprz czarny	1 x Szczypta (0.2 g)
Oliwa z oliwek	3 x Łyżka (30.0 g)
Szczypiorek	2 x Łyżka (10.0 g)
Sok pomarańczowy (świeży)	1 x Porcja (40.0 g)
Syrop klonowy	1 x Łyżeczka (5.0 g)
Musztarda	1 x Łyżeczka (10.0 g)

Zjedz 1 z 2 porcji. Przepis jest na 2 porcje.

Przygotowanie:
Bataty pokrój w plastry. Wrzuć do miski wraz z ciecierzycą. Dodaj przyprawy (papryka słodka, ostra, czosnek, cebula, sól i pieprz) i olej. Dokładnie wymieszaj. Piekarnik rozgrzej do 200 st. C. Bataty i ciecierzycę piecz ok. 20–25 min. Po wyjęciu z piekarnika lekko ostudź. Na talerze wyłóż posiekany jarmuż i rukolę. Dodaj pokrojoną pomarańczę (bez pestek), paprykę, marchewkę (pokrojoną w paski lub startą na tarce o grubych oczkach) i pomidorki. Dodaj upieczone warzywa. Posyp szczypiorkiem i pestkami słonecznika. Składniki na dressing (sok z 1/2 pomarańczy, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżeczka musztardy dijon, 1 łyżeczka syropu klonowego opcjonalnie) dokładnie wymieszaj. Całość polej przygotowanym dressingiem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Suma dnia

Kcal: 1853 **W**: 289.9 g **B**: 56.6 g **T**: 64.4 g **Bł**: 50.6 g **Ca**: 1118.9 mg **Mg**: 605.8 mg **Fe**: 19.5 mg **Zn**: 9.4 mg

Więcej inspiracji na zdrowe roślinne posiłki z wykorzystaniem nasion strączkowych znajdziesz w e-booku "Sposób na strączki. Praktyczny przewodnik - jak i dlaczego warto jeść strączki".

Jakie inne potrawy znajdziesz w e-booku i dwutygodniowym jadłospisie?

Na następnych stronach zobacz przykładowe dania.

PAPRYKA FASZEROWANA CIECIERZYCĄ I WARZYWAMI

SERNIK Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ

MUFFINKI Z SOCZEWICY CZERWONEJ Z CZEKOLADĄ I ORZECHAMI

PLACKI Z FASOLI

PIEROGI ORKISZOWE Z CIECIERZYCĄ I WARZYWAMI

SAMOSY ORKISZOWE Z CIECIERZYCĄ