

Dieta wegetariańska 1800 kcal

Okiem Dietetyka & Monini Polska

(3 dni wegański i 4 dni wegetariańskie)



Lista zakupów

Owoce

- awokado - 1 szt.
- banan - 3 szt.
- mrożone jagody lub inne owoce jagodowe - 200g
- jabłko - 1 szt.
- mango - 1 szt.
- pomarańcza - 1 szt.

Warzywa

- mały bakłażan- około 200 g
- batat - 1 szt. (około 200g)

- brukselka - około 400g
- cebula - 4 szt. (400g)
- cukinia - 1 szt. (około 300g)
- groszek zielony mrożony - około 150g
- kukurydza konserwowa - 60g (resztę należy zamrozić)
- marchewka - 6 szt. (około 300g)
- ogórek - 3 gruntowe lub 1 szklarniowy
- papryka - 4 szt. (u mnie 1 czerwona, 2 żółte i 1 zielona)
- korzeń pietruszki - 2 szt. (około 100g)
- pomidory - 3 malinowe lub 360 g koktajlowych
- pomidory krojone lub passata pomidorowa - 2 opakowania (około 800g)
- rukola - 1 małe opakowanie
- rzodkiewki - 1 pęczek
- seler korzeniowy - 1 malutki (około 150g)
- ziemniaki - 4 szt. (około 300g)

Produkty zbożowe i strączki

- ciecierzycza (suche nasiona) - niepełna szklanka (około 170g)
- soczewica czerwona (nasiona suche) - niepełna szklanka (około 170g)
- czerwona fasola - 1 puszka (około 240g)
- **Monini Rice&More 90 sek. 7 ziaren** - 1 opakowanie (250g)
- kasza jaglana - 1 szklanka (około 180g)
- komosa ryżowa biała lub mix - 1 pełna szklanka (około 200g)
- ryż basmati - 3 czubate łyżki (około 50g)
- makaron ryżowy (można zamienić na pełnoziarnisty lub gryczany) - 1/2 opakowania (około 90g)
- płatki owsiane - 9 łyżek (90g)
- mąka orkiszowa (można zamienić na inną mąkę) - 2 czubate łyżki (około 35g)
- skrobia ziemniaczana - 1 łyżka (około 25g)
- chleb żytni na zakwasie - 8 cienkich kromek (około 250g)

Produkty białkowe

- tofu naturalne - 2 kostki (360g)
- mleko sojowe naturalne wzbogacone w wapń - 1 litr
- feta grecka - około 3/4 kostki (120g)
- jaja kurze (najlepiej bogate w omega-3) - 8 szt.
- jogurt naturalny 2% tłuszczu - 3 opakowania (600g)

Tłuszcze

- **oliwa z oliwek Monini** - 2/3 szklanki (150g) - najbardziej polecam Ci GranFruttato oraz Bios z uwagi na wysoką zawartość polifenoli lub Classico, jeśli preferujesz delikatne smaki. Więcej o właściwościach oliwy przeczytasz w tym artykule: [KLIK.](#)
- mleczko kokosowe pełnotłuste - 1 mały kartonik (około 150g)
- pestki dyni - 4-5 łyżek (45g)

- orzechy włoskie (45g)
- nasiona chia - 5-6 łyżek (55g)
- masło orzechowe 100% bez dodatku soli - 3 łyżki (45g)

Przyprawy i inne dodatki

świeża bazylija, sok z cytryny i/lub limonki, czosnek, imbir świeży, koperek, świeża mięta, ostra papryczka, natka pietruszki, szczypiorek, curry, cynamon, kmin rzymski, nasiona kolendry, świeża kolendra, kurkuma, liść laurowy, gałka muskatołowa, ziele angielskie, papryka słodka, pieprz, sól morską, sos sojowy, syrop klonowy, gorzka czekolada

Praktyczne porady

- Dieta wegetariańska nie zawiera kwasów omega-3 pochodzących z ryb, dlatego zadbaj o to, aby nie pomijać nasion chia oraz orzechów włoskich w menu. Są one głównym źródłem omega-3 w tym jadłospisie. W alternatywie możesz sięgnąć po siemię lniane i/lub tłoczony na zimno olej lniany. W diecie wegetariańskiej całkiem fajnym rozwiązaniem jest ten produkt łączący w sobie oliwę z oliwek extra virgin, tłoczony na zimno olej rzepakowy oraz olej lniany - [ZOBACZ](#).
- Nabiał w miarę możliwości powinien być ekologiczny. Wybieraj nabiał o jak najprostszym składzie, tzn. jogurt bez dodatku mleka w proszku i oryginalną fetę z mieszanki mleka owczego i koziego. Takie sery bez trudu kupisz w większości marketów. W razie potrzeby sięgaj po jogurt bez laktozy, a w przypadku diety wegańskiej lub nietolerancji białka mleka krowiego możesz sięgnąć po naturalny jogurt sojowy a zamiast sera wybrać np. tempeh. Zwracaj w takim przypadku szczególną uwagę na to czy produkty zamienne zostały wzbogacone w wapń. Pamiętaj, że w tym jadłospisie mleko sojowe pojawiło się nie bez powodu. Jest ono cennym źródłem białka w menu wegan. Jeśli jednak z jakiegoś powodu unikasz soi, sięgnij po mleko krowie lub dowolny napój roślinny wzbogacony w wapń. Pamiętaj jednak, że napój ryżowy, orkiszowy i migdałowy nie zawierają w swoim składzie tak samo dużo białka, więc należy je uzupełnić za pomocą innych produktów.
- Warzywa oraz owoce najlepiej kupować na targu, a nie pakowane w foliowe opakowania. W ten sposób kupisz dokładnie tyle ile potrzebujesz i unikniesz ryzyka marnowania jedzenia.
- Ciecierzycę i soczewicę możesz ugotować na zapas i zamrozić. Jeśli cierpisz na brak czasu, możesz wspomóc się Rice&More 90 sek. oraz gotową ciecierzycą ze słoika. W przypadku fasoli konserwowej, szukaj puszki bez BPA. Strączki możesz zamieniać na inne jeśli masz na to ochotę. Zamiast ciecierzycy możesz użyć grochu lub fasoli, fasolę czerwoną zastąpić czarną lub białą, a soczewicę czerwoną na dowolny inny kolor (polecam Ci w szczególności czarną).
- Zieloninę dodawaj bez ograniczeń gdzie tylko chcesz. Kiełki, szpinak, jarmuż zioła - to wszystko jest dozwolone w dowolnych ilościach. Naprawdę nie trzeba tego wyliczać, dlatego nawet jeśli nie napisałam o zielonym dodatku, śmiało wzbogacaj nim swoje posiłki.

- Zalecam Ci głównie chleb żytni na zakwasie. Jeśli jednak stosujesz dietę bezglutenową, wybierz pieczywo pełnoziarniste na zakwasie z dozwolonych zbóż. Może to być połączenie gryki, ciemnego ryżu, komosy i amarantusa.
 - W diecie zaproponowałam makaron ryżowy, ale jeśli możesz jeść gluten, zamień go na najwykleszy makaron pełnoziarnisty z pszenicy. W przypadku, gdy budżet Cię nie ogranicza, wybierz opcję z orkisz, gryki lub zielonego groszku.
 - W diecie występuje syrop klonowy. Możesz go zamienić na syrop daktylowy, miód, melasę lub ksylitol. W przypadku cukrzycy lub insulinooporności możesz rozważyć także skorzystanie ze słodzika.
 - Produkty takie jak kasza jaglana czy komosa ryżowa możesz ugotować na zapas i schować do lodówki. Dzięki temu zaoszczędzisz czas na gotowaniu.
 - Przekąskę możesz zjeść przed lub po obiedzie. Dostosuj porę przekąski do swojego trybu dnia.
 - Jeśli cierpisz na jakąś chorobę, masz zdiagnozowane niedobory, odstępstwa w wynikach badań lub zażywasz leki, odezwij się do mnie na grupie [Pod Okiem Dietetyka](#). Na przykład w przypadku choroby Hashimoto i zażywania leku przed śniadaniem, należy wykonać w tym jadłospisie kilka modyfikacji, zwłaszcza w pierwszym posiłku. Osoby zdrowe mogą stosować dietę bez obaw, ponieważ jest ona dobrze zbilansowana i pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie składniki.
 - Dieta ma 1800 kcal, więc dla większości osób będzie ona stanowiła dietę potencjalnie odchudzającą lub normokaloryczną. Być może jeszcze nie wiesz ile kalorii potrzebujesz. W razie czego można to ze mną skonsultować na grupie lub wyliczyć online za pomocą [kalkulatora CPM](#) (Całkowitej Przemiany Materii). Na blogu znajdziesz też [śródziemnomorską dietę 1600 kcal](#) i [prosty zimowy jadłospis 2000 kcal](#).
-

Dodatkowo codziennie pamiętaj o:

- wypijaniu 1,5 litra wody - wystarczy kranówka, albo woda mineralna średniozmineralizowana. Dieta ma wystarczająco dużo wapnia i magnezu, więc nie musisz szukać wody wysokozmineralizowanej.
 - suplementacji witaminą D (1000-2000 jednostek profilaktycznie lub więcej w przypadku zdiagnozowanych niedoborów, chorób autoimmunologicznych czy też otyłości)
-

Dieta wegetariańska 1800 kcal - poniedziałek (vegan)

Śniadanie: wegańska owsianka z jabłkiem i cynamonem

- mleko sojowe niesłodzone - niepełna szklanka (200g)
- płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- nasiona chia - 1 łyżeczka (5g)
- jabłko - 1/2 szt. (75g)

- syrop klonowy - 1 łyżka (10g)
- orzechy włoskie - 1 łyżka (15g)
- cynamon do smaku
- opcjonalnie: inne przyprawy, listki mięty, owoce jagodowe

Płatki owsiane gotujemy na mleku. Dodajemy starte na tarce jabłko, cynamon, nasiona chia, syrop klonowy oraz posiekane orzechy. Podajemy na ciepło lub na zimno. Można dodać inne owoce np mrożone jagody, maliny lub porzeczki.

Lunch do pracy: makaron z zielonym pesto i pomidorkami

- makaron ryżowy - 1 porcja (40g)
- awokado - 1/4 szt. (35g)
- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżeczka (5g)
- pestki dyni - 1 łyżka (10g)
- rukola - 2 garście (40g)
- pomidorki koktajlowe - 3 szt. (60g)
- sok z cytryny, czosnek, sól morską, pieprz czarny do smaku
- opcjonalnie: płatki drożdżowe

Makaron gotujemy al dente. Połowę rukoli, pestki dyni, awokado i przyprawy miksujemy na gładkie pesto. Makaron mieszamy z sosem. Podajemy z pokrojonymi pomidorkami i pozostałą rukolą.

Przekąska: smoothie z masłem orzechowym

- mleko sojowe niesłodzone - 1 szklanka (250g)
- masło orzechowe 100% - 1 łyżka (15g)
- banan - 1/2 szt. (60g)
- nasiona chia - 1 łyżeczka (5g)
- opcjonalnie: gorzkie kakao

Obiad: Dahl z soczewicy

(przepis na 2 porcje, jedną wykorzystaj teraz, a druga przyda się jutro)

- oliwa z oliwek Monini - 2 łyżki (20g)
- cebula - 1 szt. (100g)
- przecier pomidorowy lub krojone pomidory - ponad 1 szklanka (300g)
- soczewica czerwona lub czarna (suche nasiona) - 2/3 szklanki (120g)
- przyprawy: czosnek, imbir, kurkuma, sól, pieprz, mielone ziarna kolendry, chili.
- dodatki opcjonalne: kawałek dyni, jarmuż, szpinak

Dodatek na dziś

- komosa ryżowa - około 4 łyżki (55g)

Soczewicę namaczamy przez 30 minut w zimnej wodzie. Odcedzamy. Na oliwie szklimy cebulkę, czosnek i pozostałe przyprawy. Dodajemy soczewicę i pomidory. Gotujemy na małym ogniu do miękkości podlewając danie wodą lub niskotłuszczowym wegetariańskim bulionem. Smakujemy i doprawiamy według uznania. Gotowe danie podajemy z komosą ryżową.

Kolacja: brukselka duszona na oliwie z pietruszką

- brukselka - 12 szt. (200g)
- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżeczka (5g)
- orzechy włoskie - 2-3 szt. (7g)
- natka pietruszki - 1 garść
- sól i pieprz do smaku

Brukselkę obieramy i myjemy. Kroimy na plasterki i przekładamy na rozgrzaną oliwę. Po chwili dolewamy około 50 ml wody i dusimy pod przykryciem przez 7-8 minut. Pietruszkę siekamy z orzechami. Odcedzoną brukselkę posypujemy orzechową pietruszką.

Dieta wegetariańska 1800 kcal - wtorek (wege)

Śniadanie: omlet z groszkiem i fetą

- jajka kurze - 2 szt.
- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżeczka (5g)
- groszek zielony mrożony - około 1/3 szklanki (50g)
- feta grecka - plasterek (30g)
- natka pietruszki, sól morską, pieprz czarny
- chleb żytni na zakwasie - 1 kromka (30g)

Jajka rozbijamy z dodatkiem drobno posiekanej pietruszki, soli i pieprzu. Dodajemy rozmrożony groszek. Patelnię równomiernie smarujemy oliwą. Wlewamy masę jajeczną. Przykrywamy podgrzewamy na niewielkim ogniu przez kilka minut. Kiedy masa będzie prawie całkowicie ścięta, rozkruszamy fetę i składamy omlet na połowę. Dopiekamy i serwujemy.

Lunch do pracy: Pasta z pieczonej papryki i bakłażana z orzechami włoskimi

(Przepis na 2 porcje - połowę zjedz teraz, a druga zostaw na jutro)

- papryka czerwona - 1 szt. (140g)
- bakłażan - 1 szt. (200g)
- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- czosnek - 1 ząbek
- orzechy włoskie - 1 garść (30g)
- natka pietruszki lub świeża kolendra

- kmin rzymski, nasiona kolendry, chili, sól morską, pieprz czarny

Dodatki na dziś:

- chleb żytni na zakwasie - 2 kromki (60g)

Paprykę i bakłażana myjemy. Pozbawiamy niejadalnych części i kroimy w grubą kostkę. Pieczemy około 40 minut w temperaturze około 180° C (można też użyć grilla). Warzywa przekładamy do miski. Dodajemy prażone orzechy, przyprawy i oliwę. Miksujemy aż do uzyskania gładkiej pasty. Gotową pastę posypujemy natką pietruszki i podajemy z pieczywem. Jeśli zostanie dużo pasty możesz ją zjeść z niskokalorycznym selerem naciowym.

Przekąska: smoothie jagodowe

- jogurt naturalny 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- banan - 1/2 szt. (60g)
- jagody mrożone - około 1/3 szklanki (50g)
- syrop klonowy - 1 łyżka (10g)
- nasiona chia - 1 łyżeczka (5g)

Wszystkie składniki umieszczamy w wysokim naczyniu i blendujemy na gładkie smoothie. Można dodać kostki lodu lub wodę.

Obiad: Dahl z soczewicy z pieczonymi batatami

Wykorzystaj drugą połowę obiadu z poprzedniego dnia

Dodatki na dziś:

- batat - 1 szt. (200g)

Batata obieramy, kroimy w kostkę i pieczemy do miękkości z ulubionymi przyprawami (polecam sól morską, gałkę muszkatołową i rozmaryn) w temperaturze 180° C. Podajemy z dahl'em z soczewicy.

Kolacja: Kasza jaglana smażona z tofu i warzywami

- tofu naturalne - około 1/5 kostki (40g)
- kasza jaglana - 4 łyżki (około 50g)
- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- cukinia - 1/3 szt. (100g)
- pestki dyni - 1 łyżka (10g)
- pomidorki koktajlowe - 6 szt. (120g)
- czosnek - 1 ząbek
- rukola - 1 garść
- przyprawy: mielone suszone pomidory, ulubione zioła (tymianek, bazylia, natka pietruszki), sól morską, pieprz, chili.

Kaszę gotujemy do miękkości według instrukcji na opakowaniu. Na oliwie podsmażamy czosnek. Dodajemy zamarynowane z ziołach tofu. Smażymy przez 3-4 minuty. Dodajemy pokrojoną w kostkę cukinię i podgrzewamy kolejne 2 minuty. Całość mieszamy z kaszą i połówkami pomidorków koktajlowych. Doprawiamy do smaku według uznania. Posypujemy rukolą oraz pestkami dyni.

Dieta wegetariańska 1800 kcal - środa (vegan)

Śniadanie: budyń jaglany z sosem jagodowym

- mleko sojowe niesłodzone - niecałe 1/2 szklanki (100g)
- pełnotłuste mleczko kokosowe - 1 łyżka (20g)
- kasza jaglana - 3,5 łyżki (45g)
- nasiona chia - 1 łyżeczka (5g)
- syrop klonowy - 1 łyżka (10g)
- mrożone jagody - 1/3 szklanki (50g)

Kaszę gotujemy według przepisy na opakowaniu. Dolewamy mleko sojowe i kokosowe oraz syrop klonowy. Miksujemy na gładki krem i przekładamy do miski. Jagody podgrzewamy aż do zagęszczenia. Zdejmujemy z ognia i mieszamy z nasionami chia. Tak przygotowanym sosem polewamy budyń.

Lunch do pracy: buddha bowl w meksykańskim stylu

- tofu naturalne - około 1/4 opakowania (50g)
- pomidorki koktajlowe - 3 szt. (60g)
- awokado - 1/4 szt. (35g)
- kukurydza konserwowa - 2 łyżki (30g) - resztę można zamrozić
- czerwona fasola - 4 łyżki (80g)
- Rice&More 90sek. 7 ziaren - około 1/3 opakowania (75g)
- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżeczka
- świeża kolendra lub pietruszka
- przyprawy: chili, kmin rzymski, sól i pieprz
- sok z limonki

Tofu kroimy w kostkę i marynujemy w oliwie, soku z limonki, i przyprawach. Podsmażamy na suchej patelni aż do zarumienienia. Do miski wrzucamy ziarna Rice&More, a na wierzchu układamy porcje dodatków: czerwoną fasolę, kukurydzę, pomidorki, awokado, tofu oraz zioła.

Przekąska: pasta z pieczonej papryki i bakłażana z orzechami włoskimi

(pora na drugą porcję pasty przygotowanej wczoraj)

Dodatki na dziś:

- marchewka - 2 szt. (100g)
- papryka zielona - 1/4 szt. (35g)

Marchewkę obieramy i kroimy w słupki. Paprykę kroimy w paski. Podajemy z pastą z pieczonych warzyw. W razie potrzeby możemy sięgnąć po większą ilość niskokalorycznych warzyw np. ogórki lub seler naciowy.

Obiad: Chilli sin carne

- Rice&More 90 sek. 7 ziaren - około 1/3 opakowania (75g)
- pomidory krojone lub passata pomidorowa - około 1/2 szklanki (100g)
- zielona papryka - 1/4 szt. (35g)
- cebula - 1/4 szt. (25g)
- czosnek - 1 ząbek
- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- czerwona fasola - 8 łyżek (160g)
- kukurydza konserwowa - 2 łyżki (30g)
- przyprawy: sól morską, kolendra lub pietruszka, pieprz czarny, chili, kmin rzymski, cynamon, kakao, sok z limonki

Na oliwie Monini smażymy drobno pokrojony czosnek i cebulkę. Dodajemy przyprawy i prażymy przez kilka sekund. Następnie dodajemy paprykę pokrojoną w kostkę i smażymy przez 2 minuty. Po tym czasie dodajemy kukurydzę oraz passatę pomidorową. Dusimy aż do zagęszczenia. Dodajemy fasolę, mieszamy i po chwili zdejmujemy z ognia. Podajemy z lekko podgrzanym Rice&More 90 sek i świeżą kolendrą.

Kolacja: kluski leniwe z tofu

- tofu naturalne - 1/2 kostki (100g)
- syrop klonowy - 1 łyżka (10g)
- mąka orkiszowa (może być też pełnoziarnista, jaglana lub gryczana) - 3 czubate łyżki (35g)
- skrobia ziemniaczana - 1 łyżka (25g)
- sok z cytryny i wanilia do smaku
- owoce jagodowe - 1/3 szklanki (50g)

Tofu łączymy z syropem klonowym, wanilią (ziarenka z laski) i sokiem z cytryny (można też dodać odrobinę skórki). Dodajemy oba rodzaje mąki i zagniatamy ciasto. Formujemy wałek i kroimy kluski. Wrzucamy na lekko osolony wrzątek i gotujemy przez 2 minuty od wypłynięcia. Podajemy z sosem ze zredukowanych jagód.

Dieta wegetariańska 1800 kcal - czwartek (wege)

Śniadanie: szakszuka z ziarnami Rice&More

- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- papryka zielona - mały kawałek (20g)
- czosnek - 1 ząbek (5g)
- cebula - 1/4 szt. (25g)
- jaja kurze - 2 szt.
- pomidory krojone lub passata pomidorowa - około 1/2 szklanki (100g)
- Rice&More 90 sek. 7 ziaren - 2-3 łyżki (50g)
- przyprawy: kmin rzymski, kolendra mielona, sól morską, pieprz czarny i świeża kolendra lub pietruszka.

Na oliwie podsmażamy pokrojony na plasterki czosnek, posiekaną cebulę oraz paski papryki. Kiedy warzywa zmiękną dodajemy pomidory i doprawiamy do smaku. Po 2-3 minutach w sosie robimy dwa wgłębienia i wbijamy w nie jajka. Przykrywamy pokrywką i na wolnym ogniu smażyjemy aż do całkowitego ścięcia białek (żółtka powinny pozostać płynne). Na koniec danie posypujemy miksem 7 ziaren Monini i posiekaną kolendrą lub natką pietruszki.

Wiosenna sałatka z kaszy jaglanej

- kasza jaglana - 3 łyżki (40g)
- papryka żółta - 1/2 szt. (70g)
- ogórek - 1/3 szt. (40g)
- rzodkiewki - 5 szt. (75g)
- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżeczka (5g)
- pestki dyni - 1 łyżka (10g)
- jogurt naturalny 2% tł. - 2-3 łyżki (50g)
- koperek, mięta, sól i pieprz, czosnek, opcjonalnie trochę soku z cytryny

Kaszę gotujemy według przepisu na opakowaniu. Studzimy. Warzywa kroimy w plasterki lub paski. Jogurt miksujemy z czosnkiem, mięta, koprem i oliwą. Doprawiamy solą i pieprzem. Łączymy składniki. Posypujemy pestkami dyni.

Przekąska: nocna owsianka z owocami

- płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- jogurt naturalny - 10 łyżek (200g)
- nasiona chia - 1 łyżka (10g)
- banan - 1/2 szt. (60g)
- pomarańcza - 1/2 szt. (100g)

Poprzedniego dnia wieczorem w słoiku mieszamy jogurt, nasiona chia i płatki owsiane. Zakręcamy. Rano dodajemy mus z bananów i pokrojoną w kostkę pomarańczę.

Obiad: szybka sałatka z ciecierzycy i grillowanych warzyw

- ciecierzycy ugotowana - 6 łyżek (120g)
- cukinia - 1/3 szt. (100g)
- papryka - 1 szt. (140g - u mnie 70g żółtej i 70g zielonej)

- cebula - 1/2 szt. (50g)
- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- feta grecka - plasterek (30g)
- przyprawy: ocet jabłkowy lub sok z cytryny, ulubione zioła, sól morską, pieprz czarny, ewentualnie czosnek

Warzywa myjemy i osuszamy. Papryki, cebulę i cukinię kroimy w dosyć duże kawałki. Grillujemy bez dodatku tłuszczu aż zmiękną. Tak przygotowane warzywa mieszamy z ugotowaną ciecierzycą i rozkruszoną w palcach fetą. Polewamy dressingiem z oliwy i przypraw. Do sałatki można dodać garść rukoli.

Kolacja: krem z selera i jabłka

- seler korzeniowy - około 1/2 szt. (120g)
- ziemniaki - 1 szt. (70g)
- jabłko - 1/2 szt. (75g)
- mleko sojowe - 1/2 szklanki (125g)
- przyprawy: pieprz, sól morską, rozmaryn, gałka muskatołowa, ewentualnie czosnek
- chleb żytni razowy - 1 kromka (30g)

Na oliwie podsmażamy pokrojonego w kostkę ziemniaka i selera. Kiedy warzywa się lekko zarumienią, dolewamy wodę i mleko. Gotujemy do miękkości. Za koniec dodajemy obrane ze skórki pokrojone w kostkę jabłko. Miksujemy zupę za pomocą blendera. Doprawiamy gałką muskatołową, solą, pieprzem i rozmarynem. Podajemy z grzankami.

Dieta wegetariańska 1800 kcal - piątek (vegan)

Śniadanie: smoothie bowl z komosy ryżowej i mango

- mleko sojowe niesłodzone - niecałe 1/2 szklanki (100g)
- mleczko kokosowe pełnotłuste - 1 łyżka (20g)
- komosa ryżowa biała - 4 łyżki (60g)
- mango - 1/2 szt. (140g)
- świeży imbir - do smaku

Komosę ryżową gotujemy do miękkości na mleku sojowym. W razie potrzeby dodajemy odrobinę wody. Kiedy komosa będzie miękka dodajemy połowę przygotowanego mango, imbir i mleczko kokosowe. Miksujemy na gładki krem. Podajemy z pozostałym mango. Można też dodać kilka jagód i listki mięty.

Lunch do pracy: sałatka z ciecierzycą i sosem z awokado

- Rice&More 90 sek. 7 ziaren - 2-3 łyżki (50g)
- ciecierzycą gotowana - 5 łyżek (100g)
- rukola - 2 garście (40g)

- marchewka - 1 szt. (50g)
- pestki dyni - 1 łyżka (10g)
- awokado - 1/4 szt. (35g)
- przyprawy: sok z cytryny, natka pietruszki, sól morską, pieprz czarny.

W misce łączymy startą marchewkę, ziarna Rice&More, ugotowaną ciecierzycę i rukolę. Awokado miksujemy z wodą, sokiem z cytryny i przyprawami. Sałatkę łączymy z sosem. Posypujemy pestkami dyni.

Przekąska: pudding chia z musem z pomarańczy i banana

- nasiona chia - 3 łyżeczki (15g)
- mleczko kokosowe pełnotłuste - 3 łyżki (60g)
- banan - 1/2 szt. (60g)
- syrop klonowy - 1 łyżka (10g)
- pomarańcza - 1/2 szt. (100g)

Nasiona chia zalewamy mlekiem i mieszamy z syropem klonowym. Odstawiamy do lodówki, żeby nasiona napęczniały. Miksujemy pomarańczę z bananem. Do szklanki wlewamy warstwami pudding i mus owocowy.

Obiad: warzywa stir fry z tofu

- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- papryka żółta - 1/2 szt. (100g)
- marchew - 1 szt. (50g)
- groszek zielony mrożony - 1-2 łyżki (20g)
- tofu naturalne - około 2/3 kostki (120g)
- makaron ryżowy - 1 porcja (50g)
- pestki dyni (lub sezam) - 1 łyżeczka (5g)
- przyprawy: sos sojowy, imbir świeży, czosnek, chili, sok z limonki

Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu. W woku lub głębokiej patelni rozgrzewamy oliwę. Dodajemy drobno posiekany imbir, chili i czosnek. Dodajemy słupki papryki i marchewki. Następnie dodajemy pokrojone w kostkę tofu i zielony groszek. Smażymy przez 3-4 minuty. Doprawiamy sosem sojowym i posypujemy szczypiorkiem. Mieszamy z makaronem. Danie podajemy skropione sokiem z limonki i posypane pestkami dyni lub sezamem.

Kolacja: pasta z zielonego groszku

- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżeczka (5g)
- groszek zielony mrożony (w sezonie świeży) - około 1/3 szklanki (50g)
- przyprawy: sok z cytryny, sól morską, pieprz czarny, świeża mięta
- do podania: chleb żytni na zakwasie - 1 kromka (30g)

Groszek gotujemy przez 2-3 minuty. Odcedzamy. Miksujemy na gładką pastę razem z oliwą, solą, pieprzem i miętą. Podajemy z kromką pieczywa. Opcjonalnie można dodać kilka słupków selera naciowego.

Dieta wegetariańska 1800 kcal - sobota (wege)

Śniadanie: Jajka sadzone z warzywami

- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (50g)
- papryka żółta - 1/4 szt. (35g)
- cebula - 1/2 szt. (50g)
- jaja kurze - 2 szt.
- koperek lub szczypiorek
- sól morska i pieprz czarny
- do podania: chleb żytni na zakwasie - 1 kromka (30g)

Paprykę i cebulę kroimy, podsmażamy na małej ilości oliwy. Na patelnię wbijamy jaja i smażymy do osiągnięcia całkowitego ścięcia białka. Jajka obficie posypujemy koperkiem lub szczypiorem. Podajemy z pieczywem.

Lunch: brukselka smażona z komosą

- brukselka - około 12 szt. (200g)
- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- komosa ryżowa - 4 łyżki (około 60g)
- natka pietruszki, sól morska, pieprz czarny, czosnek

Komosę gotujemy do miękkości. Odcedzamy. W międzyczasie szatkujemy brukselkę. Na oliwie podsmażamy przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodajemy brukselkę i smażymy przez około 5-6 minut. Dodajemy komosę i smażymy jeszcze minutę. Doprawiamy solą i pieprzem. Obficie posypujemy natką pietruszki.

Obiad: Indyjski gulasz z soczewicy

- soczewica czerwona (suche nasiona) - 4 łyżki (około 50g)
- pomidory krojone lub passata pomidorowa - 3/4 szklanki (150g)
- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżka (10g)
- cebula - 1/2 szt. (50g)
- cukinia - 1/3 szt. (100g)
- przyprawy: curry, papryka słodka, chili, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy
- ryż basmati - 50 g (3.33 x łyżka)

Soczewicę gotujemy z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Ryż gotujemy w osobnym garnku. Cebulę i cukinię podsmażamy na oliwie. Dodajemy pomidory. Gdy warzywa

będą miękkie dodajemy odsączoną soczewicę. Doprawiamy gulasz słodką i ostrą papryką, curry, solą i pieprzem. Gulasz podajemy z ryżem.

Przekąska: smoothie owocowo-owsiane

- mleko sojowe niesłodzone - niecała szklanka (200g)
- płatki owsiane - 1 łyżka (10g)
- mango - 1/4 szt. (70g)
- mrożone jagody - około 1/3 szklanki (50g)

Mango obieramy i kroimy. Przekładamy do wysokiego naczynia. Dodajemy jagody, mleko i płatki. Miksujemy na gładkie smoothie.

Kolacja: wiosenny twarożek z fety

- feta grecka - około 1/4 kostki (60g)
- jogurt naturalny 2% tł. - 2-3 łyżki (50g)
- ogórek - około 1/3 szt. (40g)
- rzodkiewki - 5 szt. (75g)
- rukola - 1 garść (20g) lub szczypiorek
- pestki dyni - 1 łyżeczka (5g)
- czarny pieprz
- do podania: chleb żytni na zakwasie - 2 kromki (60g)

Fetę rozgniatamy z jogurtem. Warzywa i rukolę drobno kroimy, dodajemy do twarożku. Doprawiamy czarnym pieprzem. Podajemy z pieczywem i pestkami dyni.

Dieta wegetariańska 1800 kcal - niedziela (wege)

Śniadanie: omlet z warzywami

- papryka żółta - 1/4 szt. (35g)
- groszek mrożony - 2-3 łyżki (35g)
- cebula - 1/2 szt. (50g)
- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżeczka (5g)
- jaja kurze - 2 szt.
- awokado - 1/2 szt. (35g)
- przyprawy: natka pietruszki, szczypior lub kolendra, sól, pieprz, sok z limonki.

Pokrój drobno cebulę i paprykę. Podsmaż na odrobinie oliwy razem z zielonym groszkiem. Odłóż podgrzane warzywa na bok. Rozbij jajka z 2 łyżkami wody i dopraw solą oraz pieprzem. Na odrobinie oliwy usmaż jajka na omlet. Kiedy masa lekko stężeje. Równomiernie posyp wierzch połowy omletu warzywami. Złóż na pół i piecz jeszcze przez minutę z każdej strony. Omlet posmaruj pastą z awokado doprawioną solą, pieprzem i sokiem z limonki. Obficie posyp pietruszką, kolendrą lub szczypiorkiem.

Lunch: Jogurt z galaretką chia

- jogurt naturalny 2% tł. - 10 łyżek (200g)
- mango - 1/4 szt. (70g)
- nasiona chia - 1 łyżka (10g)

Mango zmiksuj na mus i wymieszaj z chia. Poczekaj 15 minut aż mus zgęstnieje. Jogurt polej musem owocowym.

Obiad: Pieczone fallafele z sałatką tabbouleh

Fallafele

- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżeczka (5g)
- cebula - 1/4 szt. (25g)
- ciecierzycza namoczona w wodzie przez całą noc - około 1/2 szklanki (80g - przed namaczeniem)
- przyprawy: sól, pieprz czarny, kmin rzymski, mielone nasiona kolendry, cynamon, kardamon, czosnek, pietruszka lub kolendra, chili

Tabbouleh

- kasza jaglana - 3 łyżki
- oliwa z oliwek - 1 łyżeczka (5g)
- pomidorki koktajlowe - 6 szt. (120g)
- ogórek - 1/3 szt. (40g)
- przyprawy: sól, pieprz, sok z limonki, świeża kolendra, pietruszka i mięta.

Namoczoną przez noc ciecierzycę odcedzamy i mielimy w maszynce do mielenia mięsa lub malakserze. Dodajemy cebulkę, oliwę i przyprawy. Formujemy małe kotleciki. Mocno dociskamy i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200° C na około 10 minut. Po tym czasie przewracamy kotleciki i pieczemy kolejne 8-10 minut.

Ogórkę obieramy ze skórki i drobno siekamy. Skrapiamy go sokiem z limonki. Pomidory i cebulkę pozbawione skórki kroimy w drobną kosteczkę. Zioła dokładnie myjemy i drobno siekamy. Wszystkie składniki sałatki dokładnie mieszamy i doprawiamy wg uznania solą oraz pieprzem. Możemy posypać pestkami granatu.

Deser: Banany z gorzką czekoladą

- banan - 1 szt. (120g)
- gorzka czekolada - 2 kostki (10g)

Ten deser możesz przygotować w wersji na zimno lub na ciepło. Wersja na zimno: czekoladę rozpuść w kąpielu wodnej. Banana pokrój na połowę i polej go czekoladą. Wersja na ciepło:

skórkę banana lekko przekrój. W nacięcie włóż czekoladę. Całość zawiń w papier do pieczenia i piecz przez 15 minut w temperaturze 180° C.

Kolacja: Frytki z warzyw korzeniowych

- oliwa z oliwek Monini - 1 łyżeczka (5g)
- marchew - 2 szt. (100g)
- korzeń pietruszki - 2 szt. (100g)
- ziemniaki - 3 szt. (200 g)
- przyprawy: sól, pieprz czarny, rozmaryn, gałka muskatołowa

Obrane i pokrojone ziemniaki mieszamy z oliwą i przyprawami. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180° C przez około 40 minut.

Autorka diety: Viola Urban, blog www.OkciemDietetyka.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie w celach komercyjnych niniejszej diety bez zgody autora zabronione.