

Dieta Wegańska 2000kcal

Cena za 1 dzień: 75 zł
Cena za 7 dni: 511 zł
Cena za 30 dni: 2100 zł

Dzień 1

- **Śniadanie (Tofucznicza):** Tofu polskie naturalne (180 g), pomidorki koktajlowe (100 g), szczypiorek (15 g), olej kokosowy lub rzepakowy (10 g), chleb graham (2 kromki – 70 g).
- **II Śniadanie (Owsianka sojowa):** Płatki owsiane (45 g), napój sojowy naturalny (250 g), borówki (80 g), masło orzechowe (20 g).
- **Obiad (Chili sin carne):** Fasola czarna z puszki (120 g), kukurydza konserwowa (50 g), pomidory krojone z puszki (200 g), granulaty sojowy (20 g suchego, wcześniej namoczonego), ryż brązowy (70 g suchego), oliwa (10 g).
- **Podwieczorek (Hummus z warzywami):** Hummus (60 g), marchew (100 g), kalarepa (100 g).
- **Kolacja (Sałatka z pieczonym tofu):** Tofu wędzone (100 g), miks sałat (50 g), orzechy włoskie (15 g), oliwa z oliwek (10 g na sos), sok z cytryny, musztarda (5 g).

Dzień 2

- **Śniadanie (Pasta z awokado i fasoli):** Awokado (60 g), biała fasola z puszki (100 g – zblendowana z awokado), chleb żytni (2 kromki – 70 g), pomidor (100 g).
- **II Śniadanie (Koktajl szpinakowy):** Banan (120 g), szpinak świeży (30 g), napój migdałowy (250 g), siemię lniane (15 g).
- **Obiad (Strogonow z boczniaków):** Boczniaki (200 g), cebula (50 g), ogórek kiszony do środka (50 g), koncentrat pomidorowy (25 g), kasza gryczana (70 g suchej), olej rzepakowy (12 g), ogórek kiszony jako dodatek (100 g).
- **Podwieczorek (Chia pudding):** Nasiona chia (15 g), mleczko kokosowe lekkie (100 g), napój migdałowy (50 g), mango zblendowane na mus (80 g).
- **Kolacja (Krem z soczewicy):** Soczewica czerwona (50 g suchej), pomidory pasata (200 g), bulion warzywny (150 g), oliwa z oliwek (10 g), chleb graham na grzanki (35 g).

Dzień 3

- **Śniadanie (Jaglanka owsiana):** Kasza jaglana (50 g suchej), napój owsiany (250 g), jabłko (120 g), cynamon, migdały (15 g).
- **II Śniadanie (Salatka z arbuzem i wege fetą):** Arbuz (200 g), wegański zamiennik sera feta (np. na bazie oleju kokosowego – 40 g), mięta świeża, oliwa (5 g).
- **Obiad (Curry z ciecierzycą):** Ciecierzycza gotowana (120 g), bataty (150 g surowych w kostkę), szpinak (50 g), mleczko kokosowe tłuste (80 g), ryż jaśminowy (65 g suchego), pasta curry (10 g).
- **Podwieczorek (Orzechy i śliwki):** Migdały całe (20 g), śliwki suszone (35 g).
- **Kolacja (Wrap z falafelem):** Tortilla pełnoziarnista (1 sztuka – 60 g), gotowe falafele pieczone (3 sztuki – ok. 60 g), pomidor (50 g), ogórek (50 g), pasta tahini (15 g rozmieszana z wodą i cytryną na sos).

Dzień 4

- **Śniadanie (Paprykarz jaglany):** Kasza jaglana ugotowana (80 g), seler korzeń i marchew starte i podduszone (100 g), koncentrat pomidorowy (30 g), nori twarde zmielone (dla posmaku rybnego), chleb żytni (2 kromki – 70 g).
- **II Śniadanie (Jogurt proteinowy z granatem):** Wegański jogurt sojowy z wyższą zawartością białka (200 g), ziarna granatu (50 g), amarantus ekspandowany (15 g).
- **Obiad (Kotlety z soczewicy):** Soczewica zielona (60 g suchej – ugotowana i zblendowana), ziemniaki (200 g surowych – pokrojone w talarki i upieczone), oliwa do ziemniaków i kotletów (12 g), surówka z kapusty białej (150 g).
- **Podwieczorek (Koktajl truskawkowo-sojowy):** Truskawki (150 g), napój sojowy (250 g), siemię lniane mielone (10 g).
- **Kolacja (Kuskus z pieczonymi warzywami):** Kasza kuskus (50 g suchej), cukinia (60 g), bakłażan (60 g), papryka (60 g), tofu wędzone w kostce (80 g), oliwa z oliwek (10 g do upieczenia warzyw i tofu).

Dzień 5

- **Śniadanie (Tofubudyń czekoladowy):** Tofu aksamitne/silken lub klasyczne miękkie (180 g), banan (120 g), kakao ciemne (15 g), orzechy laskowe (15 g), syrop klonowy (10 g) – wszystko zblendowane na gładki krem.
- **II Śniadanie (Baba ghanoush z warzywami):** Pasta z pieczonego bakłażana i tahini (60 g), seler naciowy (100 g), papryka czerwona (100 g).
- **Obiad (Spaghetti bolognese z soczewicą):** Makaron spaghetti pełnoziarnisty (75 g suchego), soczewica czerwona (50 g suchej), passata pomidorowa (250 g), cebula i marchewka posiekane (80 g), oliwa z oliwek (10 g).
- **Podwieczorek (Kulki mocy – 3 sztuki):** Daktyle suszone (30 g), płatki owsiane (20 g), kakao (5 g), masło orzechowe (10 g) – zblendowane i uformowane w kulki.
- **Kolacja (Krem z dyni):** Dynia surowa (200 g), ziemniak (50 g), mleczko kokosowe (60 g), bulion (150 g), pestki dyni do posypania (15 g).

Dzień 6

- **Śniadanie (Szakszuka z tofu):** Tofu wędzone (120 g), pomidory krojone z puszki (200 g), cebula (40 g), oliwa z oliwek (10 g), chleb graham (2 kromki – 70 g).
- **II Śniadanie (Smoothie proteinowe):** Napój sojowy (300 g), banan (100 g), wegańska odżywka białkowa (np. z grochu/ryżu – 15 g).

- **Obiad (Komosa z tempehem):** Komosa ryżowa (60 g suchej), tempeh smażony/pieczony (90 g), brokuły (150 g), masło orzechowe (15 g), sos sojowy (10 g) i woda – połączone na sos orzechowy.
- **Podwieczorek (Wafle z masłem migdałowym):** Wafle ryżowe (2 sztuki – 20 g), masło migdałowe (15 g).
- **Kolacja (Sałatka z czarnej soczewicy):** Soczewica czarna Beluga (50 g suchej), suszone pomidory (30 g), rukola (30 g), pestki słonecznika (10 g), oliwa (5 g).

Dzień 7

- **Śniadanie (Placki owsiano-bananowe):** Płatki owsiane zmielone na mąkę (50 g), banan dojrzały (120 g – rozgnieciony jako spoiwo zamiast jajka), napój sojowy (40 g do konsystencji), syrop klonowy do polania (15 g).
- **II Śniadanie (Carpaccio z buraka):** Burak pieczony w cienkich plastrach (150 g), rukola (20 g), nasiona słonecznika prażone (15 g), płatki drożdżowe nieaktywne (5 g – jako wegański parmezan), oliwa (8 g).
- **Obiad (Wege burger):** Bułka burgerowa pełnoziarnista (1 sztuka – ok. 70 g), gotowy lub domowy burger z czerwonej fasoli i kaszy (1 sztuka – ok. 90 g), ziemniaki upieczone bez tłuszczu na frytki (150 g), ketchup dobrej jakości (20 g), sałata, pomidor.
- **Podwieczorek (Orzechy):** Orzechy włoskie (25 g).
- **Kolacja (Pasta z papryki i słonecznika):** Nasiona słonecznika (30 g – namoczone i zblendowane), papryka pieczona bez skóry (100 g – zblendowana ze słonecznikiem), chleb graham (2 kromki – 70 g).

Dzień 8

- **Śniadanie (Kokosowa owsianka):** Płatki owsiane (50 g), napój kokosowo-migdałowy (250 g), kiwi (70 g), wiórki kokosowe (15 g).
- **II Śniadanie (Hummus z batatami):** Hummus (50 g), bataty pokrojone w słupki i upieczone w ziołach (100 g wagi surowej).
- **Obiad (Soba stir-fry z tofu):** Makaron gryczany soba (70 g suchego), tofu naturalne (100 g), papryka, cukinia, marchew w paski (łącznie 150 g), olej sezamowy (10 g), sezam nasiona (5 g).
- **Podwieczorek (Zielony koktajl):** Jarmuż (20 g), pomarańcza (150 g), banan (60 g), woda do konsystencji.
- **Kolacja (Zupa minestrone z tofu):** Miks warzyw (marchew, seler, por, cukinia – 150 g), makaron kolanka pełnoziarnisty (30 g suchego), fasola biała gotowana (50 g), oliwa z oliwek (10 g).

Dzień 9

- **Śniadanie (Tofucznicza z pieczarkami):** Tofu naturalne (180 g), pieczarki (100 g), szczypiorek (15 g), olej rzepakowy (10 g), chleb żytni (2 kromki – 70 g).
- **II Śniadanie (Wegański twarożek z nerkowców):** Orzechy nerkowca (40 g – namoczone na noc i zblendowane z odrobiną soku z cytryny i wody), rzodkiewka (40 g), szczypiorek (10 g), ogórek (50 g).
- **Obiad (Gulasz z ciecierzycy i dyni):** Ciecierzycza gotowana (120 g), dynia surowa w kostce (150 g), przecier pomidorowy (150 g), kasza pęczak (65 g suchej), oliwa z oliwek (10 g).

- **Podwieczorek (Jabłko z masłem orzechowym):** Jabłko (180 g), masło orzechowe (20 g).
- **Kolacja (Tortilla z czerwoną fasolą):** Tortilla pełnoziarnista (1 sztuka – 60 g), pasta z czerwonej fasoli z puszki (80 g), kukurydza (30 g), awokado w plastrach (50 g).

Dzień 10

- **Śniadanie (Gryczanka na słodko):** Płatki gryczane lub kasza gryczana niepalona (50 g suchej), napój migdałowy (250 g), maliny mrożone lub świeże (100 g), nasiona konopi łuskane (15 g).
- **II Śniadanie (Sałatka egzotyczna):** Awokado (50 g), mango (80 g), rukola (30 g), sok z limonki, oliwa z oliwek (5 g).
- **Obiad (Wegańskie gołąbki bez zawijania):** Soczewica czerwona (50 g suchej), kasza jaglana (40 g suchej) – ugotowane razem z posiekaną kapustą białą (100 g), uformowane w pulpety i pieczone, sos pomidorowy (200 g), olej do masy (8 g).
- **Podwieczorek (Chrupka ciecierzycy):** Ciecierzycyca z puszk/słoika (120 g – osuszona, wymieszana z przyprawami i upieczona na chrupko), oliwa (8 g).
- **Kolacja (Krem z brokułów):** Brokuły (200 g), ziemniak (50 g), cebula (40 g), płatki drożdżowe nieaktywne (12 g – nadają serowy posmak), oliwa z oliwek (10 g), grzanki z chleba (30 g).