



plan ŻYWIENIOWY

Pacjent:

Dieta roślinna od Biegłem do Lodówki



Dietetyk Agnieszka Pietrzyk



Wtorek

08:00 Śniadanie

Owsianka z ranka, Vitabella, 65 g
Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia.
Truskawki
Jabłko

12:00 II śniadanie

Pieczywo razowe w czekoladzie deserowej, Sonko, 72 g
Orzechy włoskie
Orzechy brazylijskie
Banan

16:00 Obiad

Najprostszy sos pomidorowy z ziołami
Tofu z patelni BDL
Ryż brązowy
Szparagi

20:00 Kolacja

Sałatka ryżowa w sosie tahini BDL.

Zalecenia do diety

Cześć!

I dzień "DIETY Z PRODUKTÓW Z BIEDRONKI" 1800 kcal przed Tobą. Dzięki niej:

- zrobisz całe zakupy spożywcze w TYLKO jednym sklepie - dokładnie w Biedronce,
- poświęcisz maksymalnie 30 minut na przygotowanie posiłków na cały dzień,
- skorzystasz z dobrej jakości (a nawet jeśli nie do końca, to ja już zadbam o to, żeby dieta nadal była zdrowa! :) "gotowców", co sprawi, że gotowanie ograniczysz do TOTALNEGO minimum

W pełnej wersji diety (dostępnej w sklepie Biegiem do Lodówki) umieściłam tutaj sporo przydatnych, dietetycznych wskazówek.

ROZKŁAD MAKROSKŁADNIKÓW U CIEBIE TO:

- ok. 55 g białka
- 30% tłuszczu
- 55% węglowodanów

Do dzieła i powodzenia! :)

Dietetyk roślinnych mgr Agnieszka Pietrzyk
biegiemdolodowki.pl

Jadłospis



Wtorek

► 08:00 Śniadanie

Owsianka z ranka, Vitabella, 65 g	65g
Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia.	250ml
Truskawki	2 szklanki (300g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

* opcja na śniadanie dosłownie W BIEGU - wybierz dostępny w Twojej Biedronce smak owsianki

► 12:00 II śniadanie

Pieczywo razowe w czekoladzie deserowej, Sonko, 72 g	20g
Orzechy włoskie	1 łyżka (15g)
Orzechy brazylijskie	9 sztuk (36g)
Banan	1/2 sztuki (60g)

► 16:00 Obiad

Najprostszy sos pomidorowy z ziołami	1 porcja
--------------------------------------	----------

PRZEPIS: Najprostszy sos pomidorowy z ziołami - 1 porcja



Składniki:

- Passata pomidorowa - 1 szklanki (250ml)



Sposób przygotowania:

Na patelni rozgrzewamy passatę. Przyprawiamy oregano, ziołami prowansalskimi, solą i pieprzem.

Tofu z patelni BDL	1 porcja
--------------------	----------

PRZEPIS: Tofu z patelni BDL - 2 porcje



Składniki:

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sos sojowy - 2 łyżeczki (10ml)
- Tofu naturalne - (180g)



Sposób przygotowania:

* Najlepiej smakuje, gdy tofu zostanie parę godzin wcześniej zamarynowane. Tofu kroimy w kostkę. Mieszamy z solą, pieprzem, sosem sojowym i papryką w proszku (słodką/ostrą/wędzoną). Smażymy na małym ogniu, żeby nie było spalenizny.

Ryż brązowy	1/4 szklanki (50g)
-------------	--------------------

Szparagi	4 sztuki (120g)
----------	-----------------

* zielone szparagi gotowane na parze ok. 7-10 minut - zachowują najwięcej smaku i... wartości odżywczych

Jadłospis

► 20:00 Kolacja

Sałatka ryżowa w sosie tahini BDL.

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka ryżowa w sosie tahini BDL. - 2 porcje



Składniki:

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Masło sezamowe, tahini - 3/4 łyżki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Koperek, suszony - 2 łyżeczki (8g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Ryż brązowy - 2/3 szklanki (100g)
- Syrop klonowy - 1 łyżeczka (5ml)
- Sok z cytryny - 3 łyżki (18ml)
- Fasola konserwowa czerwona - (240g)



Sposób przygotowania:

Gotujemy ryż lub używamy ten z lodówki. Mieszmamy z warzywami oraz tahini. Doprawiamy solą, pieprzem i suszonymi ziołami.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1833 kcal

Lista zakupów



Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|-------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Ryż brązowy | 150g (3/4 szklanki) |
|--------------------------|-------------|---------------------|



Warzywa

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Burak | 100g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Fasola konserwowa czerwona | 240g |
| <input type="checkbox"/> | Papryka czerwona | 230g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Rukola | 40g (2 garście) |
| <input type="checkbox"/> | Szparagi | 120g (4 sztuki) |



Mleko i produkty mleczne

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia. | 250ml |
|--------------------------|-----------------------------------|-------|



Oleje i tłuszcze

- | | | |
|--------------------------|------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Masło sezamowe, tahini | 16g (3/4 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy | 10ml (1 łyżka) |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek | 6ml (2/3 łyżki) |



Cukier i słodczyce

- | | | |
|--------------------------|--|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Pieczywo razowe w czekoladzie deserowej, Sonko, 72 g | 20g |
| <input type="checkbox"/> | Syrop klonowy | 6ml (1 i 1/4 łyżeczki) |



Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|----------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Banan | 60g (1/2 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Jabłko | 180g (1 sztuka) |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy brazylijskie | 36g (9 sztuk) |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy włoskie | 15g (1 łyżka) |
| <input type="checkbox"/> | Truskawki | 300g (2 szklanki) |



Napoje

- | | | |
|--------------------------|---------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Sok z cytryny | 18ml (3 łyżki) |
|--------------------------|---------------|----------------|

Lista zakupów



Przyprawy

- | | | |
|--------------------------|--------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Koperek, suszony | 8g (2 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Papryka, w proszku | 2g (2/3 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | Sos sojowy | 10ml (2 łyżeczki) |



Produkty wegetariańskie

- | | | |
|--------------------------|--------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Passata pomidorowa | 250ml (1 szklanka) |
| <input type="checkbox"/> | Tofu naturalne | 180g |



Dania gotowe

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | Owsianka z ranka, Vitabella, 65 g | 65g |
|--------------------------|-----------------------------------|-----|