



plan ŻYWIENIOWY

Pacjent:

Dieta roślinna od Biegłem do Lodówki



Dietetyk Agnieszka Pietrzyk



Poniedziałek

08:00 Śniadanie

Chleb żytni razowy
Najprostsza sałatka BDL.
Tofu wędzone
Pasta z czerwonej fasoli i soczewicy, Helcom, 190 g

12:00 II śniadanie

Orzechy brazylijskie
Smoothie, Vital FRESH, 750 ml
Orzechy włoskie

16:00 Obiad

Warzywa na patelnię z soczewicą BDL
Ryż brązowy
Dyń, pestki, łuskane

20:00 Kolacja

Sałatka ryżowa z suszonymi pomidorami BDL
Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia.

Zalecenia do diety

Cześć!

I dzień "DIETY Z PRODUKTÓW Z BIEDRONKI" 2500 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 Biegim do Lodówki) umieściłam tutaj sporo przydatnych, dietetycznych wskazówek.

ROZKŁAD MAKROSKŁADNIKÓW U CIEBIE TO:

- ok. 84 g białka
- 30% tłuszczu
- 55% węglowodanów

Do dzieła i powodzenia! :)

Dietetyk roślinnych mgr Agnieszka Pietrzyk
biegimdolodowki.pl

Jadłospis



Poniedziałek

► 08:00 Śniadanie

Chleb żytni razowy 3 kromki (105g)

Najprostsza sałatka BDL 1 porcja

PRZEPIS: Najprostsza sałatka BDL. - 1 porcja



Składniki:

- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Przyprawy - bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Przyprawy - oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Szpinak, świeży - 1/2 garści (12g)



Sposób przygotowania:

Mieszamy pokrojone warzywa z oliwą, suszonymi ziołami, solą i pieprzem.

Tofu wędzone 90g

Pasta z czerwonej fasoli i soczewicy, Helcom, 190 g 95g

* PASTA - wybierz ulubiony smak dostępny w Twojej Biedronce; ta bogata w rośliny strączkowe będzie najbardziej sycąca ze względu na najwyższą zawartość białka; nie mniej pasta bakłażanowa i szpinakowa też są warte uwagi.

* surowe plasterki tofu na kanapki; wybierz ulubiony rodzaj.

* chcesz powoli wdrażać się w kuchnię roślinną i zamienić jadłospis na wegetariański?

90 g TOFU = 2 kurze jaja * jeśli decydujesz się na pozostawienie jaj w diecie, wybieraj te oznaczone na skorupce "0" lub "1"

* to Ty decydujesz ile niskokalorycznych warzyw spożyjesz (ogórek, pomidor, papryka, rzodkiewka, surowa marchewka itp.); pamiętaj jednak, żeby trzymać się tego minimum i jeśli masz tylko ochotę możesz ich dodawać znacznie więcej

* dodawaj do posiłków ulubioną zieleń, mając na uwadze, że ta najbardziej wartościowa to jarmuż, kapusta pak-choi, natka, koperek, szczypiorek, bazylija, szpinak, rukola, roszponka, kielki, zaś najmniej wartościowa ma sałata lodowa

► 12:00 II śniadanie

Orzechy brazylijskie 9 sztuk (36g)

Smoothie, Vital FRESH, 750 ml 375ml

Orzechy włoskie 1 łyżka (15g)

Jadłospis

* orzechy brazylijskie – źródło selenu – składnika, w który ubogiej są surowce roślinne. W Polsce orzechy brazylijskie najczęściej pochodzą z Boliwii, gdzie gleby nie są tak zasobne w selen jak, np. w Brazylii czy Peru, dlatego zalecane jest spożycie więcej niż 2 orzechów dziennie lub dodatkowa suplementacja selenem (pamiętając o tym, że nadmiar tego pierwiastka może być toksyczny).

* orzechy włoskie - podawane na zimno to wspaniałe źródło kwasu alfa-linolenowego (czyli prekursora omega-3); nie mniej spójrz do NOTATEK na początku pełnej wersji planu - tam słowo o konwersji omega-3.

* SMOOTHIE - zakup w Biedronce ulubiony smak, pamiętaj, że im intensywniej zielone/fioletowe tym więcej antyoksydantów, które zmniejszają stan zapalny w Twoim organizmie. Szczególnie świetna sprawa w dzień treningowy lub pełen stresującej pracy.

► 16:00 Obiad

Warzywa na patelnię z soczewicą BDL

1 porcja

PRZEPIS: Warzywa na patelnię z soczewicą BDL - 3 porcje



Składniki:

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 3/4 szklanki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 3 łyżeczki (18g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Bukiet warzyw - warzywa mrożone (450g) - (450g)



Sposób przygotowania:

Do dużego gara wrzucamy mrożone warzywa, lekko podsmażamy z solą, dorzucamy soczewicę i podlewamy wrzącą wodą do wysokości warzyw. Gotujemy ok. 10-15 min., aż warzywa będą miękkie. Doprawiamy, zalewamy pomidorami i jeszcze przez chwilę razem gotujemy. Mieszamy z natką.

* bardzo istotne jest to, żeby dodać passatę pod sam koniec, kiedy reszta składników będzie ugotowana, bowiem kwaśne środowisko pomidorów utrudnia gotowanie.

Ryż brązowy

2/3 szklanki (100g)

Dynia, pestki, łuskane

2 łyżki (20g)

* kasze/makarony/ryż - zawsze podaję gramaturę przed ugotowaniem - najlepiej gotować bez folii - łatwiej odmierzyć i zdrowiej; ZAPASY RYŻU - możesz już teraz ugotować więcej na kilka dni - przechowywany w lodówce ryż gromadzi skrobię oporną, która delikatnie zmniejsza jego kaloryczność i stanowi pożywkę dla "dobrej" flory bakteryjnej

* OBIADY - zawsze będą gotowane na 2 dni, co jeszcze bardziej ułatwi Ci życie :) dziś nawet jeszcze większa porcja - będziesz mieć do środy

* czerwona soczewica - do najlżej strawny strączek - nie powinna wywoływać absolutnie żadnych dolegliwości, co szczególnie będzie pomocne dla Ciebie, jeśli dopiero zaczynasz wprowadzać strączki do diety i Twój przewód pokarmowy potrzebuje trochę czasu, aby przyzwycząć się do trawienia nowych produktów

* pestki dyni - to skarbnica żelaza; aby zwiększyć jego przyswajalność możesz udekorować obiad paroma plasterkami świeżej papryki lub skropić sokiem z cytryny (witamina C w nich zawarta poprawia wchłanianie żelaza)

Jadłospis

► 20:00 Kolacja

Sałatka ryżowa z suszonymi pomidorami BDL

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka ryżowa z suszonymi pomidorami BDL - 2 porcje



Składniki:

- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 1 szklanka (200g)
- Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 10 plasterków (70g)
- Szpinak - 2 garście (50g)



Sposób przygotowania:

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

Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia.

350ml

* "mleko" sojowe ma najwięcej białka i najczęściej, pomimo dodatku cukru, zawiera mniej węglowodanów niż np. ryżowe czy owsiane, dlatego też jeśli cierpisz na częste wieczorne napady głodu, korzystaj z opcji jak najbogatszych w białko oraz zdrowe tłuszcze (orzechy, nasiona, pestki), które stabilizują poziom cukru we krwi; ważne - zawsze powinno być wzbogacone w wapń!

* przekonaj się, jak taka szklanka ciepłego mleka, np. z cynamonem/kakao zmniejsza ochotę na podjadanie



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2530 kcal

Lista zakupów



Produkty zbożowe

- Chleb żytni razowy 105g (3 kromki)
- Ryż brązowy 300g (1 i 2/3 szklanki)



Warzywa

- Bukiet warzyw - warzywa mrożone (450g) 450g
- Ogórek 270g (1 i 1/2 sztuki)
- Papryka czerwona 350g (1 i 1/2 sztuki)
- Pietruszka, liście 18g (3 łyżeczki)
- Pomidor 90g (1/2 sztuki)
- Rzodkiewka 60g (4 sztuki)
- Soczewica czerwona, nasiona suche 150g (3/4 szklanki)
- Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods 70g (10 plastrów)
- Szpinak 62g (2 i 1/2 garści)



Mleko i produkty mleczne

- Mleko sojowe, z dodatkiem wapnia. 350ml



Oleje i tłuszcze

- Olej rzepakowy 15ml (1 i 1/2 łyżki)
- Oliwa z oliwek 25ml (2 i 1/2 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

- Dynia, pestki, łuskane 20g (2 łyżki)
- Orzechy brazylijskie 36g (9 sztuk)
- Orzechy włoskie 15g (1 łyżka)



Napoje

- Smoothie, Vital FRESH, 750 ml 375ml



Przyprawy

- Bazylia, suszona 4g (4 łyżeczki)
- Oregano, suszone 4g (1 i 1/3 łyżeczki)
- Papryka chili, w proszku 3g (1 łyżeczka)

Lista zakupów

- | | | |
|--------------------------|--------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Papryka, w proszku | 3g (1 łyżeczka) |
| <input type="checkbox"/> | Tymianek, suszony | 2g (2/3 łyżeczki) |



Produkty wegetariańskie

- | | | |
|--------------------------|---|-----|
| <input type="checkbox"/> | Pasta z czerwonej fasoli i soczewicy, Helcom, 190 g | 95g |
| <input type="checkbox"/> | Tofu wędzone | 90g |