



# Jadłospis *Roślinny*

---

W INSULINOOPORNOŚCI  
1800 kilokalorii



dietetyczka Iwona Kibil



7-DNIOWY JADŁOSPIS  
LISTA ZAKUPÓW  
ZALECENIA SUPLEMENTACYJNE



# Dietetyczka

Iwona Kibil

## mgr Iwona Kibil

**Od 10 lat pracuję z pacjentami na dietach roślinnych i sama taką dietę praktykuję.**

Jestem autorką dwóch książek: „Wege. Dieta roślinna w praktyce” i „Wegerodzina” (wydanych przez wydawnictwo PZWL) i współautorką kilku e-booków. Znajdziesz je tutaj.

### E-BOOK

Biorę aktywny udział w konferencjach naukowych i medycznych, a także piszę artykuły naukowe i popularnonaukowe w zakresie diety roślinnej. Jestem też autorką podrozdziału o dietach wegetariańskich w podręczniku „Żywność w chorobach serca”, wydanym przez wydawnictwo PZWL pod red. prof. Piotra Jankowskiego i dr. Michała Czapl.

Prowadzę podcast o diecie, zdrowiu i stylu życia. Nazywa się on „Iwona Kibil & Michał Czapl Podcast” i możesz posłuchać go tutaj.

### PODCAST

## Głównie pracuję z:

- osobami na diecie roślinnej, wegetariańskiej, wegańskiej, osobami ograniczającymi produkty odzwierzęce w diecie,
- osobami z różnymi schorzeniami i chorobami (m.in. cukrzyca typu 2, insulinooporność, hipoglikemia reaktywna, choroby tarczycy, dyslipidemia, nadciśnienie tętnicze, dna moczanowa, PCOS, łuszczyca, endometrioza, IBS, nietolerancja histaminy, SIBO),
- osobami z anemią z niedoboru żelaza i witaminy B<sub>12</sub>,
- osobami z hemochromatozą,
- kobietami w ciąży i laktacji,
- rodzicami niemowląt i małych dzieci na diecie roślinnej.







Masz przed sobą zbilansowany jadłospis roślinny.  
Korzystaj z niego po swojemu. Możesz modyfikować  
posiłki, podmieniać składniki, używać zarówno  
świeżych, jak i mrożonych produktów.

**Posiłki możesz przygotowywać na kilka dni.  
Dasz radę!**

*Powodzenia! :)*





# Co to jest insulinooporność

**Insulinooporność jest zaburzeniem metabolicznym. Stanem, w którym odpowiedź tkanek insulinowrażliwych (mięśni szkieletowych, wątroby i tkanki tłuszczowej) na insulinę jest upośledzona i nie są w stanie efektywnie pobierać glukozy.**

Czyli wrażliwość komórek na insulinę jest słabsza, mimo że nie brakuje jej we krwi. Ponieważ tkanki nie reagują na insulinę, trzustka zaczyna produkować jej większą ilość, aby rekompensować słabą odpowiedź tkanek i utrzymywać glikemię na prawidłowym poziomie.

Z czasem insulina zaczyna być produkowana w coraz większej ilości i jej poposiłkowe wyrzuty stają się większe i dłuższe. Ponieważ insulina obniża się coraz wolniej, sprzyja to bardziej odkładaniu się tkanki tłuszczowej i hamowaniu uwalniania z niej zapasów.

Wraz z upływem lat możliwości rekompensacyjne trzustki wyczerpują się i wyniki badań glukozy się pogarszają. Pojawia się nieprawidłowa glikemia na czczo (*impaired fasting glucose* – IFG) i/lub nieprawidłowa tolerancja glukozy (*impaired glucose tolerance* – IGT), a w dalszej kolejności z czasem rozwija się cukrzyca typu 2. Jeżeli borykasz się z zaburzeniami glukozowo-insulinowymi na pewno spotkałeś/-łaś się z pojęciami takimi jak Indeks glikemiczny (IG) i ładunek glikemiczny (ŁG).





# Co to jest insulinooporność

## Indeks glikemiczny

Obrazuje, jak wzrasta glukoza przez najbliższe 2 godz. po spożyciu 50 g przyswajanych węglowodanów z jakiegoś produktu. Produkty żywnościowe podzielono w związku z tym parametrem na trzy grupy: te poniżej wyniku 55 uznano za produkty o niskim IG, z wynikiem 55–70 – średnim, a powyżej 70 – wysokim. Dużą wadą indeksu glikemicznego jest to, że ocenia on pojedyncze produkty, nie cały posiłek, a w posiłku zjadamy mieszaninę różnych składników z różnych produktów i ich wzajemne interakcje między sobą są istotne.

## Ładunek glikemiczny (ŁG)

Realnie niekoniecznie zjadamy porcję produktu, która będzie zawierać 50 g przyswajalnych węglowodanów. Różne porcje będą różnić się między sobą zawartością węglowodanów. Do tego, kiedy jemy posiłek, najczęściej składa się on z połączenia różnych produktów. Z tego powodu ładunek glikemiczny całego posiłku wydaje się prostszym rozwiązaniem w zastosowaniu, ale wymaga obliczeń. ŁG określa odpowiedź glikemiczną po spożyciu określonej ilości węglowodanów w porcji produktu. Ładunek glikemiczny oblicza się poprzez pomnożenie IG danego produktu i zawartości przyswajalnych węglowodanów z niego, a następnie podzieleniu przez 100.

**Nie musisz pilnować produktów z niskim IG i liczyć ŁG w diecie.**

Zamiast tego zapamiętaj, aby spożywać na co dzień dobrze skomponowane posiłki. Wybieraj głównie produkty pełnoziarniste, warzywa (głównie niskoskrobiowe), nasiona strączkowe i orzechy. Staraj się łączyć produkty w obrębie posiłku, jak zostało to pokazane na grafice na stronie 9.



# Kilka ważnych zasad



**1.**

Pamiętaj o prawidłowej kompozycji talerza. Nie zapominaj o białku i zdrowych tłuszczach w posiłku. Produkty zawierające białko (m.in. strączki, makarony strączkowe, tofu) i tłuszcze powodują wolniejsze opróżnianie żołądka. Dzięki temu jesteśmy dłużej najedzeni. Ponadto strączki, orzechy i warzywa zawierają błonnik, dzięki czemu cukry z posiłku przyswajają się wolniej i łatwiej jest utrzymać prawidłowy poziom glukozy po spożyciu posiłku.

**2.**

Ze względu na powyższe czynniki zaczynanie posiłku od warzyw jest świetnym rozwiązaniem.

**3.**

Produkty zmielone i rozdrobnione są łatwiej strawne. Z tego powodu lepiej jest wybierać cały owoc niż np. sok z niego zrobiony. Jednak nie znaczy to, że w diecie przy insulinooporności musimy ograniczać całkowicie miksowane potrawy (np. zupy krem czy koktajle). Wystarczy dodać do tego dania coś do pogryzienia, co sprawi, że będzie się trawić trochę dłużej, np. pestki, orzechy.

**4.**

Wybieraj produkty zbożowe z pełnego ziarna. Im bardziej oczyszczony produkt spożywasz (np. biała mąka), tym szybciej przyswajasz z niego cukry. Jeżeli nie smakują ci produkty pełnoziarniste, możesz próbować mieszać razowe produkty z białymi, np. mąki, makarony.



# Kilka ważnych zasad



**5.**

Sprawdzaj składy produktów gotowych. Zwracaj uwagę na ilość cukrów, ilość i jakość tłuszczów oraz czy produkt zawiera białko (w przypadku zamienników mięsa). Przy wyborze napojów i jogurtów roślinnych zwracaj uwagę na zawartość cukrów. Najlepszym wyborem będzie napój sojowy, bo ma więcej białka od pozostałych i mniej cukru. Napój owsiany czy ryżowy mimo braku cukru dodanego będzie słodki i jednocześnie ubogi w białko.

Uważaj, żeby w produkcie gotowym nie przeważał olej kokosowy. Jest on źródłem tłuszczów nasyconych, a te przyczyniają się do wzrostu stanu zapalnego i cholesterolu.

**6.**

Możesz jeść owoce! Staraj się sięgać po owoce z mniejszą zawartością cukrów (np. jagody, truskawki, maliny, borówki, kiwi). Kiedy masz ochotę na słodszy owoc, np. banana, wkomponuj go w posiłek, który zawiera białko i tłuszcze.

**7.**

Unikaj nadmiaru soli. Limit na sól ze wszystkich źródeł w ciągu dnia to 5 g (1 łyżeczka), ale naprawdę im mniej jej jesz, tym lepiej. Pamiętaj, że wiele produktów gotowych jest bardzo słonych.

**8.**

Unikaj lub ogranicz picie alkoholu. Zarówno w przypadku IO, jak i cukrzycy typu 2 spożycie alkoholu jest niezalecane (alkohol hamuje uwalnianie glukozy z wątroby), ale dopuszcza się limit 20 g alkoholu etylowego na dobę dla kobiet i 30 g dla mężczyzn. Powinno się połączyć go wtedy z przekąską.

**9.**

Pamiętaj o aktywności fizycznej. Regularne ćwiczenia fizyczne poprawiają kontrolę poziomu glukozy we krwi i zwiększają wrażliwość na insulinę.



## Potrzebujesz coś dostodzić albo zjeść coś słodkiego? Nie musisz całkowicie rezygnować ze słodyczy, jeżeli wpleciesz je w zdrowy jadłospis.

**Najbardziej polecamy zjeść coś słodkiego jako deser po zdrowym posiłku. Używaj cukru świadomie i opcjonalnie. Jeżeli zrezygnujesz z cukru całkowicie, możesz zamiast niego wybrać ksylitol lub erytrytol.**

Erytrytol ma zerowy indeks glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje wzrostu glukozy po posiłku. Ksylitol natomiast ma niski IG i jest o niemal połowę mniej kaloryczny w porównaniu z cukrem.

Uwaga: może jednak powodować problemy jelitowe u osób wrażliwych.

Przy komponowaniu posiłków możesz użyć też posiekanych suszonych owoców, cukru czy syropu klonowego w niewielkiej ilości. Ważne, z czym łączysz te produkty. Jeżeli używasz pół łyżeczki np. syropu klonowego lub szczypty cukru do dressingu sałatkowego, nie musisz się tym martwić. Podobnie, jak zjesz czasem coś słodkiego po posiłku zawierającym białko, warzywa i zdrowe tłuszcze. Nie dodawaj natomiast cukru czy syropów do potraw bardziej rozdrobnionych (np. do owsianek czy jagłanek), gdyż wtedy przyswajają się łatwiej i szybciej.

## A co do kawy?

### Napoje

owsiany czy ryżowy, nawet jak nie będą miały cukrów dodanych (nie będą słodzone), będą zawierać więcej cukrów występujących w nich naturalnie i niewiele białka, więc lepszym wyborem będzie napój sojowy.

### Mleko bez laktozy

natomiast będzie miało jeszcze łatwiej przyswajalny cukier niż zwykłe mleko, gdyż po rozłożeniu dwucukru laktozy na galaktozę i glukozę indeks glikemiczny produktu wzrasta.

Możesz natomiast pić kawę bez mleka i dodatków lub dodawać do kawy niesłodzony napój sojowy (najlepszy wybór ze względu na zawartość białka) czy migdałowy. Pamiętaj, żeby sprawdzić wcześniej skład.





# Jak pracować z jadłospisami?

W przygotowanym przeze mnie jadłospisie możesz podmieniać posiłki w obrębie tygodnia. Możesz też gotować większe porcje na dwa dni.

Ważne jest, aby w każdym większym posiłku znalazło się dobre źródło białka (np. nasiona roślin strączkowych, tofu, mąki z nasion strączkowych czy makarony ze strączków).

Podczas modyfikacji posiłków pamiętaj, żeby zamieniać białko na białko, tłuszcze na tłuszcze itp. W praktyce fasolę zamieniasz na ciecierzycę lub tofu (są to źródła białka). Jak chcesz podmienić makaron strączkowy, nie możesz użyć zwykłego, gdyż ilość białka w posiłku zmniejszy się, a zawartość węglowodanów zwiększy. Możesz jednak połączyć zwykły makaron ze strączkami lub tofu.

Orzechy i pestki możesz stosować wymiennie. Tak samo z siemieniem lnianym czy nasionami chia. Te produkty są źródłem kwasów omega-3 o działaniu przeciwzapalnym, dlatego staraj się w miarę możliwości stosować je codziennie w swojej diecie.

Pamiętaj, że w każdym posiłku powinny znaleźć się świeże bądź mrożone owoce lub warzywa – ze względu na witaminę C, która poprawia przyswajalność żelaza z produktów roślinnych. Staraj się też nie popijać posiłków kawą lub herbatą, gdyż polifenole z tych napojów obniżają przyswajalność tego składnika.

Strączki możesz gotować na zapas i mrozić. Dzięki temu zawsze możesz je mieć pod ręką.



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<b>Śniadanie</b>						
Nocna owsianka z borówkami, masłem orzechowym i siemieniem	Kanapka z tofu i warzywami Borówki	Tosty z guacamole, fasolą i warzywami	Śniadaniowy pudding chia z owocami	Kanapki z hummusem i warzywami Hummus paprykowy Gruszka	Tofucznica z pomidorem i cebulką Dodatek do tofuczniczy Jabłko	Szakszuka z ciecierzycą
<b>Przekąska</b>						
Salatka ze świeżych warzyw, orzechów i kiełków	Zupa z pora i soczewicy	Koktajl jagodowy z siemieniem	Krakersy z ogórka z hummusem, siemieniem i migdałami Hummus paprykowy	Chrupiąca салатка do pieczonej ciecierzycy Pieczona ciecierzycza z przyprawami	Koktajl truskawkowy z siemieniem	Kanapka z pastą "jajeczną" Tofucznica z pomidorem i cebulką
<b>Obiad</b>						
Pad thai z tofu, kapustą pak choi i pełnozianistym makaronem	Pomarańczowe curry z soczewicą, kalafiorem i bazylią Dodatek do curry	Papryka faszerowana kaszą i soczewicą	Bowl z pieczonym kalafiorem, ciecierzycą i komosą Pieczona ciecierzycza z przyprawami	Prowanaski makaron z warzywami	Zupa jarzynowa z żółtym grochem Sorbet owocowy z siemieniem	Burger z kotлетem z fasoli Kotlety z fasoli czarnej i komosy
<b>Kolacja</b>						
Zupa z pora i soczewicy Dodatek do zupy	Fasola w szybkim sosie pomidorowym	Pomarańczowe curry z soczewicą, kalafiorem i bazylią Dodatek do curry	Szaszłyki z warzyw i tofu Guacamole	Tosty z hummusem, pieczarkami i warzywami Hummus paprykowy	Domowa pizza z warzywami i fasolą	Omlet z ciecierzycy z warzywami
Kcal: 1778 W: 218.8 / B: 78.8 T: 76.5	Kcal: 1834 W: 274.6 / B: 76.6 T: 54.3	Kcal: 1742 W: 266.0 / B: 73.1 T: 50.2	Kcal: 1780 W: 218.9 / B: 80.7 T: 77.0	Kcal: 1806 W: 236.7 / B: 74.3 T: 71.2	Kcal: 1819 W: 281.5 / B: 74.3 T: 55.5	Kcal: 1816 W: 251.5 / B: 75.8 T: 62.2

## Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze



### Nocna owsianka z borówkami, masłem orzechowym i siemieniem

Napój sojowy (niesłodzony), 0,7 x Szklanka (168 g)  
Płatki owsiane, 6 x łyżka (60 g)  
Siemię lniane, 2 x łyżeczka (10 g)  
Borówki, 1 x Garść (50 g)  
Masło orzechowe, 2 x łyżeczka (20 g)

Płatki wrzucić do miseczki, zalać napojem roślinnym i odstawić na noc do lodówki. Rano będą gotowe do zjedzenia. Wystarczy dodać do nich owoce, zmielone siemię lniane i masło orzechowe.

-----  
Siemię lniane powinno być kupione w całości i mielone przed spożyciem lub po zmieleniu przechowywane przez kilka dni w zamkniętym słoiczku w lodówce.

Owoce możesz wymieniać dowolnie. Polecam te z mniejszą zawartością cukru, np. truskawki, maliny, borówki, kiwi. Jeżeli masz ochotę na banana, weź połowę sztuki i dodaj do niego garść malin lub borówek.

Napój sojowy możesz wymienić na jogurt sojowy niesłodzony. Na diecie wegetariańskiej możesz wymienić go na jogurt naturalny, skyr lub mleko 1,5 %.

Jeżeli nie jesz soi, polecam wymienić napój sojowy na migdałowy niesłodzony.

## PRZEKĄSKA

### Salatka ze świeżych warzyw, orzechów i kiełków

Salata rzymska mini, 0,5 x Sztuka (45 g)  
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)  
Czosnek mielony, 0,5 x łyżeczka (2,5 g)  
Sok z cytryny, 0,5 x łyżka (3 g)  
Płatki drożdżowe nieaktywne, 1 x łyżka (5 g)  
Musztarda, 1 x łyżeczka (10 g)  
Oliwa z oliwek, 0,5 x łyżka (5 g)  
Majonez wegański go VEGE (Biedronka), 1 x łyżeczka (15 g)  
Orzechy włoskie, 1 x łyżka (15 g)  
Kiełki fasoli mung, 0,5 x Szklanka (55 g)

Pokrój dowolnie warzywa i wymieszaj je ze sobą w większej misce.

W osobnym naczyniu wymieszaj ze sobą majonez, musztardę, oliwę, cytrynę, wodę i płatki drożdżowe. Dopraw do smaku zmielonym czosnkiem, solą i pieprzem. Możesz opcjonalnie dodać inne zioła. Dodaj sos do warzyw i posyp orzechami oraz kiełkami.

-----  
Podczas wyboru majonezu zwracaj uwagę na jego kaloryczność. Mogą się bardzo różnić w zależności od producenta.



**Pad thai z tofu, kapustą pak choi i pełnoziarnistym makaronem**

Tofu twarde, 1 x Porcja (100 g)  
Sos sojowy , 4 x łyżka (40 g)  
Sok z cytryny, 4 x łyżka (24 g)  
Imbir świeży, 0,8 x łyżka (16 g)  
Syrup klonowy, 1 x łyżeczka (5 g)  
Kapusta chińska (pak choi), 1 x Sztuka (220 g)  
Marchew, 0,5 x Sztuka (22,5 g)  
Szcypiorek, 2 x łyżka (10 g)  
Orzechy arachidowe, 1 x łyżka (15 g)  
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10 g)  
Kiełki fasoli mung, 0,5 x Szklanka (55 g)  
Makaron pełnoziarnisty, 0,6 x Szklanka (42 g)

Makaron ugotuj al dente.

Marchewkę obierz i zetrzyj obieraczką na cienkie paseczki. Kapustę umyj i pokrój w cienkie paseczki. Tofu pokrój w kostkę. Wrzuć warzywa wraz z tofu na oliwę i podsmaż, aż warzywa zmiękną, a tofu będzie chrupiące z wierzchu. Na koniec dodaj kiełki fasoli.

W szklance wymieszaj sos sojowy z sokiem z cytryny, syropem klonowym i świeżym imbirem. Kiedy warzywa i tofu będą gotowe, dodaj do nich ugotowany makaron i sos ze szklanki. Wymieszaj wszystko.

Na talerzu posyp danie orzeszkami i szczypiorkiem.

----

Zamiast makaronu ryżowego lepszy będzie makaron razowy, może być np. spaghetti, ale też soba gryczany.



**Zupa z pora i soczewicy**

Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10 g)  
Por, 0,5 x Sztuka (70 g)  
Czosnek, 2 x Ząbek (10 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)  
Ziemniak, 2 x Sztuka (150 g)  
Pietruszka (korzeń), 0,5 x Sztuka (30 g)  
Liść laurowy, 2 x Sztuka (0,6 g)  
Ziele angielskie, 2 x Sztuka (2 g)  
Soczewica czerwona, 0,4 x Szklanka (72 g)  
Koperek, 2 x łyżka (20 g)  
Natka pietruszki, 4 x łyżka (48 g)

**Zjedz 1 z 2 porcji****Dodatek do zupy**

Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)

**Przepis na 2 porcje**

Pora i czosnek posiekaj drobno. Marchewkę, pietruszkę i selera obierz, pokrój w kostkę.

Na dnie garnka rozgrzej oliwę. Wrzuć na nią warzywa (oprócz ziemniaka) i podsmaż przez chwilę, cały czas mieszając.

Kiedy warzywa wydobędą aromat, zalej je wodą (około litra). Dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Zagotuj.

Kiedy warzywa się zagotują, dodaj obrane i pokrojone ziemniaki oraz soczewicę. Po ponownym zagotowaniu zmniejsz ogień i gotuj wszystko do miękkości. W międzyczasie soczewica może się pienić, wtedy zbierz pianę łyżką i wyrzuć.

Pod koniec gotowania dopraw jeszcze do smaku kurkumą, lubczykiem, pieprzem, szczyptą kuminu i cząbbru. Na koniec gotowania dodaj sól, posiekaną natkę pietruszki i koperek.

-----  
Pora możesz wymienić na cebulę szalotkę.

Kiedy jesz zupę następnego dnia, dodaj do niej na talerzu jeszcze świeżo posiekaną pietruszkę.

---

SUMA DNIA Kcal: 1778 W: 218.8g B: 78.8g T: 76.5g

## ŚNIADANIE

Kcal: 524 W: 63.1 B: 24.5 T: 20.1

---

### Kanapka z tofu i warzywami

Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)  
Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)  
Rzodkiewka, 2 x Sztuka (30 g)  
Tofu wędzone, 1 x Porcja (120 g)  
Miks sałat lub młodych listków, 1 x Garść (30 g)  
Musztarda, 2 x Łyżeczka (20 g)  
Majonez wegański go VEGE (Biedronka), 1 x  
łyżeczka (15 g)  
Siemię lniane, 1 x łyżeczka (5 g)

Chleb posmaruj musztardą, połóż na nim tofu pokrojone na plasterki i dodaj warzywa. Skrop majonezem i posyp zmielonym siemieniem.

### Produkty

Borówki, 1,5 x Garść (75 g)

## PRZEKĄSKA

Kcal: 295 W: 50.4 B: 13.3 T: 6.1

---

### Zupa z pora i soczewicy



### Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji



**Pomarańczowe curry z soczewicą,  
kalafiolem i bazylią**

Soczewica czerwona, 0,4 x Szklanka (72 g)  
Mleczko kokosowe płynne, 0,4 x Szklanka (92 g)  
Pomidor pomarańczowy, 1 x Sztuka (250 g)  
Kalafior, 0,5 x Sztuka (400 g)  
Papryczka chili czerwona, 0,5 x Sztuka (10 g)  
Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)  
Trawa cytrynowa, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)  
Curry, 2 x Łyżeczka (8 g)  
Kurkuma mielona, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Bazylia świeża, 1 x Garść (4 g)

**Zjedz 1 z 2 porcji****Dodatek do curry**

Ryż brązowy, 3,5 x Łyżka (52,5 g)

**Przepis na 2 porcje**

Warzywa umyj i pokrój. Papryczkę chilli posiekaj, pomidora i pokrój w kostkę, kalafiora podziel na różyczki.  
Umieść pomidora i papryczkę na patelni z rozgrzaną oliwą. Podsmaż przez chwilę, a następnie zalej około 1/2 kubka wody i duś dalej. Dodaj suchą soczewicę i podzielonego na różyczki kalafiora. Duś wszystkie warzywa przez kolejne 15 minut i w międzyczasie dodaj jeszcze trochę wody, jeżeli będzie taka potrzeba. Ważne, żeby masa nie była zbyt rzadka. Jeżeli będzie zbyt gęsta, dodawaj trochę wody stopniowo. Kiedy warzywa i soczewica zmiękną, dopraw je kurkumą, przyprawą curry, pieprzem, solą i trawą cytrynową. Pod koniec wlej mleczko kokosowe i zagotuj całość jeszcze raz. Posyp świeżą bazylią.  
Zjedz z ugotowanym ryżem.

-----

Jeżeli nie wykorzystasz mleczka w najbliższych dniach, możesz je zamrozić w woreczkach strunowych lub pojemniczkach na kostki lodu. Kalafior może być też mrożony.



**Fasola w szybkim sosie pomidorowym**

Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10 g)  
 Cebula szalotka, 1 x Sztuka (20 g)  
 Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)  
 Fasola czarna lub czerwona ugotowana, 0,6 x Szklanka (96 g)  
 przecier pomidorowy, 0,5 x Szklanka (120 g)  
 Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)  
 Syrop klonowy, 0,5 x łyżeczka (2,5 g)  
 Natka pietruszki, 2 x łyżka (24 g)

Czosnek i cebulę posiekaj. Podsmaż je na oliwie do przyrumienienia, a następnie zalej przecierem pomidorowym.

Po chwili dodaj fasolę. Jeżeli używasz gotowej z puszki, przepłucz ją najpierw.

Dopraw całość do smaku syropem klonowym lub niewielką ilością ksylitolu. Dodaj paprykę słodką, szczyptę papryki ostrej, trochę pieprzu i soli i spróbuj sos. Na koniec posyp posiekaną natką pietruszki.

Zjedz z chlebem na zakwasie.

-----

Przecier możesz zamienić na 2 świeże pomidory.

Fasolę możesz zamienić na ciecierzycę.

W przypadku diety wegetariańskiej możesz dać 2/3 porcji fasoli i trochę pokruszonego sera feta (około 30 g).

Jeżeli nie zużyjesz przecieru w najbliższym czasie, możesz zamrozić go w pojemniczkach na kostki lodu.

SUMA DNIA Kcal: 1834 W: 274.6g B: 76.6g T: 54.3g

*Środa*

## ŚNIADANIE

Kcal: 475 W: 74.6 B: 18.1 T: 14.0

**Tosty z guacamole, fasolą i warzywami**

Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)  
 Awokado, 0,5 x Sztuka (70 g)  
 Cebula czerwona, 0,5 x Sztuka (50 g)  
 Sok z cytryny, 0,5 x łyżka (3 g)  
 Fasola czarna lub czerwona ugotowana, 0,5 x Szklanka (80 g)  
 Pomidor, 0,5 x Sztuka (85 g)  
 Roszponka, 1 x Garść (25 g)  
 Suszone pomidory, 1 x Sztuka (7 g)

Chleb podpiecz w tosterze (opcjonalnie).

Awokado rozgnieć widelcem. Dodaj do niego sok z cytryny, posiekaną cebulę i suszonego pomidora.

Wymieszaj dobrze i dopraw solą oraz pieprzem.

Fasolę (jeżeli używasz z puszki), przepłucz z zalewy. Na tostach połóż guacamole, na nim fasolę, a na koniec dodaj pokrojonego pomidora i roszponkę.

-----

Jeżeli coś nie zmieści się na chlebie, możesz zjeść osobno. Możesz użyć jeszcze jednej kromki chleba, ale pamiętaj, że zwiększy to kaloryczność jadłospisu.

Jeżeli nie lubisz chleba żytniego, możesz zamienić np. na orkiszowy razowy.



**Koktajl jagodowy z siemieniem**

Banan mrożony, 0,5 x Sztuka (60 g)  
Siemię lniane, 2 x Łyżeczka (10 g)  
Napój sojowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)  
Czarne jagody mrożone, 1 x Garść (70 g)  
Szpinak, 0,3 x Garść (7,5 g)  
Płatki owsiane, 1 x Łyżka (10 g)

Zmiksuj wszystkie składniki.

-----

Możesz wymieniać owoce np. na truskawki, borówki, jagody. Siemię możesz zamienić na nasiona chia.

Możesz też opcjonalnie użyć świeżego banana i dodać mrożone jagody.

Banana przed zamrożeniem trzeba obrać ze skórki i pokroić na kawałki.

W przypadku diety wegetariańskiej możesz zamienić napój sojowy na mleko 1,5% lub niskotłuszczowy kefir/jogurt naturalny. Wtedy nie dodawaj płatków owsianych, żeby zachować podobną kaloryczność.

**OBIAD****Papryka faszerowana kaszą i soczewicą**

Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)  
Cebula szalotka, 1 x Sztuka (20 g)  
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)  
Soczewica, 0,3 x Szklanka (58,5 g)  
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)  
Papryka czerwona, 2 x Sztuka (460 g)  
Pestki dyni, 1 x Łyżka (10 g)  
Bazylija świeża, 1 x Garść (4 g)

Pestki wrzuć na suchą patelnię i podpraż je przez chwilę. Następnie posiekaj cebulę i czosnek. Wrzucić na rozgrzaną oliwę i podduś przez chwilę, aż warzywa zmiękną. Pomidorki pokrój na połówki i dodaj do warzyw na patelni wraz z soczewicą. Dodaj trochę wody, aby przykryła soczewicę i gotuj przez kilka minut na małym ogniu, aż soczewica zmięknie. Nastaw piekarnik na 200 st. C. Kiedy soczewica z warzywami będą gotowe dopraw je kurkumą, papryką słodką, szczyptą garam masali, solą i pieprzem. Na koniec dodaj podprażone na suchej patelni pestki dyni i wymieszaj wszystko. Z papryk odetnij wierzch, wydrążyć z nich środek, a następnie nałóż do nich masę z patelni. Tak przygotowane papryki umieść w naczyniu żaroodpornym posmarowanym oliwą i włóż do piekarnika.

Piecz, aż warzywa się zarumienią (przez około 30 minut). Na koniec posyp natką pietruszki lub bazylią.

-----

W przypadku diety wegetariańskiej, możesz zmniejszyć ilość soczewicy o połowę i zamiast niej dodać około 40 g sera feta lub mozzarella.

## KOLACJA

Kcal: 518 W: 82.4 B: 19.8 T: 14.5

### Pomarańczowe curry z soczewicą, kalafiozem i bazylią



#### Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

### Dodatek do curry



Ryż brązowy, 3,5 x łyżka (52,5 g)

SUMA DNIA Kcal: 1742 W: 266.0g B: 73.1g T: 50.2g

## Czwartek

## ŚNIADANIE

Kcal: 521 W: 77.4 B: 20.5 T: 18.3

### Śniadaniowy pudding chia z owocami

Płatki owsiane, 7 x łyżka (70 g)

Nasiona chia, 1 x łyżka (12 g)

Napój sojowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)

Ksylitol, 0,3 x łyżeczka (2,1 g)

Płatki migdałowe, 1 x łyżka (10 g)

Maliny, 1 x Garść (70 g)

Borówki, 1 x Garść (50 g)

Wlej do szklaneczki napój roślinny. Dodaj chia, płatki owsiane i ksylitol. Wymieszaj dobrze. Odstaw na noc lub co najmniej godzinę do lodówki. Przed zjedzeniem dodaj owoce i posyp płatkami migdałów.

-----

Ksylitol jest opcjonalny, możesz go pominąć. Możesz też wymienić na erytrytol lub niewielką ilość syropu klonowego/daktylowego (około 0,5 łyżeczki).

Możesz wymieniać owoce. Możesz użyć też owoców mrożonych.

Płatki migdałów możesz zamienić np. na wiórki kokosowe.

W przypadku diety wegetariańskiej możesz użyć mleka 1,5% lub jogurtu naturalnego/skyr.



**Krakersy z ogórka z hummusem,  
siemieniem i migdałami**

Ogórek świeży, 0,7 x Sztuka (126 g)  
Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)  
Szcypiorek, 2 x łyżka (10 g)  
Płatki migdałowe, 0,5 x łyżka (5 g)  
Siemię lniane, 1 x łyżeczka (5 g)

Ogórkę umyj i pokrój w grubsze plastry.  
Paprykę i szczypiorek posiekaj dowolnie.  
Każdy plasterk ogórka posmaruj hummusem.  
Posyp posiekanymi warzywami, płatkami  
migdałów, siemieniem i opcjonalnie jeszcze świeżo  
zmielonym pieprzem.

**Hummus paprykowy**

Ciecierzycza gotowana, z zalewy lub puszki, 1,5 x  
Szlanka (255 g)  
Pasta tahini, 2 x łyżka (40 g)  
Sok z cytryny, 1 x łyżka (6 g)  
Oliwa z oliwek, 2 x łyżka (20 g)  
Woda, 0,5 x Szklanka (120 g)  
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)  
Papryka wędzona w proszku, 0,5 x łyżeczka (2,5 g)  
Kmin rzymski (mielony), 0,5 x łyżeczka (2,5 g)

**Zjedz 1 z 5 porcji****Przepis na 5 porcji**

Odcedź ciecierzycę i przepłucz, jeżeli używasz  
gotowej do użycia.  
Wrzuć ją do miski (lub do blendera, w zależności  
czym będziesz miksować pastę). Dodaj tahini,  
oliwę, czosnek i przyprawy. Zmiksuj wszystko na  
gładką masę. Podczas miksowania dodawaj  
stopniowo zimną wodę, aby rozrzedzić pastę.  
Możesz dolać jej trochę mniej wody, w zależności  
od tego, jaką konsystencję lubisz.  
Dopraw jeszcze solą i pieprzem do smaku.  
Na porcję wypada około 2 łyżek pasty.

**Bowl z pieczonym kalafiolem, ciecierzycą i komosą**

Kalafior, 0,3 x Sztuka (180 g)  
Komosa ryżowa, 0,3 x Szklanka (54 g)  
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)  
Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)  
Natka pietruszki, 2 x Łyżka (24 g)

Komosę ugotuj w wodzie w proporcji 1:2.  
Rozgrzej piekarnik do 200 stopni Celsjusza.  
Kalafiora pokrój na dowolne kawałki i przełóż do miski. Dodaj do niego oliwę i przyprawy (posyp papryką słodką, wędzoną, pieprzem). Wstaw do piekarnika i piecz około 20 minut (do czasu, aż kalafior zbrązowieje).  
Pomidorki posiekaj dowolnie.  
Na talerzu połącz ze sobą pieczonego kalafiora, pokrojone pomidorki i pieczoną ciecierzycę. Posyp szczyptą soli, świeżo zmielonym pieprzem i posiekaną natką.

-----

Możesz też upiec ciecierzycę i kalafiora razem.

**Pieczona ciecierzycza z przyprawami**

Papryka słodka w proszku, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)  
Ciecierzycza gotowana, z zalewy lub puszki, 1 x Szklanka (170 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)  
Czosnek mielony, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)  
Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)

**Przepis na 2 porcje**

Ciecierzycę przełóż do miski, dodaj do niej przyprawy (czosnek, papryka słodka, sól) i oliwę. Wymieszaj, a następnie wyłóż na blachę. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni z termoobiegiem przez około 10-15 minut.

**Zjedz 1 z 2 porcji**



**Szaszłyki z warzyw i tofu**

Cukinia, 0,5 x Sztuka (150 g)  
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)  
Pieczarki, 1 x Garść (60 g)  
Cebula szalotka, 1 x Sztuka (20 g)  
Papryka żółta, 0,5 x Sztuka (100 g)  
Oliwa z oliwek, 0,5 x łyżka (5 g)  
Sos sojowy ciemny, 1 x łyżka (10 g)  
Papryka wędzona w proszku, 1 x łyżeczka (5 g)  
Kmin rzymski (mielony), 1 x łyżeczka (4 g)  
Zioła prowansalskie, 1 x łyżeczka (5 g)  
Ksylitol, 0,5 x łyżeczka (2,5 g)  
Tofu wędzone, 1 x Porcja (150 g)

Szaszłyki możesz przygotować na grillu lub w piekarniku (wtedy nastaw piekarnik na 200 stopni Celsjusza).

Wymieszaj oliwę z sosem sojowymi, szczyptą ksylitolu i przyprawami.

Warzywa i tofu pokrój na kawałki, które łatwo będzie nadziać na szaszłyki. Cukinię i tofu np. w większą kostkę, paprykę i pieczarki i pomidorki na pół.

Warzywa przełóż do miski, dodaj do nich marynatę z oliwą i wymieszaj dobrze. Tak przygotowane warzywa odstaw do lodówki na jakiś czas (co najmniej 15 minut), następnie nabij na patyczki do szaszłyków i grilluj lub piecz przez około 30 minut. Zjedz z chlebem na zakwasie.

**Guacamole**

Awokado, 0,5 x Sztuka (70 g)  
Cebula czerwona, 0,5 x Sztuka (50 g)  
Sok z cytryny, 0,5 x łyżka (3 g)

Awokado rozgnieć widelcem. Dodaj do niego sok z cytryny, posiekaną cebulę i suszonego pomidora.

Wymieszaj dobrze i dopraw solą oraz pieprzem.

Zjedz z szaszłykami.

---

SUMA DNIA Kcal: 1780 W: 218.9g B: 80.7g T: 77.0g

## ŚNIADANIE

Kcal: 524 W: 79.3 B: 17.3 T: 17.7

---

### Kanapki z hummusem i warzywami

Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)  
Pestki dyni, 1 x Łyżka (10 g)  
Miks sałat lub młodych listków, 1 x Garść (30 g)  
Rzodkiewka, 2 x Sztuka (30 g)  
Ogórek świeży, 0,3 x Sztuka (54 g)

Chleb posmaruj hummusem i zjedz z warzywami.

-----

Hummus możesz wymienić również na sklepowy lub inną pastę kanapkową opartą na nasionach strączkowych.

Na diecie wegetariańskiej hummus możesz zamienić na kanapkach na twarożek wiejski, około 100 g. Możesz też wymienić go na 2 sztuki jajka.

### Hummus paprykowy

Zjedz 1 z 5 porcji

#### Produkty

Gruszka, 1 x Sztuka (130 g)



### Przepis na 5 porcji

Przepis został podany wyżej.

## PRZEKĄSKA

Kcal: 285 W: 30.5 B: 9.5 T: 15.2

---

### Chrupiąca sałatka do pieczonej ciecierzycy

Sałata rzymska mini, 0,5 x Sztuka (40 g)  
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)  
Ocet jabłkowy, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Koperek, 1 x Łyżka (10 g)  
Oregano suszone, 0,2 x Łyżeczka (0,4 g)

Przygotuj dressing: oliwę wymieszaj z octem. Dodaj szczyptę oregano, soli, pieprzu i posiekany świeży koperek (może być też suszony).

Pomidorki pokrój na połówki. Sałatę wystarczy umyć i pokroić dowolnie.

Wymieszaj dressing z warzywami rękami i odstaw na chwilę, aby przeszły smakiem.

-----

W przypadku diety wegetariańskiej możesz zamienić ciecierzycę na 40 g sera feta.

### Pieczona ciecierzycza z przyprawami

Zjedz 1 z 2 porcji



### Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

**Prowansalski makaron z warzywami**

Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)  
Cukinia, 0,5 x Sztuka (300 g)  
Bakłażan, 0,5 x Sztuka (120 g)  
Suszone pomidory, 2 x Sztuka (14 g)  
Kapary, 1 x łyżka (10 g)  
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)  
Pestki słonecznika, 1 x łyżka (10 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10 g)  
Makaron z soczewicy suchy, 1 x Porcja (120 g)  
Płatki drożdżowe, 1,5 x łyżka (7,5 g)  
Bazylika świeża, 1 x Garść (4 g)

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu, ale odejmij 2 minuty z tego czasu, żeby był al'dente. Warzywa umyj i pokrój (pomidorki na połówki, cukinię i bakłażana w większą kostkę, suszone pomidory i czosnek posiekaj). Wrzuć warzywa na patelnię z rozgrzaną oliwą i podsmaż do miękkości. Dopraw ziołami prowansalskimi. Pod koniec duszenia dodaj kapary. Połącz warzywa z makaronem i posyp pestkami, płatkami drożdżowymi i świeżą bazylią.

-----  
Jeżeli nie smakuje ci makaron z soczewicy, spróbuj wymieszać go 1:1 z innym makaronem ugotowanym al dente. W przypadku diety wegetariańskiej możesz dodać 40 g sera feta. Żeby wyrównać kaloryczność, zmniejsz przy tym ilość makaronu do 100 g, zrezygnuj z płatków drożdżowych i zmniejsz o połowę ilość pestek.



**Tosty z hummusem, pieczarkami i warzywami**

Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)  
Oliwa z oliwek, 0,5 x łyżka (5 g)  
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)  
Pieczarki, 1 x Garść (60 g)  
Miks sałat lub młodych listków, 1 x Garść (30 g)  
Siemię lniane, 1 x łyżeczka (5 g)

Pieczarki pokrój w plasterki. Pomidorki przekrój na pół. Wrzuć je na patelnię i podsmaż na oliwie z dodatkiem przypraw (np. oregano, kurkuma, sól, pieprz). Dodaj wody w razie potrzeby. Chleb podpiecz w tosterze (lub na patelni) do przyrumienienia. Posmaruj hummusem, ułóż na nim warzywa z patelni i posyp listkami oraz zmielonym siemieniem.

-----

Młode listki możesz wymienić np. na rukolę, czy roszponkę.

Hummus możesz wymienić na twarożek grani, wiejski, serek bieluch.

**Hummus paprykowy****Zjedz 1 z 5 porcji****Przepis na 5 porcji**

Przepis został podany wyżej.

---

SUMA DNIA Kcal: 1806 W: 236.7g B: 74.3g T: 71.2g

### Tofucznicza z pomidorem i cebulką

Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)  
Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)  
Tofu twarde, 1 x Porcja (200 g)  
Szcypiorek, 2 x łyżka (10 g)

### Zjedz 1 z 2 porcji



### Przepis na 2 porcje

Pomidora pokrój na kawałki. Cebulę posiekaj dowolnie.  
Umieść cebulę na patelni z rozgrzaną oliwą i smaż, aby się zeszkliła. Jak cebula będzie przywierać do patelni, dodaj trochę wody, żeby ograniczyć dodatek większej ilości tłuszczu. Kiedy cebula zmięknie, dodaj do niej posiekanego pomidora, a następnie rozgniecione tofu. Tofu możesz rozgnieść w szybki sposób w rękach.  
Duś wszystko do miękkości z dodatkiem przypraw (1/2 łyżeczki kurkumy, szczypta soli). Możesz opcjonalnie dodać czarnej soli o zapachu jaj, ale nie jest to konieczne.  
Na koniec na talerzu posyp danie świeżo zmielonym pieprzem i posiekanym szczypiorkiem. Zjedz z chlebem żytnim lub orkiszowym na zakwasie.

-----

Na diecie wegetariańskiej możesz zamienić tofu na 2 jajka.

Przygotowujesz 2 porcje tofuczniczy. Jedną na śniadanie, a z drugiej możesz zrobić pastę a'la jajeczną na inny posiłek.

### Dodatek do tofuczniczy

Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)  
Margaryna roślinna, 2 x Łyżeczka (10 g)

Tofucznicę zjedz z chlebem.  
Możesz opcjonalnie posmarować awokado lub margaryną roślinną w niewielkiej ilości.

### Produkty

Jabłko, 1 x Sztuka (170 g)

**Koktajl truskawkowy z siemieniem**

Truskawki mrożone, 2 x Porcja (100 g)  
Napój sojowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)  
Siemię lniane, 3 x Łyżeczka (15 g)  
Banan mrożony, 0,5 x Sztuka (60 g)  
Szpinak, 0,3 x Garść (7,5 g)  
Płatki owsiane, 1 x Łyżka (10 g)

Zmiksuj wszystkie składniki.

-----

Możesz wymieniać owoce np. na borówki, jagody.

Siemię możesz zamienić na nasiona chia.

Możesz też opcjonalnie użyć świeżego banana.

Banana przed zamrożeniem trzeba obrać ze skórki i pokroić na kawałki.

W przypadku diety wegetariańskiej możesz zamienić napój sojowy na mleko 1,5% lub niskotłuszczowy kefir/jogurt naturalny. Wtedy nie dodawaj płatków owsianych, żeby zachować podobną kaloryczność.

## OBIAD

**Zupa jarzynowa z żółtym grochem**

Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)  
Marchew, 2 x Sztuka (90 g)  
Groch w połówkach, 0,5 x Szklanka (90 g)  
Pietruszka (korzeń), 1 x Sztuka (80 g)  
Ziemniak, 1 x Sztuka (75 g)  
Liść laurowy, 3 x Sztuka (0,9 g)  
Ziele angielskie, 1 x Sztuka (1 g)  
Koperek, 5 x Łyżka (50 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)  
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)

**Zjedz 1 z 2 porcji****Przepis na 2 porcje**

Marchewkę, pietruszkę i ziemniaka obierz i pokrój w kostkę. Czosnek posiekaj.

Marchewkę, czosnek i pietruszkę wrzuć na oliwę i podsmaż przez chwilę. Kiedy się zarumienią, zalej wodą (około litra), dodaj listki laurowe, ziele i groch w połówkach. Zagotuj. Po zagotowaniu gotuj jeszcze przez około 30 minut na wolniejszym ogniu (a po około 15 minutach dodaj ziemniaki, żeby się nie rozgotowały wcześniej). W miarę potrzeby dodawaj więcej wody, gdyby zupa była zbyt gęsta. Pod koniec gotowania koniec dodaj 2 łyżeczki cząbrku, 2 szczyptę kuminu, posiekany koperek, sól i pieprz.

Na talerzu posyp jeszcze pestkami.

**Sorbet owocowy z siemieniem**

Banan mrożony, 0,5 x Sztuka (60 g)  
Maliny mrożone, 1 x Porcja (100 g)  
Siemię lniane, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Sok z cytryny, 0,5 x Łyżka (3 g)

Zmiksuj mrożone owoce z dodatkiem siemienia. W miarę potrzeby podczas miksowania dodaj trochę napoju sojowego niesłodzonego lub wody.



**Domowa pizza z warzywami i fasolą**

Cukinia, 0,5 x Sztuka (300 g)  
Bakłażan, 0,5 x Sztuka (120 g)  
Pomidor, 2 x Sztuka (340 g)  
Szpinak, 1 x Garść (25 g)  
Fasola czarna lub czerwona ugotowana, 2 x Szklanka (320 g)  
Oliwki, 2 x Łyżka (90 g)  
Oregano suszone, 1 x Łyżeczka (2 g)  
Mąka orkiszowa jasna, 1 x Szklanka (120 g)  
Mąka orkiszowa pełnoziarnista, 2 x Szklanka (260 g)  
Drożdże suszone, 1 x Opakowanie (7 g)  
Woda, 1 x Szklanka (240 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)  
Sól, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Cukier, 1 x Łyżeczka (5 g)

**Zjedz 1 z 4 porcji****Przepis na 4 porcje**

Przygotowanie ciasta:

podgrzej wodę, żeby była ciepła, ale nie gorąca. W dużej misce umieść wszystkie składniki na ciasto (wymieszaną mąkę, drożdże, cukier, sól, oliwę i wodę).

Wyrabiaj ciasto ręcznie lub mikserem do ciasta przez minimum 10-15 minut (ostatecznie powinna powstać sprężysta kula ciasta odchodząca od brzegów miski).

Wyrobite ciasto przykryj ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia na około 60 minut (możesz ten czas przyspieszyć, stawiając ciasto np. na poduszce elektrycznej). Po wyrośnięciu ciasto potroi swoją objętość.

Wyjmij je na stolnicę lub po prostu blat kuchenny posypany mąką i rozwałkuj na preferowaną grubość (ja proponuję cienkie ciasto), następnie wyłóż ciastem foremkę do pizzy i ponownie odstaw na kilka minut (około 20-30 minut).

W tym czasie przygotuj składniki na pizzę. Cukinię, bakłażana, oliwki i pomidory pokrój w plastry. Ciasto posmaruj przecierem pomidorowym, połóż na nim pokrojone warzywa i fasolę. Posyp oregano.

Piecz w nagrzanym piekarniku w 200 stopniach przez około 15 minut lub do czasu, aż zauważysz, że pizza jest gotowa.

-----

W przypadku diety wegetariańskiej możesz dodać mozzarellę light. W tym celu zmniejsz o połowę ilość fasoli. Dodaj jedną kulkę mozzarelli (125 g).

---

SUMA DNIA Kcal: 1819 W: 281.5g B: 74.3g T: 55.5g

## ŚNIADANIE

Kcal: 473 W: 74.7 B: 19.2 T: 12.4

### Szakszuka z ciecierzycą

Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)  
Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)  
Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)  
Ciecierzycza gotowana, z zalewy lub puszki, 0,7 x Szklanka (119 g)  
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)  
Natka pietruszki, 2 x Łyżka (24 g)  
Siemię lniane, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Chleb żytni, 1 x Kromka (40 g)

Cebulę, paprykę i pomidora posiekaj. Wrzuć warzywa na patelnię z rozgrzaną oliwą i podduś, aż zmiękną. Podczas smażenia dopraw papryką słodką i szczyptą kurkumy i papryki ostrej. Gdyby warzywa przywierały do patelni, dodaj trochę wody, żeby uniknąć dodatku większej ilości tłuszczu.

Ciecierzycę odsącz z zalewy i przepłucz, jeżeli używasz takiej z puszki lub słoika. Dodaj do warzyw. Pod koniec duszenia dopraw całość solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Na talerzu posyp zmielonym siemieniem i natką pietruszki lub kolendrą, szczypiorkiem.

Zjedz z chlebem razowym.

-----  
W przypadku diety wegetariańskiej możesz wymienić ciecierzycę na 2 jajka.

Możesz też zamienić ciecierzycę na tofu naturalne (wtedy pokrusz je i dodaj do sosu, jak ciecierzycę).

## PRZEKĄSKA

Kcal: 309 W: 28.4 B: 14.8 T: 16.4

### Kanapka z pastą "jajeczną"

Chleb żytni, 1 x Kromka (40 g)  
Majonez wegański go VEGE (Biedronka), 1 x Łyżeczka (15 g)  
Szczypiorek, 1 x Łyżka (5 g)

Tofucznicę pozostałą z poprzedniego dnia wymieszaj z majonezem. Posmaruj kanapkę i posyp szczypiorkiem.

### Tofucznicza z pomidorem i cebulką



### Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

**Zjedz 1 z 2 porcji**

**Burger z kotлетem z fasoli**

Bułka grahamka, 1 x Sztuka (80 g)  
Miks sałat lub młodych listków, 0,5 x Garść (15 g)  
Pomidor, 0,5 x Sztuka (85 g)  
Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60 g)  
Musztarda, 1 x Łyżeczka (10 g)  
Majonez wegański go VEGE (Biedronka), 1 x Łyżeczka (15 g)  
Sos chili Sriracha, 1 x Łyżeczka (5 g)

**Kotlety z fasoli czarnej i komosy**

Fasola czarna lub czerwona ugotowana, 1,3 x Szklanka (208 g)  
Komosa ryżowa, 0,4 x Szklanka (76 g)  
Czosnek, 2 x Ząbek (10 g)  
Siemię lniane, 2 x Łyżeczka (10 g)  
Mąka owsiana, 1 x Łyżka (105 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)  
Pieczarki, 2 x Garść (120 g)  
Cząber mielony, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)  
Papryka słodka w proszku, 1 x Łyżeczka (4 g)  
Kumin, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Majeranek suszony, 1 x Łyżeczka (4 g)  
Natka pietruszki, 4 x Łyżka (48 g)

**Zjedz 1 z 5 porcji**

Przekrojoną bułkę podgrzej w tosterze lub na suchej patelni, żeby była chrupiąca. Posmaruj ją musztardą i majonezem. Dodaj warzywa i kotleta. Opcjonalnie możesz dodać jeszcze więcej sosu sriracha.

-----  
Warzywa możesz wymieniać dowolnie.

**Przepis na 5 porcji**

Komosę ugotuj. Fasolę (jeżeli używasz z puszki lub zalewy), wyjmij z opakowania i przepłucz. Pieczarki obierz i pokrój dowolnie. Cebulę i czosnek posiekaj. Wrzuc warzywa na patelnię z rozgrzaną oliwą i podsmaż do miękkości. Cebulka powinna się zeszklić. Jeżeli jest taka potrzeba, dodawaj trochę wody zamiast oliwy. Ugotowaną komosę połącz z fasolą, dodaj łyżkę zmielonego siemienia, mąkę owsianą i podsmażone warzywa. Zmiksuj wszystko blenderem ręcznym tak, aby nie było całkiem gładką masą (będzie się lepiej kleić) i dopraw kuminem, cząbrem, papryką słodką, majerankiem, solą i pieprzem do smaku. Możesz próbować masę i zmieniać przyprawy dowolnie. Następnie dodaj posiekaną natkę pietruszki i odstaw masę na około pół godziny, aby zgęstniała. Możesz wstawić do lodówki, wtedy będzie się lepiej kleić. Po tym czasie lep rękami kotleciki (wyjdzie 5). Jakby nie chciały się lepić lub masa była zbyt rzadka, możesz dodać więcej mąki owsianej. Kotleciki piecz w 200 stopniach Celsjusza przez około 30 – 40 minut.

-----  
Kotlety możesz też usmażyć, ale będą miały więcej tłuszczu i kalorii. Jeżeli wybierzesz tę metodę, po usmażeniu odłóż je na ręcznik papierowy, aby pozbyć się nadmiaru oleju. Ogólnie usmażone kotlety będą smaczniejsze od pieczonych, ale po włożeniu ich do bułki oraz dodaniu sosu nie czuć różnicy. Gotowe kotlety możesz zamrozić.



**Omlet z ciecierzycy z warzywami**

Napój sojowy (niesłodzony), 0,5 x Szklanka (120 g)  
Mąka z ciecierzycy, 0,5 x Szklanka (75 g)  
Papryka czerwona, 0,3 x Sztuka (69 g)  
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)  
Oliwki, 1,5 x łyżka (30 g)  
Roszponka, 1 x Garść (25 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10 g)  
Sos chili Sriracha, 2 x łyżeczka (10 g)

Mąkę wymieszaj z przyprawami (po szczypcie pieprzu, papryki słodkiej, kurkumy i soli).  
Dodaj napój roślinny i wymieszaj ponownie.  
Warzywa i oliwki posiekaj drobno (z wyjątkiem roszponki).  
Połowę pomidorków i roszponkę zostaw na koniec do podania. Nie zmieszczą się do środka omleta.  
Jak omlet będzie przeładowany warzywami w środku, może się pokruszyć podczas przegrzewania na drugą stronę, ale wciąż jest zjadliwy.  
Posiekane warzywa dodaj do ciasta i wylej na rozgrzaną patelnię z rozgrzaną oliwą.  
Smaż z dwóch stron na średnim ogniu, żeby omlet w środku nie był surowy.  
Na koniec na talerzu dodaj pomidorki i roszponkę.  
Zjedz z sosem Sriracha, albo chilli jak wolisz. Są to niskokaloryczne sosy.

-----  
Jak masz ochotę dodać majonez wegański, pamiętaj, że zwiększy kaloryczność posiłku. Sprawdź jednak składy, bo majonezy wegańskie różnią się bardzo kalorycznością.  
Możesz wymieniać warzywa w omlecie, np. roszponkę zamienić na rukolę, młode listki, kiełki.  
Możesz też zamienić oliwki na np. kapary.  
W przypadku diety wegetariańskiej możesz, zamiast napoju roślinnego użyć mleka 1,5%. Możesz też opcjonalnie zamienić oliwki na ser feta.

---

SUMA DNIA Kcal: 1816 W: 251.5g B: 75.8g T: 62.2g

# Lista zakupów

PRODUKT ILOŚĆ WAGA

## GRZYBY

Pieczarki 4 x garść 240 g

## MROŻONKI

Banan mrożony 1,5 x sztuka 180 g  
 Czarne jagody mrożone 1 x garść 70 g  
 Maliny mrożone 1 x porcja 100 g  
 Truskawki mrożone 2 x porcja 100 g

## NAPOJE

Napój sojowy (niesłodzony) 4,2 x szklanka 1008 g  
 Sok z cytryny 7 x łyżka 42 g  
 Woda 1,5 x szklanka 360 g

## ORZECZY I NASIONA

Nasiona chia 1 x łyżka 12 g  
 Orzechy arachidowe 1 x łyżka 15 g  
 Orzechy włoskie 1 x łyżka 15 g  
 Pestki dyni 4 x łyżka 40 g  
 Pestki słonecznika 1 x łyżka 10 g  
 Płatki migdałowe 1,5 x łyżka 15 g  
 Siemię lniane 14 x łyżeczka 70 g  
 Soczewica czerwona 0,8 x szklanka 144 g

## OWOCE

Borówki 3,5 x garść 175 g  
 Gruszka 1 x sztuka 130 g  
 Jabłko 1 x sztuka 170 g  
 Maliny 1 x garść 70 g

## PRZETWORY

Ciecierzycza gotowana, z zalewy lub puszki 3,2 x szklanka 544 g  
 Fasola czarna lub czerwona ugotowana 4,4 x szklanka 704 g  
 Ogórek kiszony 1 x sztuka 60 g  
 Przecier pomidorowy 0,5 x szklanka 120 g

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylija świeża 3 x garść 12 g  
 Curry 2 x łyżeczka 8 g

PRODUKT ILOŚĆ WAGA

Czosnek mielony 1 x łyżeczka 5 g  
 Cząber mielony 0,5 x łyżeczka 2,5 g  
 Kmin rzymski (mielony) 1,5 x łyżeczka 6,5 g  
 Koperek 8 x łyżka 80 g  
 Kumin 1 x łyżeczka 5 g  
 Kurkuma mielona 1 x łyżeczka 5 g  
 Liść laurowy 5 x sztuka 1,5 g  
 Majeranek suszony 1 x łyżeczka 4 g  
 Musztarda 4 x łyżeczka 40 g  
 Natka pietruszki 14 x łyżka 168 g  
 Oregano suszone 1,2 x łyżeczka 2,4 g  
 Papryka słodka w proszku 1,5 x łyżeczka 6,5 g  
 Papryka wędzona w proszku 1,5 x łyżeczka 7,5 g  
 Płatki drożdżowe 1,5 x łyżka 7,5 g  
 Sos sojowy 4 x łyżka 40 g  
 Sól 1 x szczypta 0,5 g  
 Ziele angielskie 1 x łyżeczka 5 g  
 Ziele angielskie 3 x sztuka 3 g  
 Zioła prowansalskie 1 x łyżeczka 5 g

## SŁODYCZE I PRZEKĄSKI

Cukier 1 x łyżeczka 5 g  
 Ksylitol 0,8 x łyżeczka 4,6 g

## TŁUSZCZE

Majonez wegański go VEGE (Biedronka) 4 x łyżeczka 60 g  
 Margaryna roślinna 2 x łyżeczka 10 g  
 Oliwa z oliwek 16 x łyżka 160 g

## WARZYWA

Awokado 1 x sztuka 140 g  
 Bakłażan 1 x sztuka 240 g  
 Cebula 1 x sztuka 120 g  
 Cebula czerwona 1 x sztuka 100 g  
 Cebula szalotka 3 x sztuka 60 g  
 Cukinia 1,5 x sztuka 750 g  
 Czosnek 10 x ząbek 50 g  
 Groch w połówkach 0,5 x szklanka 90 g  
 Kalafior 0,8 x sztuka 580 g  
 Kapusta chińska (pak choi) 1 x sztuka 220 g

<input type="checkbox"/>	Marchew	3,5 x sztuka	157,5 g
<input type="checkbox"/>	Miks sałat lub młodych listków	3,5 x garść	105 g
<input type="checkbox"/>	Ogórek świeży	1 x sztuka	180 g
<input type="checkbox"/>	Papryczka chili czerwona	0,5 x sztuka	10 g
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	3,8 x sztuka	874 g
<input type="checkbox"/>	Papryka żółta	0,5 x sztuka	100 g
<input type="checkbox"/>	Pietruszka (korzeń)	1,5 x sztuka	110 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor	5 x sztuka	850 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor koktajlowy	8 x garść	800 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor pomarańczowy	1 x sztuka	250 g
<input type="checkbox"/>	Por	0,5 x sztuka	70 g
<input type="checkbox"/>	Roszonka	2 x garść	50 g
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	4 x sztuka	60 g
<input type="checkbox"/>	Sałata rzymska mini	1 x sztuka	85 g
<input type="checkbox"/>	Soczewica	0,3 x szklanka	58,5 g
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek	7 x łyżka	35 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak	1,6 x garść	40 g
<input type="checkbox"/>	Ziemniak	3 x sztuka	225 g

<input type="checkbox"/>	Suszone pomidory	3 x sztuka	21 g
<input type="checkbox"/>	Syrop klonowy	1,5 x łyżeczka	7,5 g
<input type="checkbox"/>	Tofu twarde	2 x porcja	300 g
<input type="checkbox"/>	Tofu wędzone	2 x porcja	270 g
<input type="checkbox"/>	Trawa cytrynowa	0,5 x łyżeczka	2,5 g

## ZBOŻOWE

<input type="checkbox"/>	Bułka grahamka	1 x sztuka	80 g
<input type="checkbox"/>	Chleb żytni	16 x kromka	640 g
<input type="checkbox"/>	Komosa ryżowa	0,7 x szklanka	130 g
<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty	0,6 x szklanka	42 g
<input type="checkbox"/>	Mąka orkiszowa jasna	1 x szklanka	120 g
<input type="checkbox"/>	Mąka orkiszowa pełnoziarnista	2 x szklanka	260 g
<input type="checkbox"/>	Mąka owsiana	1 x łyżka	105 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	15 x łyżka	150 g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy	3,5 x łyżka	52,5 g

## INNE

<input type="checkbox"/>	Drożdże suszone	1 x opakowanie	7 g
<input type="checkbox"/>	Imbir świeży	0,8 x łyżka	16 g
<input type="checkbox"/>	Kapary	1 x łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Kiełki fasoli mung	1 x szklanka	110 g
<input type="checkbox"/>	Makaron z soczewicy suchy	1 x porcja	120 g
<input type="checkbox"/>	Masło orzechowe	2 x łyżeczka	20 g
<input type="checkbox"/>	Mleczko kokosowe płynne	0,4 x szklanka	92 g
<input type="checkbox"/>	Mąka z ciecierzycy	0,5 x szklanka	75 g
<input type="checkbox"/>	Ocet jabłkowy	1 x łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	Oliwki	3,5 x łyżka	120 g
<input type="checkbox"/>	Pasta tahini	2 x łyżka	40 g
<input type="checkbox"/>	Płatki drożdżowe nieaktywne	1 x łyżka	5 g
<input type="checkbox"/>	Sos chili Sriracha	3 x łyżeczka	15 g
<input type="checkbox"/>	Sos sojowy ciemny	1 x łyżka	10 g





# Dieta roślinna

- zalecenia suplementacji



# Dieta roślinna

## - zalecenia suplementacji



**Witamina B12 100 µg + ewentualnie składniki często występujące w niskiej ilości w diecie roślinnej**

Jeżeli jesteś na diecie wegańskiej, nie używasz soli jodowanej i nie jesz regularnie wodorostów, twoja dieta może być uboga w jod. W takim przypadku zalecana jest suplementacja tym składnikiem. W preparacie Kompleks VEGE znajdziesz zalecaną dzienną dawkę jodu dla osoby dorosłej.

**x1** 1 kapsułka Kompleks VEGE  
bądź 1 tabletkę Naturell B<sub>12</sub> Forte



Witamina B<sub>12</sub> jest niezbędna do prawidłowej pracy układu nerwowego oraz produkcji krwinek czerwonych. Jej aktywna forma nie występuje w produktach roślinnych, dlatego na diecie roślinnej zalecana jest suplementacja.



## Kwasy omega-3



Najlepiej przyjmować w godzinach porannych i do południa. Najlepiej przyjmować wraz z posiłkiem. Możesz połączyć suplementację z witaminą D<sub>3</sub>.

## Witamina D<sub>3</sub>

1000–2000 jm (w okresie jesienno-zimowym 2000 jm)



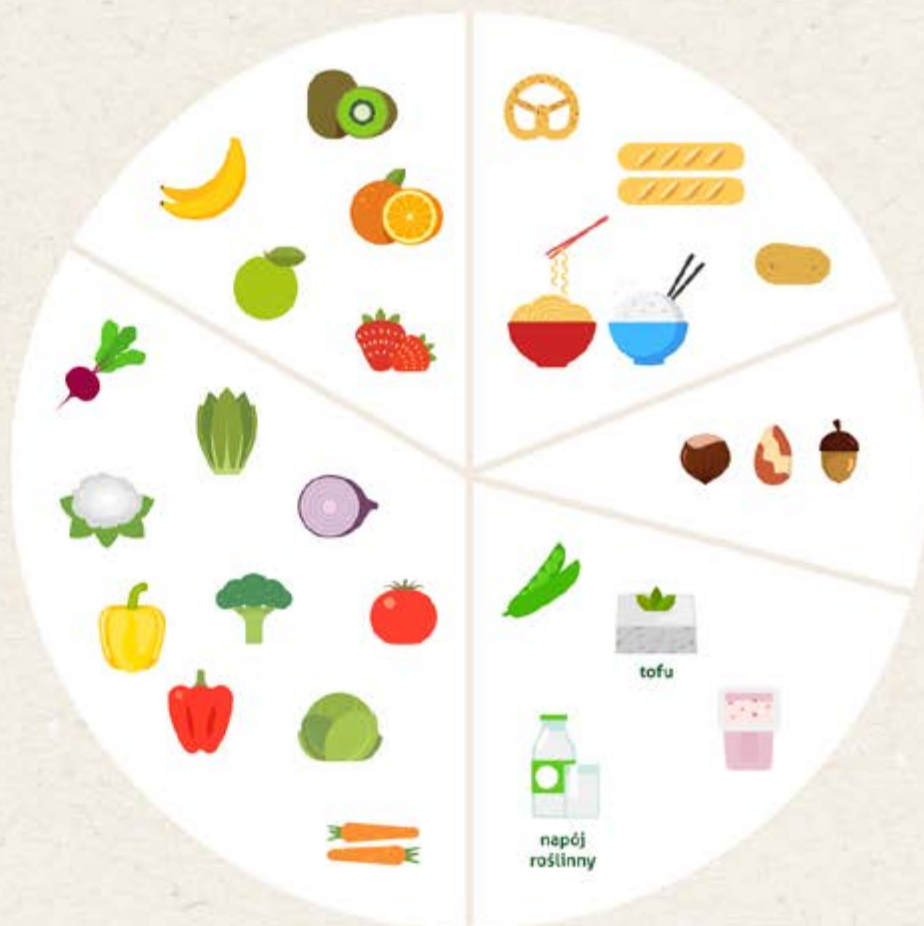
Najlepiej przyjmować w godzinach porannych i do południa. Najlepiej przyjmować wraz z posiłkiem. Możesz połączyć suplementację z kwasami omega-3.



**Wszystkie powyższe suplementy możesz ze sobą łączyć.**



# Na co warto zwrócić uwagę na diecie roślinnej?



## Witamina B<sub>12</sub>

Jej aktywna forma praktycznie nie występuje w roślinach.

## Witamina D<sub>3</sub>

Pamiętaj o suplementacji witaminą D. Witaminę tę trzeba suplementować bez względu na rodzaj diety, gdyż nawet w produktach odzwierzęcych występuje w niewielkiej ilości. Witamina D pomaga w prawidłowym wchłanianiu/ wykorzystywaniu wapnia i fosforu – jest ona niezbędna do przyswajania wapnia z jelita cienkiego.

## Jod

Problem niedoboru jodu dotyczy wielu regionów na świecie i w Europie. Największe ilości tego składnika znajdują się w oceanach i morzach (więc też w rybach, owocach morza i wodorostach). Ponadto nabiał zawiera niewielkie ilości jodu oraz sól kuchenna jest jodowana obligatoryjnie ze względu na wyrównanie niedoborów – niskiej podaży w populacji. Jeżeli nie używasz powyższych produktów, możesz mieć zbyt niskie spożycie jodu.

## Kwasy omega-3

Na ścisłej diecie roślinnej wykluczającej ryby i owoce morza podaż kwasów omega-3 (szczególnie kwasu dokozaheksaenowego, DHA) jest niska. Jednocześnie kwasy omega-3 pochodzenia roślinnego (np. z oleju lnianego) muszą być konwertowane w organizmie do DHA, a konwersja ta nie jest na tyle efektywna, żeby uzupełnić zapotrzebowanie z samej diety. Dlatego na ścisłej diecie roślinnej zalecamy suplementację.

## Wapń

Najlepsze źródła wapnia w diecie roślinnej to m.in. zielone warzywa (kapusta włoska, jarmuż, liście musztardowca, kapusta bok choy, brokuły, kapusta chińska, liście rzepy, kielki soi, sałata rzymska, brukselka, kalafior), zamienniki nabiału (tofu, napoje i produkty wzbogacane w wapń), nasiona i orzechy (migdały, fasola biała i czerwona, tahini, sezam, mak, słonecznik, orzechy brazylijskie, ciecierzycy).

## Cynk

Jest szeroko rozpowszechniony w produktach roślinnych, ale jego przyswajalność może być niższa ze względu na związki antyodżywcze. Urozmaicone posiłki zawierające strączki, orzechy, pestki i produkty pełnoziarniste powinny pokryć zapotrzebowanie na cynk. W przypadku wątpliwości lub eliminacji różnych produktów z diety rozważ suplementację i konsultację ze specjalistą.

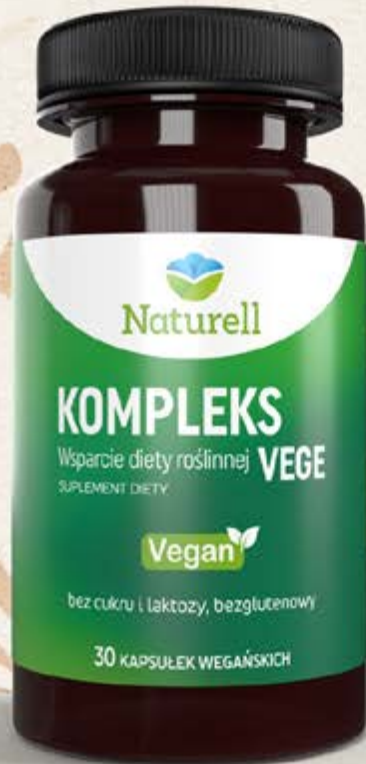
## Selen

Pobranie selenu z diety zależy od urozmaicenia posiłków, ale też pochodzenia produktów. Zawartość selenu w glebie różni się w różnych obszarach na kuli ziemskiej. Z badań wśród wegan i wegetarian wiemy, że spożywają oni mniej selenu z diety i odznaczają się niższym stężeniem tego składnika w organizmie. Jeżeli masz wątpliwości, czy dostarczasz odpowiedniej ilości selenu, możesz zbadać ten składnik i dobrać ilość składnika do suplementacji.



# Dopasowane

wsparcie diety roślinnej



Skład opracowany przez ekspertów wspierających osoby na diecie roślinnej.

**Metylokobalamina (witamina B<sub>12</sub>)**  
100 µg

**Wegańska witamina D<sub>3</sub>**  
15 µg

**Jod z alg**  
150 µg

**Selen organiczny**  
55 µg

**Cynk organiczny**  
11 mg



**Wygoda kompleksowego, celowanego produktu**  
Tylko 1 kapsułka z kluczowymi składnikami zamiast 5 różnych tabletek



**Czysty skład\***  
W wegańskiej kapsułce znajdują się aktywne składniki – bez zbędnych dodatków



**Jakość składników**  
Postawiliśmy na aktywne, metylowane, organiczne i roślinne składniki\*\*



**Bez cukru i laktozy, bezglutenowy**

\*Czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia.

\*\*Naturell Kompleks Vege zawiera aktywną, metylowaną witaminę B<sub>12</sub> w postaci metylokobalaminy, organiczny cynk i selen naturalnego pochodzenia w formie organicznej. W produkcie znajduje się wegańska witamina D<sub>3</sub> naturalnego pochodzenia z porostu – chrobotka reniferowego oraz jod pozyskany z alg.





skrojone na miarę potrzeb

500 µg B<sub>12</sub>



100 µg B<sub>12</sub>

### Aktywna, metylowana witamina B<sub>12</sub>

Metylokobalamina w odróżnieniu od cyjanokobalaminy to aktywna forma witaminy B<sub>12</sub> o wyższej biodostępności<sup>1</sup>. Naturalnie występuje w ludzkim organizmie i żywności.

15 mg Zn



### Organiczny cynk

Organiczną formę cechuje wyższa biodostępność<sup>2</sup>.

50 µg Se



100 µg Se

### Selen organiczny naturalnego pochodzenia

Z drożdży selenowych w postaci związku organicznego naturalnie występującego w żywności – selenometioniny, o wyższej biodostępności<sup>2</sup>.



Odpowiednie dla wegan i wegetarian



Bez cukru i laktozy, bezglutenowe



Ekonomiczne, duże opakowania 60 i 100 tabletek

<sup>1</sup>W porównaniu do cyjanokobalaminy. Źródło: Cristiana Paul, Comparative Bioavailability and Utilization of Particular Forms of B12 Supplements With Potential to Mitigate B12-related Genetic Polymorphisms, Integrative Medicine, Vol. 16, No. 1, February 2017.

<sup>2</sup>Niż te w formie nieorganicznej. Cynk: Wegmüller R., [et al.], Zinc Absorption by Young Adults from Supplemental Zinc Citrate Is Comparable with That from Zinc Gluconate and Higher than from Zinc Oxide, J. Nutr. 144: 132–136, 2014. Selen: Gertig H., Przysławski J., Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.





  
Naturell

Naturalna,

roślinna witamina D<sub>3</sub>



wegańska  
witamina D<sub>3</sub>  
pochodząca z alg



olej MCT z kokosa  
dla poprawy  
wchłaniania



czysty skład,  
zrównoważone  
pozyskiwanie<sup>\*\*\*</sup>



waniliowy aromat  
ułatwiający  
stosowanie



wspiera  
odporność\*



\*Witamina D wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

\*\*Czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia. W 100% zrównoważony i identyfikowalny proces łańcucha dostaw, z pełną kontrolą jakości i czystości witaminy D. Olej MCT z owoców kokosa – bez oleju palmowego.






Naturell

# Roślinne kwasy omega-3

w trosce o zdrowie\*  
i planetę



odpowiedni  
dla wegan  
i wegetarian



zrównoważony,  
„zielony” proces  
pozyskiwania alg<sup>o\*\*</sup>



bez substancji  
wypełniających,  
barwników  
i konserwantów  
syntetycznego  
pochodzenia



opracowany  
przez ekspertów

\*Kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie. Spożywanie DHA przez matkę wspomaga prawidłowy rozwój oczu u płodu i niemowląt karmionych piersią. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 200 mg DHA dziennie ponad zalecane dzienne spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 dla dorosłych, tj.: 250 mg DHA i kwasu eikozapentaenowego (EPA). Kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i OHA dziennie. Pozyskiwanie surowca w poszanowaniu zasobów morskich: przestrzegany protokół Nagoya przeciwko morskemu bio-piractwu, bez negatywnego wpływu na bio-masę. „Zielony” proces przetwarzania: bez chemicznego wzbogacenia (EE, molekularna destylacja, wytrącanie mocznika).

SUPLEMENT DIETY