



Jadłospis *roślinny*

DLA OSOBY AKTYWNEJ
2300 - 2400 kcal



dietetyczka Sylwia Maksym



7-DNIOWY JADŁOSPIS
LISTA ZAKUPÓW
ZALECENIA SUPLEMENTACYJNE



PALIWO Z ROŚLIN



Naturell



Dietetyczka

Sylwia Maksym

Sylwia Maksym

Dietetyczka reprezentacji Polski kobiet w piłce nożnej i sportowców wytrzymałościowych. Propagatorka zdrowego stylu życia i kuchni roślinnej. Autorka podcastów: Kobieta w Sporcie i Paliwo z Roślin.

Jestem dyplomowaną dietetyczką sportową i kliniczną. Współpracuję na co dzień z reprezentacją Polski kobiet w piłce nożnej, sportowczyniami i sportowcami wytrzymałościowymi. Tworzę podcasty Kobieta w Sporcie i Paliwo z Roślin, gdzie edukuję o diecie sportowej, roślinnej i równouprawnieniu w sporcie, bez podziału na płeć.

Inspiruję do roślinnego gotowania i troski o regenerację za pomocą skrojonej według indywidualnych potrzeb diety.

W swojej pracy stawiam na edukację zawodniczek i zawodników, dzięki której dbałość o zdrowie i mobilizacja do osiągnięcia najlepszych wyników sportowych są priorytetem. Mam szczęście łączyć w swojej pracy dwie przyjemności – sport i jedzenie.

Jestem wielką fanką drożdżówek z makiem, fig i kawy. Uprawiam wymagający sport, jakim jest kolarstwo górskie. Dzięki temu doskonale wiem z jakimi trudnościami zmagają się moi podopieczni. Praca, sport, nauka, gotowanie i życie – połączenie tych wszystkich aspektów wymaga doskonałej organizacji.

Z sukcesem ukończyłam jeden z najtrudniejszych wyścigów etapowych w Europie – Bike Transalp, w którym wzięłam udział w 2022 roku. Pokonałam w 7 dni ponad 560 kilometrów i prawie 19 tysięcy metrów przewyższenia. Przede mną kolejne kolarskie plany. Marzę o starcie (i ukończeniu) Cape Epic.

Miejsca, w których edukuję:



PODCAST PALIWO Z ROŚLIN

PODCAST KOBIETA W SPORCIE



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! :)



PALIWO Z ROŚLIN



Naturell



Paliwo z Roślin

- najważniejsze informacje - czyli jak łączyć zdrowe odżywianie ze sportem?

Odpowiednia podaż energii dopasowana indywidualnie do danej osoby (wieku, wzrostu, masy ciała, liczby treningów, spontanicznej aktywności ruchowej) jest podstawą prawidłowego odżywiania.

Istotnym elementem jest dbanie o odpowiednią ilość energii dostarczanej wraz z pożywieniem. Jedzenie jest Twoim paliwem, które wpływa na stopień regeneracji po wysiłku, wzrost adaptacji treningowej i odpowiednie odżywienie organizmu.

Nieprawidłowo skomponowana dieta może się przyczynić do obniżenia wydolności i zwiększyć częstotliwość występujących urazów. Niepełnowartościowe menu może spowodować zaburzenia pracy organizmu, wpłynąć na obniżenie kondycji psychicznej, a także zwiększyć ryzyko pojawienia się chorób przewlekłych.

Trenujesz 1-2 razy dziennie. Posiłki spożywasz 3-5 razy dziennie. W obu aspektach szkoda czasu na pomyłki i błędzenie w celu poszukiwania najlepszych rozwiązań. Skup się na sobie. Przeanalizuj swoje zdrowie, zbieraj feedback dotyczący swojego samopoczucia. Realizuj zaplanowane treningi Pamiętaj, że ruch to zdrowie, zatem spontaniczna aktywność ruchowa jest zawsze najlepszym partnerem, a realizowane treningi w Twojej dyscyplinie doskonale będą współgrać ze zdrowym podejściem do żywienia i rozszerzenia swojej wiedzy. Wiesz, że regeneracja i odpoczynek są równie ważne? Przemęczenie fizyczne i psychiczne może wpłynąć na brak efektów w sporcie. Zadbaj o relaks.



Paliwo z Roślin

- najważniejsze informacje - czyli jak łączyć zdrowe odżywianie ze sportem?

Węglowodany

Jeśli uprawiasz sport, traktuj węglowodany jako najważniejszy składnik Twojej diety. Wyróżniamy węglowodany proste i złożone. Źródłem pierwszych są np. owoce, miód, syrop klonowy czy produkty słodkie. Węglowodany złożone to pieczywo, kasza, ryż, płatki i makaron.

Dostarczenie odpowiedniej ilości węglowodanów jest szczególnie ważne w czasie okółotreningowym. **W posiłku po treningu ilość węglowodanów powinna wynosić minimum 50–75 g.** Ilość węglowodanów i liczba kilokalorii zawsze będą uzależnione od rodzaju aktywności, którą uprawiasz.

W trakcie treningu siłowego spalasz ok. 200–350 kcal/h. Podczas intensywnego wysiłku o charakterze wytrzymałościowym Twój organizm potrzebuje >500–700 kcal/h.

W sportach wytrzymałościowych szczególnie ważna jest również podaż węglowodanów podczas trwania wysiłku. W zależności od czasu trwania wysiłku podaż węglowodanów w trakcie

wynosi od 30 do 90 g węglowodanów na 1 godzinę trwania wysiłku. W sporcie zawodowym wartości węglowodanów wynoszą nawet 120 g węglowodanów na godzinę trwania wysiłku, gdy ten jest wykonywany powyżej 3 godzin.

Jakie węglowodany przed treningiem?

Jeśli w Twoim planie jest jedna jednostka treningowa, to na posiłek po treningu możesz wybrać pełnoziarniste produkty i w pełni zbilansowane danie (białko, węglowodany, dodatek tłuszczu). Gdy musisz zrealizować kolejną jednostkę treningową tego samego dnia, wybierz danie i produkty o wyższym indeksie glikemicznym, a także połącz ze sobą różne źródła węglowodanów w jednym posiłku. Taki posiłek szybciej odnowi zapasy energii w postaci glikogenu, wpłynie na Twoją regenerację i przygotuje do kolejnego treningu.

Paliwo z Roślin

- najważniejsze informacje - czyli jak łączyć zdrowe odżywianie ze sportem?

Białka

Pełnią szereg ważnych funkcji w organizmie. Stanowią podstawowy budulec mięśni, ścięgien, włosów, paznokci, kształtują odporność (przeciwcięża), pełnią funkcję transportową (hemoglobina) hormonalną i enzymatyczną. Są niezbędne w Twojej diecie niezależnie od uprawianej dyscypliny.

Zapotrzebowanie na białko dla osób aktywnych wynosi od 1,6 g/kg masy ciała do 2,4 g/kg masy ciała. Jeśli Twoim celem jest zwiększenie masy mięśniowej, to kluczowe do jej rozbudowania będą przede wszystkim trening i wsparcie odpowiednim żywieniem. Podziel ilość białka równo na wszystkie posiłki, które spożywasz w ciągu dnia. **W posiłku po treningu ilość białka powinna wynosić 20 – 40 g.** Taka ilość nie tylko poprawi Twoją regenerację, lecz także pobudzi syntezę nowych białek mięśniowych. Jesteś na diecie wegańskiej i trenujesz siłowo? Jak już zapewne wiesz, dieta wegańska jest nieco większym wyzwaniem i wymaga bardziej skrupulatnego liczenia i szacowania. Na diecie wegetariańskiej dostarczasz białko w produktach nabiałowych, na diecie wegańskiej są one wykluczone.

Łącz różne źródła aminokwasów w posiłku. Niech na Twoim talerzu znajdą się:

Śniadanie: płatki owsiane + napój sojowy + orzechy

II śniadanie: jogurt sojowy + nasiona konopi + ugotowany ryż

Obiad: makaron + soczewica + fasolka szparagowa + warzywa

Kolacja: pieczywo + hummus + warzywa

Jeśli Twoje zapotrzebowanie na białko - z racji indywidualnych parametrów i treningów - jest wyższe, możesz posiłkować się odżywką białkową. Wybierz wtedy wartościowy blend, czyli mieszankę minimum 2 źródeł aminokwasów, np. z grochu i ryżu.



Paliwo z Roślin

- najważniejsze informacje - czyli jak łączyć zdrowe odżywianie ze sportem?

Tłuszcze

Są najbardziej kalorycznym składnikiem diety (1 g = 9 kcal). Pełnią szereg niezbędnych dla zdrowia organizmu funkcji. Są budulcem błon biologicznych i hormonów, stanowią materiał zapasowy, pełnią funkcję ochronną i termoizolacyjną. Jeśli ujmiesz je w swojej diecie, szczególnie dbaj o ich źródło – unikaj spożywania nadmiernej ilości tłuszczów nasyconych (olej kokosowy, masło, smalec, tłusty nabiał, tłuste mięso), tłuszczów trans (przetworzone produkty, krakersy, chipsy, paluszki). Skupiaj się na podażu jedno i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, np. oliwy z oliwek, oleju lnianego, sezamu, orzechów włoskich, pestek i nasion. Jeśli prowadzisz dietę fleksytariańską, to **doskonałym wyborem będzie spożywanie tłustych ryb 1 – 2 razy w tygodniu.**

Zapotrzebowanie na tłuszcz wynosi 25-35% całkowitej podaży energii.

Witaminy i składniki mineralne

Ich doskonałym źródłem są owoce i warzywa. Wybieraj produkty sezonowe, a zimą sięgaj po mrożonki. Szczególnie wartościowe, pełne antyoksydantów są owoce jagodowe. Postaw również na kolorowe warzywa. Bakłażan, czerwona kapusta, brukselka, zielone szparagi, pomidory są bogate w fitozwiązki, które wspomogą pracę Twojego organizmu. Lubisz szpinak, rukolę, roszponkę i jarmuż? Świetnie! Zawierają niezbędne azotany, które poprawią wydolność Twojego organizmu (szczególnie w sportach wytrzymałościowych). Pamiętaj, by uwzględnić ich źródła w diecie. Nie żałuj sobie warzyw i owoców. Minimalna ilość, jaka powinna występować w diecie, to 400 g warzyw i owoców każdego dnia. Podkreślam - minimum.

Zapotrzebowanie na węglowodany dla osób aktywnych wynosi 50 – 65%/3-8g węglowodanów/kg masy ciała.



Czas posiłków:

- posiłki spożywaj co 3–4 godziny, w zależności od trybu dnia i pracy
- posiłek przed treningiem 90–120 minut
- przekąska przed treningiem 15–60 minut
- przekąska po treningu – do 30 minut po zakończeniu treningu
- posiłek regeneracyjny po treningu – im wcześniej, tym lepiej, 0,5–2 godziny po treningu

Ważne:

Nawet jeśli kończysz trening późno, posiłek regeneracyjny jest obowiązkiem. Resynteza glikogenu, odpowiednia podaż białka i uzupełnienie energii są kluczowe w procesie adaptacji treningowej. Jeśli kończysz trening później niż godzina 20:00, zamień stały posiłek na koktajl, smoothie lub gęstą zupę krem z dodatkiem gotowanej kaszy czy gotowanego ryżu.

Nawodnienie:

Oprócz żywienia, w sporcie bardzo ważne jest odpowiednie nawodnienie.

Niezbędna ilość płynów to:

- 30 ml/kg masy ciała – każdego dnia,
- 40–60 ml/kg masy ciała – dla osób bardzo aktywnych fizycznie
- (szczególnie gdy trening jest prowadzony w wysokiej temperaturze).

O nawodnienie zadbaj przed aktywnością.

- Do godziny przed treningiem spożyj 500-700 ml wody.
- W trakcie wysiłku 500-800 ml wody na 1 godzinę trwania wysiłku.
- Jeśli Twój trening trwa powyżej 90 minut, spożywaj również napój izotoniczny.

**Poniżej przedstawiam Ci proste wskazówki,
które pomogą Ci w realizowaniu założeń.
Pamiętaj o elastyczności, ale kieruj się wytycznymi.**

1.

Ważne jest regularne spożywanie posiłków. Nie przejadaj się, ale nie pozwól również na długo utrzymujący się głód.

2.

Godziny posiłków dopasuj do swojego trybu życia, pracy i aktywności.

3.

Każdy z posiłków dostarcza odpowiedniej dla osób aktywnych ilości białka (min. 20 g) i węglowodanów (min. 50 g).

4.

Zdecyduj, który posiłek będzie posiłkiem po treningu.

5.

Środa, piątek i niedziela to dni o najwyższej aktywności fizycznej (zwróć uwagę na węglowodany).

6.

Jeśli nie masz w domu któregoś z produktów z listy składników, nie panikuj. Warzywa i owoce wymieniaj na te, które są dostępne sezonowo. Wymieniaj je między grupami – czyli np. szpinak na jarmuż, rukolę na roszponkę, soczewicę na ciecierzycę,

mandarynkę na brzoskwinie, truskawki na borówki, pieczywo żytnie na pieczywo graham, oliwę z oliwek na olej lniany lub rzepakowy itd.

7.

Przepisy są proste, na pewno poradzisz sobie z ich odtworzeniem. Niektóre dania wymagają na początku więcej czasu, ale jestem przekonana, że szybko skrócisz ich czas przygotowania.

8.

WAŻNE: ugotuj od razu więcej strączków (np. 0,5 kg soczewicy, 200 g ciecierzycy, wykorzystaj już ugotowane, kupne strączki) – to skróci czas pracy w kuchni.

9.

Korzystaj z mrożonych warzyw i owoców - zimą i wczesną wiosną często są w bardzo dobrej cenie, lepszej niż te świeże. Latem nie odmawiaj sobie witamin i minerałów zawartych w sezonowych owocach jagodowych i wspaniałych warzywach (gdy będą w dobrej cenie, to kup ich więcej i zamroź).

10.

Wszystkie niewykorzystane produkty możesz zamrozić: hummus, tofu, pieczywo również. Superwskazówka, prawda?



Zanim zaczniesz realizować jadłospis i wspierać zdrowie, zadam Ci pytanie: - jaka jest najlepsza dieta?

Taka, którą jesteś w stanie realizować! Zbilansowana, czyli dostarczająca niezbędnej ilości mikro- i makroskładników. Taka, która przyniesie zadowolenie kubkom smakowym, doda energii, radości i przede wszystkim nie będzie uciążliwa do realizacji. Idealna dieta zawsze musi być dopasowana do Twoich treningów, spontanicznej aktywności ruchowej i Twoich przyzwyczajeń smakowych. Próbuje, testuj, poznawaj i czerp z niej radość pełnymi garściami. O to wszystko zadbałam w jadłospisie, który masz przed sobą. Posiłki są bardzo smaczne, proste w wykonaniu i stworzone z produktów, które znajdziesz w znanych sklepach spożywczych. Prócz aspektów dotyczących zdrowia, chciałabym podkreślić jeszcze jeden priorytet. Elastyczność.

Jadłospis jest zaplanowany na ~2300–2400 kcal

- Białko ~19% / 110 g / dzień
- Tłuszcze ~ 31% / 81 g / dzień
- Węglowodany ~ 50% / 290 g / dzień

Dla kogo jest przeznaczony?

Skorzystają z niego głównie osoby aktywne, które chcą tankować paliwo z roślin. Trenujesz amatorsko w siłowni, uprawiasz kolarstwo, biegasz ze swoim pupilem lub jeździsz na rolkach? Super! Połączenie aktywności i zdrowego żywienia jest najlepszym wsparciem dla Twojego organizmu.

Chcę, by to menu dało Ci radość, dobrze odżywiało i pozwoliło na sporą elastyczność, zatem:

- jeśli nie stosujesz diety wegańskiej, to jogurt sojowy zamień na jogurt naturalny;
- jeśli nie chcesz stosować odżywki białkowej, a prowadzisz dietę wegetariańską, to zamień odżywkę na skyr;
- jeśli nie lubisz płatków drożdżowych (zawierają wapń, żelazo i sporą ilość białka, nadają potrawie serowy smak), to zamień je na parmezan (pamiętaj, że to nie jest wegański ani wegetariański produkt, zawiera podpuszczkę zwierzęcą);
- aby oszczędzić swój czas, gotuj od razu na 2 dni, np. w niedzielę przygotuj posiłki z przepisu na poniedziałek, ale pomnóż porcje x 2, schowaj do pojemników i wykorzystaj zaoszczędzony czas na regenerację;
- jeśli prowadzisz dietę fleksitariańską (z ograniczeniem mięsa i produktów odzwierzęcych, ale nie ich całkowitym wykluczeniem), to gdy zatęsknisz za mięsem, zamień 1-2 razy w tygodniu strączki na chude mięso drobiowe, a raz w tygodniu wybierz tłustą rybę morską, np. łososia lub makrelę;
- pamiętaj, by na diecie wegańskiej suplementować witaminę B12, omega-3 i witaminę D3 (D3 dla wszystkich osób, niezależnie od prowadzonej diety). Rozważ indywidualnie podaż cynku, selenu, żelaza, pamiętaj, by najpierw wykonać badania. Nie decyduj sama o suplementacji, zawsze skonsultuj ją z lekarzem, dietetykiem lub farmaceutą.

Baw się w kuchni i eksperymentuj. To dla Twojego zdrowia, edukacji i budowania świadomości na całe lata, nie tylko 7 dni trwania tego jadłospisu.



INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



PALIWO Z ROŚLIN
SYLWIA MAKSYM

Jadłospis

Roślinny jadłospis dla osoby aktywnej

Dietetyk sportowy Sylwia Maksym Paliwo z Roślin

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Bananowy omelet z borówką	Jaglana figa z makiem	Gryczany pudding z wiśniami, pistacjami i kremem orzechowym	Ryżowe congee z wanilią i owocami jagodowymi	Ciabatta z serkiem z mango i posypką z orzeszków	Szpinakowa shakshouka z ciecierzycą	Jabłko zapiekane z żurawinowym crumble
II ŚNIADANIE 11:00	II ŚNIADANIE 11:00	II ŚNIADANIE 11:00	II ŚNIADANIE 11:00	II ŚNIADANIE 11:00	II ŚNIADANIE 11:00	II ŚNIADANIE 11:00
Kajzerka z hummusem i sałatką pomidorową	Tortilla z pomidorowym hummusem i warzywami	Obłędny koktajl a' la bounty	Słodka tortilla dla wielbicieli słodkich twarożków	Komosiane smoothie bowl z makiem i mango	Regeneracyjne lody wiśniowe	Obłędny banan pieczony z gorzką czekoladą
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Poznańskie pyry z wegańskim gzikiem	Zapiekana biała fasola z jarmużem i glazurowaną marchewką	Wytrawna komosianka z pieczonymi warzywami i tofu	Tofu z pieczonymi warzywami i komosą	Bób z patelni z płatkami drożdżowymi podany z grzankami	Kremowe risotto z warzywami	Ziemniaki hasselback z zieloną soczewicą w pomidorach
KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30
Ciecierzycowe gęste smoothie na słodko	Makaron ryżowy z tempehem i warzywami	Krem z pomidorów z chrupiącymi skwarkami z tofu	Warzywne gryczotto, które rozkocha Cię w warzywach	Błyskawiczna kolacja dla zabieganych	Wegańskie spaghetti z aromatycznym tofu	Wegańskie gołąbki bez zawijania
K: 2283.6 / B: 101.4 T: 86.4 / WP: 264.2 F: 43.8 / WW: 27.0	K: 2333.4 / B: 102.2 T: 79.2 / WP: 279.4 F: 50.1 / WW: 27.9	K: 2410.8 / B: 109.1 T: 80.2 / WP: 295.5 F: 48.2 / WW: 29.7	K: 2349.4 / B: 102.1 T: 85.0 / WP: 280.2 F: 55.0 / WW: 28.1	K: 2381.6 / B: 97.5 T: 80.0 / WP: 283.6 F: 63.0 / WW: 28.8	K: 2329.7 / B: 106.8 T: 75.8 / WP: 271.8 F: 59.8 / WW: 27.4	K: 2351.8 / B: 101.9 T: 71.3 / WP: 299.2 F: 58.7 / WW: 29.8

KOMENTARZ

- Godziny posiłków dopasuj do swojego trybu życia, pracy i aktywności. Ważne jest regularne spożywanie posiłków. Nie przejadaj się, ale nie pozwól również na długo utrzymujący się głód.
- Jadłospis jest zaplanowany na:
 - 2330 kcal
 - Białko ~19% / 110g / dzień
 - Tłuszcz ~ 31% / 81g / dzień
 - Węglowodany ~ 50% / 290g / dzieńKażdy z posiłków dostarcza odpowiedniej dla osób aktywnych ilości białka (minimum 20g) i węglowodanów (minimum 50g). Zdecyduj, który posiłek będzie Twoim po treningowym. Środa, piątek i niedziela to dni o najwyższej aktywności fizycznej (zwróć uwagę na węglowodany).
- Jeśli nie masz, któregoś z produktów z listy składników, nie panikuj. Warzywa i owoce wymieniaj na te, które są dostępne sezonowo. Wymieniaj je między grupami - czyli np. szpinak na jarmuż, rukolę na rozszponkę, soczewicę na ciecierzycę, mandarynkę na brzoskwinie, truskawki na borówki, pieczywo żytnie na pieczywo graham, oliwę z oliwek na olej lniany lub rzepakowy, itd.
- Przepisy są proste, na pewno poradzisz sobie z ich odtworzeniem. Niektóre zabierają na początku więcej czasu, ale jestem przekonana, że szybko skrócisz ich czas przygotowania.
- WAŻNE:** ugotuj od razu więcej strączków (np. 0.5 kg soczewicy, 200 g ciecierzycy, wykorzystaj już ugotowane, kupne strączki) - to skróci czas w kuchni.
- Korzystaj z mrożonych warzyw i owoców - często są w bardzo dobrej cenie, lepszej niż te świeże. Choć latem nie odmawiaj sobie witamin i minerałów zawartych w świeżych owocach jagodowych i wspaniałych warzywach (gdy będą w dobrej cenie to kup ich więcej i zamroź).
- Wszystkie niewykorzystane produkty możesz zamrozić, hummus, tofu, pieczywo również - super wskazówka, prawda?
- Chcę by to menu dało Ci radość, dobrze odżywiało i pozwoliło na sporą elastyczność, zatem:
 - jeśli nie stosujesz diety wegańskiej, to jogurt sojowy zamień na jogurt naturalny
 - jeśli nie chcesz stosować odżywki białkowej, a prowadzisz dietę wegetariańską, to zamień odżywkę na jogurt skyr
 - jeśli nie lubisz płatków drożdżowych (zawierają wapń, żelazo i sporą ilość białka, nadają potrawie serowy posmak), to zamień je na parmezan (pamiętaj, że to nie jest wegański, ani wegetariański produkt, zawiera podpuszczkę zwierzęcą)
 - by oszczędzić swój czas, gotuj od razu na 2 dni, np. w niedzielę przygotuj posiłki z przepisu na poniedziałek, ale pomnóż porcje x 2, schowaj do pojemników i wykorzystaj zaoszczędzony czas na regenerację :)
 - jeśli prowadzisz dietę fleksytariańską (z ograniczeniem mięsa i produktów odzwierzęcych, ale nie ich całkowitym wykluczeniem) to gdy załasknisz za mięsem zamień 1-2 razy w tygodniu strączki chudym mięsem drobiowym, a raz w tygodniu wybierz tłustą rybę morską, np. łososia lub makrelę
- Pamiętaj by na diecie wegańskiej suplementować witaminę B12, omega-3 i witaminę D3 (D3 dla wszystkich osób, niezależnie od prowadzonej diety). We współpracy z dietetykiem rozważ indywidualnie podaż cynku, seleniu, żelaza / warto najpierw wykonać badania. Nie decyduj sam_a o suplementacji, zawsze konsultuj ją z lekarzem, dietetykiem lub farmaceutą.
- Baw się w kuchni i eksperymentuj, to dla Twojego zdrowia, edukacji i budowania świadomości na całe lata, nie tylko 7 dni trwania tego jadłospisu.

Pozdrawiam Cię serdecznie i życzę smacznego. Na zdrowie!

Sylwia Maksym - dietetyczka sportowa - Paliwo z Roślin

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:587.4 / B:22.0 / T:18.8 / WP:76.6 / F:11.3 / WW:7.8

BANANOWY OMLET Z BORÓWKĄ

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 80 g (1.6 x Garść)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Napój sojowy bez cukru - 40 g (0.2 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x Łyżka)
Orzechy arachidowe - 15 g (1 x Łyżka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Skyr sojowy waniliowy - 200 g (0.5 x Opakowanie)
Sól morską - 0.3 g (0.3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

- Banana rozgnieć widelcem i połącz z płatkami, w razie konieczności dolej odrobinę więcej napoju sojowego (wszystko zależy od dojrzałości banana, im bardziej dojrzały, tym bardziej klejąca się masa, która będzie zwarta). Dodaj przyprawę.
- Usmaż na patelni z odrobiną oliwy z oliwek (rozprowadź ją za pomocą patyczka)
- Wyłóż na talerz, polej jogurtem, dodaj borówki (poza sezonem możesz użyć mrożonych) i orzechy.

II ŚNIADANIE 11:00

K:550.2 / B:18.7 / T:28.6 / WP:52.7 / F:6.9 / WW:5.4

KAJZERKA Z HUMMUSEM I SAŁATKĄ POMIDOROWĄ

Cebula - 15 g (0.2 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 50 g (5 x Łyżeczka)
Jogurt sojowy naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
Kajzerki - 50 g (1 x Sztuka)
Nasiona konopi (tuskane) - 20 g (4 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 0.3 g (0.3 x Szczypta)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sól morską - 0.3 g (0.3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

- Pomidora pokrój w kostkę lub ćwiartki.
- Dodaj pokrojoną w piórka cebulę.
- Dodaj przyprawy, nasiona konopi i jogurt, dokładnie wymieszaj.
- Posmaruj pieczywo hummusem i zjedz z sałatką.

OBIAD 15:00**K:561.4 / B:39.7 / T:20.7 / WP:58.6 / F:12.4 / WW:6.0****POZNAŃSKIE PYRY Z WEGAŃSKIM GZIKIEM**

Koper ogrodowy - 30 g (3.8 x Łyżka)
Napój sojowy bez cukru - 20 g (0.1 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 4 g (0.4 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sok cytrynowy - 25 g (4.2 x Łyżka)
Sól morską - 0.5 g (0.5 x Szczypta)
Szcypiorek - 25 g (5 x Łyzeczka)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)
Ziemniaki - 300 g (4.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ziemniaki ugotuj do miękkości. Posyp na talerzu koperkiem.
2. Tofu rozdrobnij widelcem, dodaj mleko sojowe i sok z cytryny, wymieszaj, dopraw do smaku. Dodaj szczypiorek.
3. Wegańskim gzikiem posmaruj ziemniaczki.

***Jeśli prowadzisz dietę wegetariańską, to zamiast tofu na chudy twaróg

KOLACJA 19:30**K:584.6 / B:21.0 / T:18.3 / WP:76.3 / F:13.2 / WW:7.8****CIECIERZYCOWE GĘSTE SMOOTHIE NA SŁODKO**

Ciecierzycza (ugotowana) - 100 g (5 x Łyżka)
Daktyle (świeże) - 54 g (2 x Sztuka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyzeczka)
Napój sojowy czekoladowy - 200 g (0.8 x Szklanka)
Nasiona konopi (tuskane) - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotowaną ciecierzycę zmiksuj z napojem sojowym czekoladowym - możesz zamienić na waniliowy (jeśli ciecierzycza będzie za sucha to dodaj odrobinę przegotowanej wody).
2. Do blendera dorzuć daktyle, masło orzechowe, ponownie zmiksuj.
3. Przelej do wysokiej szklanki i dodaj nasiona konopi.

SUMA K: 2283.6 B: 101.4 T: 86.4 WP: 264.2 F: 43.8 WW: 27.0

ŚNIADANIE 07:00

K:561.8 / B:21.6 / T:18.7 / WP:67.9 / F:11.7 / WW:6.6

JAGLANA FIGA Z MAKIEM

Figi, suszone - 42 g (3 x Sztuka)
Kasza jaglana - 55 g (4.2 x łyżka)
Mak niebieski - 10 g (1 x łyżka)
Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 15 g (1 x łyżeczka)
Napój sojowy bez cukru - 300 g (1.2 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki jaglane ugotuj w napoju sojowym fortyfikowanym.
2. Podczas gotowania dodaj mielony mak, gotuj do momentu jego zmiękczenia.
3. Wyłóż na talerz, dodaj pokrojoną figę (w sezonie użyj świeżej).
4. Polej kremem orzechowym.

***jeśli jesteś zawodowym sportowcem to mak zamień na nasiona konopi. Mak może wykazywać fałszywie dodani wynik testu dopingowego.

II ŚNIADANIE 11:00

K:658.0 / B:20.9 / T:34.7 / WP:58.3 / F:12.0 / WW:5.9

TORTILLA Z POMIDOROWYM HUMMUSEM I WARZYWAMI

Hummus z suszonymi pomidorami - 50 g (5 x łyżeczka)
Orzechy arachidowe - 30 g (2 x łyżka)
Rzodkiewka - 50 g (3.3 x Sztuka)
Sałata rzymska - 70 g (2 x Liść)
Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)
Tortilla pszenna - 80 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Tortillę posmaruj hummusem.
2. Ułóż na niej pokrojone warzywa, posyp pokruszonymi orzechami i zawiń w rulon.
3. Aby było wygodnie jeść, możesz pokroić rulon na mniejsze kawałki.

OBIAD 15:00

K:509.5 / B:25.8 / T:6.5 / WP:76.8 / F:20.2 / WW:7.6

ZAPIEKANA BIAŁA FASOLA Z JARMUŻEM I GLAZUROWANĄ MARCHEWKĄ

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)
Fasola biała (konserwowa) - 200 g (10 x łyżka)
Jarmuż - 20 g (1 x Garść)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 4 g (0.4 x łyżka)
Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)
Płatki drożdżowe - 15 g (3.8 x łyżka)
Sól morską - 0.5 g (0.5 x Szczypta)
Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Fasole z puszki przepłucz pod bieżącą wodą.
2. Wrzuć do naczynia, dodaj przyprawy i oliwę z oliwek.
3. Jarmuż przelej wrzątkiem i dodaj do fasoli wraz z płatkami drożdżowymi i passatą, wymieszaj.
4. Marchewkę natrzyj syropem klonowym, oprósz solą.
5. Wstaw naczynie z fasolą do piekarnika rozgrzanego do 220 stopni, obok ułóż na blaszce marchewkę i piecz przez 25-30 minut.
6. Po upieczeniu wyłóż fasolę na talerz, obok połóż pieczoną marchew.
7. Podaj z grzanką.

KOLACJA 19:30

K:604.1 / B:33.9 / T:19.3 / WP:76.4 / F:6.2 / WW:7.8

MAKARON RYŻOWY Z TEMPEHEM I WARZYWAMI

Makaron ryżowy - 80 g (2 x Porcja)
Mielona papryka chili - 0.5 g (0.5 x Szczypta)
Oliwa z oliwek - 4 g (0.4 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 0.5 g (0.5 x Szczypta)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Sesam, nasiona - 1 g (0.1 x łyżka)
Sól morską - 0.5 g (0.5 x Szczypta)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Tempeh - 120 g (1.2 x Kawałek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Makaron zalej wrzątkiem i przykryj pokrywką. Pozostaw do napęcznienia. Nie gotuj.
2. Tempeh pokrój na mniejsze kawałki i usmaż na oliwie na złoty kolor.
3. Przypraw ostrą papryką, solą i pieprzem.
4. Dodaj na patelnię ugotowany makaron i podlej odrobiną wody, którą był zalany makaron ryżowy.
5. Dokładnie wymieszaj i na koniec dorzuć świeży szpinak i pomidorki koktajlowe.
6. Przełóż na talerz i posyp prażonym sezamem.

***Tempeh możesz zamienić na tofu

SUMA K: 2333.4 B: 102.2 T: 79.2 WP: 279.4 F: 50.1 WW: 27.9

ŚNIADANIE 07:00

K:611.4 / B:24.4 / T:27.8 / WP:59.3 / F:10.3 / WW:6.0

GRYCZANY PUDDING Z WIŚNIAMI, PISTACJAMI I KREMEM ORZECHOWYM

Czekolada gorzka - 10 g (1.7 x Kostka)
 Kakao 16%, proszek - 4 g (0.4 x Łyżka)
 Kasza gryczana niepalona (biała) - 50 g (3.8 x Łyżka)
 Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 15 g (1 x Łyżeczka)
 Napój sojowy bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
 Orzechy pistacjowe - 20 g (2.2 x Łyżka)
 Wiśnie bez pestek, mrożone - 150 g (1.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 12 minut

1. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj do niej napój sojowy i zmiksuj na gładki mus.
2. Dodaj kakao i mrożone wiśnie, wymieszaj. Chwilę podgotuj w celu rozmrożenia wiśni.
3. Wyłóż na miseczkę, polej masłem orzechowym (może być innej firmy, ale czyste bez dodatku tłuszczu, soli i cukru).
4. W środek włóż kostkę gorzkiej czekolady i dodaj pokrojone pistacje.

II ŚNIADANIE 11:00

K:638.5 / B:23.9 / T:13.7 / WP:99.3 / F:11.0 / WW:10.0

OBŁĘDNY KOKTAJL A' LA BOUNTY

Daktyle (świeże) - 108 g (4 x Sztuka)
 Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Napój sojowy czekoladowy - 250 g (1 x Szklanka)
 Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii - 20 g (0.7 x Miarka)
 Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Wiórki przelej wrzątkiem, aby zmiękły.
2. Wszystkie produkty zmiksuj za pomocą blendera.
3. Przelej koktajl do wysokiej szklanki.

***odżywkę białkową możesz zamienić na 250 g jogurtu sojowego typu skyr.
 ***jeśli jednak wybierzesz odżywkę, pamiętaj aby wybrać wartościowy blend - czyli miks kilku źródeł aminokwasów pochodzący z różnych roślin

OBIAD 15:00

K:535.4 / B:31.1 / T:24.2 / WP:46.3 / F:12.7 / WW:4.7

WYTRAWNA KOMOSIANKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I TOFU

Bakłażan - 50 g (0.2 x Sztuka)
 Cukinia - 80 g (0.3 x Sztuka)
 Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 60 g (4.3 x Łyżka)
 Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
 Ocet balsamiczny - 3 g (1 x Łyżeczka)
 Orzechy włoskie - 20 g (1.3 x Łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Rozmaryn - 4 g (1 x Łyżeczka)
 Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 10 g (1 x Łyżka)
 Sól biała - 0.2 g (0.2 x Szczypta)
 Szpinak - 25 g (1 x Garść)
 Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 90 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik nagrzej do 200 stopni.
2. Cukinię i bakłażana pokrój w plastry, dopraw pieprzem i rozmarynem oraz kurkumą.
3. Tofu pokrój na grube kawałki i zamarynuj w sosie sojowym.
4. Cukinię i bakłażana wyłóż na blachę do pieczenia (wyłożoną papierem do pieczenia).
5. Wstaw do piekarnika i piecz do miękkości przez ok. 20 minut. W połowie pieczenia cukinii przemieszaj i dodaj posiekane orzechy oraz kawałki tofu.
6. Kaszę wsymp do małego garnka, wlej 3/4 szklanki wody, odrobinę soli i gotuj pod przykryciem. Gotuj przez ok. 20 minut do miękkości, aż kasza wchłonie cały płyn.
7. Kaszę wymieszaj z upieczoną cukinią, bakłażanem, tofu i orzechami.
8. Dodaj opłukany i osuszony szpinak i wymieszaj raz jeszcze, póki składniki są jeszcze ciepłe.
9. Danie wyłóż na talerz i delikatnie skrop octem balsamicznym.

KOLACJA 19:30

K:625.5 / B:29.7 / T:14.5 / WP:90.6 / F:14.2 / WW:9.0

KREM Z POMIDORÓW Z CHRUPIĄCYMI SKWARKAMI Z TOFU

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Passata pomidorowa (przecier) - 350 g (3.5 x Porcja)
 Pieprz czarny mielony - 0.5 g (0.5 x Szczypta)
 Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
 Płatki drożdżowe - 25 g (6.2 x Łyżka)
 Ryż jaśminowy - 70 g (4.7 x Łyżka)
 Sól morską - 0.3 g (0.3 x Szczypta)
 Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Zetrzyj tofu na tarce do warzyw (grube oczka) i podsmaż na wiórki na rozgrzanej oliwie z oliwek.
2. Przelej passatę do garnka, w osobnym naczyniu ugotuj ryż al dente.
3. Dodaj do passaty płatki drożdżowe i przyprawy. Gotuj na wolnym ogniu i powoli mieszaj.
4. Wyłóż do miseczki ryż, zalej passatą i na górę dodaj prażone wiórki z tofu i natkę pietruszki.

***Pracujemy na skróty i wykorzystujemy passatę, zamiast świeżych pomidorów. Jeśli jadtspis realizujesz w pełni lata i masz dostęp do świeżych pomidorów w dobrej cenie i wspaniałej jakości to oczywiście zrób krem z ich wykorzystaniem.

SUMA K: 2410.8 B: 109.1 T: 80.2 WP: 295.5 F: 48.2 WW: 29.7

ŚNIADANIE 07:00

K:606.6 / B:21.5 / T:24.1 / WP:78.5 / F:9.4 / WW:7.9

RYŻOWE CONGEE Z WANILIĄ I OWOCAMI JAGODOWYMI

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Napój sojowy waniliowy - 300 g (1.2 x Szklanka)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)
Nasiona konopi (tuskane) - 20 g (4 x Łyżeczka)
Orzechy laskowe - 10 g (0.7 x Łyżka)
Ryż jaśminowy - 55 g (3.7 x Łyżka)
Sól morską - 0.3 g (0.3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Ryż przepłucz kilkukrotnie pod wodą. Musi stać się półprzezroczysty.
2. Zagotuj wodę i zalej wrzątkiem ryż. Dodaj sól i rozgotuj go na papkę.
3. Wymieszaj jogurt z nasionami konopi i chia (pamiętaj aby je namoczyć odpowiednio wcześniej).
4. Wyłóż do miseczki gorący ryż, dodaj jogurt i posyp na górze pokrojonymi orzechami laskowymi.

II ŚNIADANIE 11:00

K:655.2 / B:25.8 / T:27.8 / WP:75.3 / F:8.1 / WW:7.5

SŁODKA TORTILLA DLA WIELBICIELI SŁODKICH TWAROŻKÓW

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Daktyle (świeże) - 27 g (1 x Sztuka)
Nasiona konopi (tuskane) - 10 g (2 x Łyżeczka)
Orzechy arachidowe - 30 g (2 x Łyżka)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Tofu naturalne - 120 g (0.7 x Opakowanie)
Tortilla pszenna - 40 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Tofu zblenduj z bardzo dojrzałym bananem (połową). Dodaj daktyle, syrop klonowy i nasiona. Dokładnie zmiksuj.
2. Posmaruj serkiem tortillę (możesz zamienić na lawasz).
3. Złóż na 4 części i grilluj z obu stron przez 3-4 minuty.
4. Podaj z resztą banana i pokrojonymi orzechami.

OBIAD 15:00

K:500.4 / B:29.7 / T:23.7 / WP:40.5 / F:12.0 / WW:4.1

TOFU Z PIECZONYMI WARZYWAMI I KOMOSĄ

Bakłażan - 50 g (0.2 x Sztuka)
Cukinia - 80 g (0.3 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.6 x Łyżka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Ocet balsamiczny - 3 g (1 x Łyżeczka)
Orzechy włoskie - 20 g (1.3 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Rozmaryn - 4 g (1 x Łyżeczka)
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 10 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 0.2 g (0.2 x Szczypta)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 90 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik nagrzej do 200 stopni.
2. Cukinię i bakłażana pokrój w plastry, dopraw pieprzem i rozmarynem oraz kurkumą.
3. Tofu pokrój na grube kawałki i zamarynuj w sosie sojowym.
4. Cukinię i bakłażana wyłóż na blachę do pieczenia (wyłożoną papierem do pieczenia).
5. Wstaw do piekarnika i piecz do miękkości przez ok. 20 minut. W połowie pieczenia cukinii przemieszaj i dodaj posiekane orzechy oraz kawałki tofu.
6. Kaszę wsyp do małego garnka, wlej 3/4 szklanki wody, odrobinę soli i gotuj pod przykryciem. Gotuj przez ok. 20 minut do miękkości, aż kasza wchłonie cały płyn.
7. Kaszę wymieszaj z upieczoną cukinią, bakłażanem, tofu i orzechami.
8. Dodaj opłukany i osuszony szpinak i wymieszaj raz jeszcze, póki składniki są jeszcze ciepłe.
9. Danie wyłóż na talerz i delikatnie skrop octem balsamicznym.

KOLACJA 19:30

K:587.2 / B:25.1 / T:9.4 / WP:85.9 / F:25.5 / WW:8.6

WARZYWNE GRYZCZOTTO, KTÓRE ROZKOCHA CIĘ W WARZYWACH

Bakłażan - 80 g (0.4 x Sztuka)
Brokuły - 80 g (0.2 x Sztuka)
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 80 g (6.2 x Łyżka)
Marchew - 30 g (0.7 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 0.5 g (0.5 x Szczypta)
Rozmaryn - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)
Soczewica czerwona (ugotowana) - 100 g (5 x Łyżka)
Sól morską - 0.5 g (0.5 x Szczypta)
Tymianek - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Kaszę gryczaną ugotuj w proporcji 1:2, porcja kaszy na 2 porcje wody. Wykorzystaj już ugotowaną soczewicę czerwoną***
2. Warzywa umyj, pokrój na kawałki, polej oliwą, posyp przyprawami i upiecz w piekarniku (180 st. ok. 20-30min.).
3. Wymieszaj z kaszą.

Przekąska: jabłko

SUMA K: 2349.4 B: 102.1 T: 85.0 WP: 280.2 F: 55.0 WW: 28.1

ŚNIADANIE 07:00

K:607.4 / B:20.7 / T:18.7 / WP:82.3 / F:10.8 / WW:8.3

CIABATTA Z SERKIEM Z MANGO I POSYPKĄ Z ORZESZKÓW

Ciabatta - 80 g (1 x Sztuka)
Ciecierzycza (ugotowana) - 60 g (3 x łyżka)
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Orzechy arachidowe - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotowaną ciecierzycę zmiksuj z dojrzałym mango.
2. Przekrój ciabattę w pół i podpiecz za pomocą tostera.
3. Posmaruj kremowym serkiem mango pieczywo i posyp pokruszonymi orzechami arachidowymi.

II ŚNIADANIE 11:00

K:648.2 / B:25.7 / T:22.4 / WP:79.0 / F:12.9 / WW:8.1

KOMOSIANE SMOOTHIE BOWL Z MAKIEM I MANGO

Czarne jagody, mrożone - 50 g (0.5 x Opakowanie)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 60 g (4.3 x łyżka)
Mak niebieski - 5 g (0.5 x łyżka)
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Skrzyp sojowy waniliowy - 250 g (0.6 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Komosę ugotuj do sypkości. Mak zmiel w młynku.
2. Mango obierz i pokrój w mniejsze kawałki.
3. Dodaj do komosy, mak, mango, jagody, jogurt, dokładnie zmiksuj.
4. Przelej do miseczki i posyp pokruszonymi orzechami.

OBIAD 15:00

K:632.9 / B:25.9 / T:25.8 / WP:69.2 / F:18.1 / WW:7.0

BÓB Z PATELNI Z PŁATKAMI DROŻDŻOWYMI PODANY Z GRZANKAMI

Bób, mrożony - 120 g (0.3 x Opakowanie)
Chleb pszenny - 90 g (3 x Kromka)
Hummus z suszonymi pomidorami - 50 g (5 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 8 g (0.8 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Płatki drożdżowe - 25 g (6.2 x łyżka)
Sól morską - 0.5 g (0.5 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Bób (w sezonie użyj świeżego) wrzuć do wrzącej, osolonej wody i gotuj do miękkości.
2. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oleju.
3. Dodaj bób, sól i pieprz. Przez chwilę duś energicznie mieszając. Wyłącz grzanie i posyp płatkami drożdżowymi, wymieszaj.
4. Zjedz z grzanką z pieczywa posmarowaną hummusem.

KOLACJA 19:30

K:493.1 / B:25.2 / T:13.1 / WP:53.1 / F:21.2 / WW:5.4

BŁYSKAWICZNA KOLACJA DLA ZABIEGANYCH

Kuskus - 30 g (2.5 x łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 4 g (0.4 x łyżka)
Soczewica czerwona (ugotowana) - 150 g (7.5 x łyżka)
Sos sojowy ciemny - 5 g (0.5 x łyżka)
Warzywa na patelnię włoskie - 200 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Warzywa wrzuć na patelnię. Dodaj przyprawę. Kuskus zalej wrzątkiem i przykryj.
2. Z masła orzechowego i sosu sojowego zrób sos.
3. Dorzuć na patelnię ugotowaną soczewicę, kuskus i wymieszaj.
4. Wyłóż danie na talerz i polej sosem.

SUMA K: 2381.6 B: 97.5 T: 80.0 WP: 283.6 F: 63.0 WW: 28.8

ŚNIADANIE 07:00

K:614.5 / B:20.1 / T:13.5 / WP:91.6 / F:19.8 / WW:9.2

SZPINAKOWA SHAKSHOUKA Z CIECIERZYCĄ

Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)
Chleb żytni jasny - 90 g (3 x Kromka)
Ciecierzycza (ugotowana) - 120 g (6 x Łyżka)
Kmin rzymski (kumin) - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)
Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 8 g (0.8 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Zioła prowansalskie - 0.5 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na oliwie z oliwek podsmaż przyprawy, a następnie zeszklij cebulkę pokrojoną w piórka.
2. Dodaj pokrojoną w paski paprykę czerwoną. Podsmaż.
3. Zalej passatą pomidorową, dorzuć ciecierzycę i szpinak. Podsmażaj tak długo aż wyparuje z dania cała woda.
4. Podaj z pieczywem - możesz zrobić z niego grzanki.

II ŚNIADANIE 11:00

K:616.8 / B:37.7 / T:32.5 / WP:37.1 / F:6.5 / WW:3.8

REGENERACYJNE LODY WIŚNIOWE

Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)
Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii - 25 g (0.8 x Miarka)
Orzechy arachidowe - 10 g (0.7 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)
Skyr sojowy waniliowy - 200 g (0.5 x Opakowanie)
Wiśnie bez pestek, mrożone - 150 g (1.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zamrożone wiśnie zmiksuj z pozostałymi dodatkami.
2. Podaj lody w miseczce, posyp pokruszonymi orzechami i tartą czekoladą.

***to genialny deser po treningu i szczególnie w lato - regeneruje (antyoksydanty zawarte wiśniach i kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w orzechach włoskich), chłodzi i dostarcza niezbędnej ilości białka

OBIAD 15:00

K:538.4 / B:20.8 / T:11.0 / WP:77.1 / F:17.8 / WW:7.8

KREMOWE RISOTTO Z WARZYWAMI

Bulion warzywny (domowy) - 300 g (1.2 x Szklanka)
Buraki, gotowane w wodzie - 120 g (1 x Sztuka)
Cebula - 18 g (0.2 x Sztuka)
Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Mielona słodka papryka - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 8 g (0.8 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 0.5 g (0.2 x Łyżeczka)
Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Płatki drożdżowe - 25 g (6.2 x Łyżka)
Ryż basmati - 60 g (4 x Łyżka)
Soczewica czerwona (ugotowana) - 50 g (2.5 x Łyżka)
Tymianek - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Warzywa pokrój na mniejsze kawałki.
2. Zeszklij cebulę na oliwie, dodaj czosnek.
3. Następnie dodaj ryż i podsmaż go przez kilka minut.
4. Dodaj po kolei warzywa i przyprawy.
5. Wlewaj bulion z małymi porcjami i mieszaj, gotuj do miękkości ryżu i warzyw. W razie konieczności dodaj wodę.
7. Na koniec dodaj ugotowaną soczewicę i płatki drożdżowe, wymieszaj.
8. Danie posyp natką pietruszki.

WEGAŃSKIE SPAGHETTI Z AROMATYCZNYM TOFU

Bazylija (suszona) - 3 g (0.8 x Łyżeczka)
Cebula - 35 g (0.4 x Sztuka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kmin rzymski (kumin) - 5 g (1.2 x Łyżeczka)
Makaron spaghetti - 50 g (1 x Porcja)
Marchew - 55 g (1.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 8 g (0.8 x Łyżka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 0.2 g (0.2 x Szczypta)
Płatki drożdżowe - 10 g (2.5 x Łyżka)
Sos sojowy ciemny - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól morską - 0.2 g (0.2 x Szczypta)
Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni, wrzuć na patelnię pokrojoną drobno cebulę i posiekany czosnek, smaż przez kilka minut często mieszając aby nie przypalić składników. Dodaj tartą na grubych oczkach marchew i smaż przez moment.
2. Tofu pokrusz w dłoniach lub za pomocą widelca i dodaj na patelnię, po 2 minutach dodaj sos sojowy i smaż do zrumienienia.
3. W tym czasie zagotuj wodę w garnku do momentu wrzenia, wrzuć makaron, ugotuj al dente.
4. Do tofu dodaj wszystkie przyprawy, dokładnie wymieszaj, zalej passatą pomidorową, często mieszaj i utrzymuj na ogniu przez 5-7 minut.
5. W tym czasie na osobnej patelni podpraż płatki drożdżowe do momentu ich zarumienienia.
6. Odcedź makaron, wyłącz patelnię z tofu, dodaj makaron na patelnię i dokładnie wymieszaj.
7. Przełóż danie na talerz, posyp prażonymi płatkami drożdżowymi i dodaj listki świeżej bazylii. Wskazówki do przygotowania wegańskiego spaghetti:

*Jeśli nie lubisz wędzonego tofu to możesz zamienić je na naturalne lub wykorzystać granulaty sojowy.

*Zamiast passaty możesz też użyć świeżych pomidorów, ale przygotowanie dania jest wtedy bardziej wymagające.

SUMA K: 2329.7 B: 106.8 T: 75.8 WP: 271.8 F: 59.8 WW: 27.4

ŚNIADANIE 07:00

K:586.0 / B:26.1 / T:18.8 / WP:70.7 / F:10.2 / WW:6.9

JABŁKO ZAPIEKANE Z ŻURAWINOWYM CRUMBLE

Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jogurt sojowy naturalny - 200 g (10 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 4 g (0.4 x Łyżka)
Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii - 20 g (0.7 x Miarka)
Olej rzepakowy - 2 g (0.2 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Żurawina suszona - 20 g (1.7 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Jabłko umyj i wydrąż środek wraz z gniazdami nasiennymi.
2. Do środka jabłka włóż wymieszaną z cynamonem i kakao żurawinę (lub inne dowolne owoce suszone niesiarkowane). Włóż do piekarnika i zapiekaj przez 20 minut w 200 stopniach.
3. Patelnię posmaruj olejem rzepakowym i podsmaż płatki owsiane, na koniec wyłącz grzanie i dodaj syrop klonowy (lub z agawy lub miód), ugnieć uprażone płatki z syropem.
4. Wyjmij jabłko z piekarnika, posyp crumble i posiekаныmi orzechami. Zjedz z jogurtem wymieszany z odżywką białkową.

***droga na skróty: płatki wymieszaj z olejem i syropem i włóż na blaszce do pieczenia wraz z jabłkiem, wyjmij z piekarnika po 8-10 minutach, ugnieć by powstały lepkie crumble

II ŚNIADANIE 11:00

K:634.6 / B:25.9 / T:35.3 / WP:51.8 / F:9.3 / WW:5.3

OBŁĘDNY BANAN PIECZONY Z GORZKĄ CZEKOLADĄ

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)
Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 30 g (2 x Łyżeczka)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)
Skyr sojowy waniliowy - 250 g (0.6 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 17 minut

1. Natnij banana wzdłuż skórki.
2. Drobnoposiekaj gorzką czekoladę - możesz też zetrzeć ją na tarce.
3. Banana włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i zapiekaj przez 10-15 minut.
4. Na talerzu rozprowadź jogurt, połóż banana, polej masłem orzechowym, posyp płatkami migdałów i tartą czekoladą.

OBIAD 15:00

K:588.9 / B:25.3 / T:11.5 / WP:93.1 / F:18.4 / WW:9.4

ZIEMNIANKI HASSELBACK Z ZIELONĄ SOCZEWICĄ W POMIDORACH

Bazylija (suszona) - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Kurkuma - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 2 g (0.2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 8 g (0.8 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 0.5 g (0.2 x Łyżeczka)
Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)
Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)
Soczewica zielona - 70 g (5.8 x Łyżka)
Sól morską - 0.5 g (0.5 x Szczypota)
Tymianek - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)
Ziemniaki - 200 g (2.9 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni Celsjusza.
2. Ziemniaki obierz i ponacinaj z góry, tak by po otwarciu tworzyły wachlarz. Posmaruj ziemniaki olejem rzepakowym i posyp przyprawami (tymianek, oregano, sól).
3. Połóż ziemniaki na papierze do pieczenia i wstaw do piekarnika. Piecz 30-35 minut w zależności od wielkości ziemniaków, do momentu zarumienienia wierzchniej części.
4. W czasie gdy ziemniaki są w piekarniku rozgrzej na patelni oliwę i dodaj pokrojone w kostkę warzywa korzeniowe.
5. Soczewicę przepłucz i zalej gorącą wodą, ugotuj do miękkości, ale uważaj by nie rozgotować.
6. Do warzyw dodaj passatę i smaż do momentu odparowania wody. Dodaj przyprawy i przełóż na talerz.
7. Do pomidorowego sosu z soczewicą włóż upieczone ziemniaki.

WEGAŃSKIE GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA

Cebula - 35 g (0.4 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jarmuż - 20 g (1 x Garsć)
Kapusta biała - 100 g (1.8 x Liść)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Mąka z ciecierzycy - 20 g (1.7 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 0.5 g (0.2 x Łyżeczka)
Passata pomidorowa (przecier) - 130 g (1.3 x Porcja)
Pieczarka uprawna, świeża - 60 g (3 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 0.5 g (0.5 x Szczypta)
Rozmaryn - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)
Ryż basmati - 30 g (2 x Łyżka)
Ryż brązowy - 30 g (2 x Łyżka)
Soczewica czarna (ugotowana) - 30 g (1.5 x Łyżka)
Soczewica zielona (ugotowana) - 50 g (2.5 x Łyżka)
Sos sojowy ciemny - 18 g (1.8 x Łyżka)
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)
Tymianek - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)
Ziele angielskie - 0.5 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ryż ugotuj do miękkości, może się lekko rozgotować - najlepszy efekt daje ryż do sushi, jednak teraz łączymy ryż biały z brązowym.
2. Pieczarki i cebulę pokrój drobno i podsmaż na oliwie.
3. Posiekaj drobno i sparz wrzątkiem jarmuż i kapustę, dodaj do pieczarek z cebulą i ugotowanego ryżu. Wymieszaj z przyprawami (sól, pieprz, sos sojowy).
4. Na koniec wrzuć ugotowaną soczewicę - zieloną i czerwoną. Dodaj mąkę z ciecierzycy. Wymieszaj.
5. Uformuj kuleczki i układaj w naczyniu do zapiekania.
6. Osobno przygotuj sos pomidorowy z przyprawami (oregano, tymianek, rozmaryn, czosnek) i polewamy nim kuleczki.
7. Całość włóż do piekarnika i piecz przez 18-20 minut w 180 stopniach.

SUMA K: 2351.8 B: 101.9 T: 71.3 WP: 299.2 F: 58.7 WW: 29.8

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	4 g	0.4 x łyżka
Oliwa z oliwek	70 g	7 x łyżka
NAPOJE		
Napój sojowy bez cukru	610 g	2.4 x Szklanka
Napój sojowy czekoladowy	450 g	1.8 x Szklanka
Napój sojowy waniliowy	300 g	1.2 x Szklanka
Sok cytrynowy	25 g	4.2 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb pszenny	120 g	4 x Kromka
Chleb żytni jasny	90 g	3 x Kromka
Ciabatta	80 g	1 x Sztuka
Kajzerki	50 g	1 x Sztuka
Tortilla pszenna	120 g	3 x Sztuka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana niepalona (biała)	130 g	10 x łyżka
Kasza jaglana	55 g	4.2 x łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	170 g	12.2 x łyżka
Kuskus	30 g	2.5 x łyżka
Makaron ryżowy	80 g	2 x Porcja
Makaron spaghetti	50 g	1 x Porcja
Mąka z ciecierzycy	20 g	1.7 x łyżka
Płatki owsiane	60 g	6 x łyżka
Ryż basmati	90 g	6 x łyżka
Ryż brązowy	30 g	2 x łyżka
Ryż jaśminowy	125 g	8.3 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao 16%, proszek	13 g	1.3 x łyżka
Mak niebieski	15 g	1.5 x łyżka
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Masło orzechowe z kawałkami orzechów	60 g	4 x łyżeczka
Migdały w płatkach	20 g	2 x łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x łyżeczka
Orzechy arachidowe	115 g	7.7 x łyżka
Orzechy laskowe	10 g	0.7 x łyżka
Orzechy pistacjowe	20 g	2.2 x łyżka
Orzechy włoskie	100 g	6.7 x łyżka
Sezam, nasiona	1 g	0.1 x łyżka
Wiórki kokosowe	12 g	2 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	3.5 g	0.9 x łyżeczka
Cynamon	12 g	2.4 x łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	5.5 g	1.4 x łyżeczka
Kurkuma	7.5 g	1.5 x łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Mielona papryka chili	0.5 g	0.5 x Szczypta
Mielona słodka papryka	0.5 g	0.1 x łyżeczka
Oregano (suszone)	1.5 g	0.5 x łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Pieprz czarny mielony	6.5 g	6.5 x Szczypta
Rozmaryn	9 g	2.3 x łyżeczka
Sól biała	0.4 g	0.4 x Szczypta
Sól morska	5.4 g	5.4 x Szczypta
Tymianek	2 g	0.5 x łyżeczka
Ziele angielskie	0.5 g	0.5 x Sztuka
Zioła prowansalskie	0.5 g	0.2 x łyżeczka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	300 g	1.2 x Szklanka
Czekolada gorzka	22 g	3.7 x Kostka
Hummus klasyczny	50 g	5 x łyżeczka
Hummus z suszonymi pomidorami	100 g	10 x łyżeczka
Jogurt sojowy naturalny	350 g	17.5 x łyżka
Nasiona konopi (tuskane)	60 g	12 x łyżeczka
Ocet balsamiczny	6 g	2 x łyżeczka
Odżywka białkowa z ryżu, grochu i konopii	65 g	2.2 x Miarka
Passata pomidorowa (przecier)	1280 g	12.8 x Porcja
Płatki drożdżowe	100 g	25 x łyżka
Skyr sojowy waniliowy	900 g	2.3 x Opakowanie
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	20 g	2 x łyżka
Sos sojowy ciemny	28 g	2.8 x łyżka
Syrop klonowy	20 g	2 x łyżka
Tempeh	120 g	1.2 x Kawatek
Tofu naturalne	120 g	0.7 x Opakowanie
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	360 g	2 x Opakowanie
Tofu wędzone	180 g	1 x Opakowanie
OWOCE I WARZYWA		
Bakłażan	180 g	0.9 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Borówki amerykańskie	180 g	3.6 x Garść
Bób, mrożony	120 g	0.3 x Opakowanie
Brokuły	80 g	0.2 x Sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	120 g	1 x Sztuka
Cebula	128 g	1.3 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	280 g	14 x łyżka
Cukinia	260 g	0.9 x Sztuka
Czarne jagody, mrożone	50 g	0.5 x Opakowanie
Czosnek	16 g	3.2 x Ząbek
Daktyle (świeże)	189 g	7 x Sztuka
Fasola biała (konserwowa)	200 g	10 x łyżka
Figi, suszone	42 g	3 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Jarmuż	40 g	2 x Garść
Kapusta biała	100 g	1.8 x Liść
Koper ogrodowy	30 g	3.8 x łyżka
Mango	280 g	1 x Sztuka
Marchew	175 g	3.9 x Sztuka
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	60 g	3 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x łyżeczka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Pomidory koktajlowe	200 g	10 x Sztuka
Rzodkiewka	50 g	3.3 x Sztuka
Salata rzymska	70 g	2 x Liść
Soczewica czarna (ugotowana)	30 g	1.5 x Łyżka
Soczewica czerwona (ugotowana)	300 g	15 x Łyżka
Soczewica zielona	70 g	5.8 x Łyżka
Soczewica zielona (ugotowana)	50 g	2.5 x Łyżka
Suszone pomidory	14 g	2 x Sztuka
Szczypiorek	25 g	5 x Łyżeczka
Szpinak	175 g	7 x Garść
Warzywa na patelnię włoskie	200 g	2 x Porcja
Wiśnie bez pestek, mrożone	300 g	3 x Szklanka
Ziemniaki	500 g	7.2 x Sztuka
Żurawina suszona	20 g	1.7 x Łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Instytutu Żywności i Żywienia





Dieta roślinna

- zalecenia suplementacji



Dieta roślinna

- zalecenia suplementacji



Witamina B12 100 µg + ewentualne składniki często występujące w niskiej ilości w diecie roślinnej¹

Jeżeli jesteś na diecie wegańskiej, nie używasz soli jodowanej i nie jesz regularnie wodorostów, Twoja dieta może być uboga w jod. W takim wypadku zalecana jest suplementacja tym składnikiem. W suplemencie Kompleks Vege znajdziesz zalecaną dzienną porcję jodu dla osoby dorosłej.

x1 1 kapsułka Kompleks Vege
bądź 1 tabletkę Naturell B12 Forte



Witamina B12 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: szczególnie ważne w okresie startowym lub intensywnych treningów²

x1-2 Przyjmuj minimum 250 mg DHA
każdego dnia.



Najlepiej przyjmować w godzinach porannych i do południa.

Wszystkie powyższe suplementy możesz ze sobą łączyć.

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP-PZH, Warszawa, 2020.
2. DHA przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie. Kwasy tłuszczowe DHA i EPA przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie.

Dieta roślinna

- zalecenia suplementacji



Witamina D3: szczególnie ważna dla sportowców – pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu nie tylko układu odpornościowego, lecz także mięśni.

1000–2000 j.m. (w okresie jesienno-zimowym 2000 j.m.)



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



Magnez: wraz z potasem bardzo ważny składnik mineralny w diecie i suplementacji sportowca. Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia – będzie ważny w kontekście regeneracji i odpoczynku po treningu.

x2 Zalecana ilość 2 x 70 mg*
Uwaga – w przypadku bardzo intensywnych treningów zapotrzebowanie na magnez wzrasta.

Wszystkie powyższe suplementy możesz ze sobą łączyć.

*Witamina B6 i B2 przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Dieta roślinna

- zalecenia suplementacji



Magnez polecany jest w suplementacji wieczornej. Nie zawsze jednak jest to optymalny wybór dla każdego. Ten składnik mineralny często występuje z witaminami z grupy B, które mają pozytywny wpływ na nasz poziom energii, stąd dla niektórych osób lepszym rozwiązaniem może być suplementacja podzielona (rano, wieczór) lub do południa.



Witamina C: nie jest wskazana w okresie przygotowawczym. Nadmierna ilość antyoksydantów w diecie może się przyczynić do zmniejszenia efektów adaptacji treningowej. Przyjmuj witaminę C po zakończeniu wyścigów, rozgrywanych meczów czy zawodów, w których bierzesz udział. Jako silny antyoksydant zmniejsza stan zapalny w organizmie i pozwoli na szybszą regenerację.

x1

Jako sportowiec możesz mieć większe zapotrzebowanie na witaminę C – zalecana ilość to 1 g, najlepiej nie w jednym podaniu, dla lepszego wchłaniania (2 x 500 mg).



Najlepiej przyjmować w godzinach porannych i do południa. Najlepiej przyjmować wraz z posiłkiem.

Wszystkie powyższe suplementy możesz ze sobą łączyć.

Na co warto

zwrócić uwagę w diecie roślinnej?



Witamina B₁₂

Jej aktywna forma praktycznie nie występuje w roślinach.

Witamina D₃

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). Niewielkie ilości jodu zawiera ponadto nabiał. Sól kuchenna jest obowiązkowo jodowana – 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 dokosaheksaenowego 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.

Źródła:

Fallon, N., & Dillon, S. A. (2020). Low Intakes of Iodine and Selenium Amongst Vegan and Vegetarian Women Highlight a Potential Nutritional Vulnerability. *Frontiers in nutrition*, 7, 72.

Hoeflich J., Hollenbach B., Behrends T. i wsp.: The choice of biomarkers determines the selenium status in young german vegans and vegetarians. *British Journal of Nutrition*, 2010, 104(11), 1601–1604.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Selenium-HealthProfessional%20/>

Dopasowane

wsparcie diety roślinnej



Skład opracowany przez ekspertów wspierających osoby na diecie roślinnej.

**Metylokobalamina
(witamina B₁₂)**
100 µg

**Wegańska
witamina D₃**
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 B₁₂ w postaci metylokobalaminy, organiczny cynk i selen naturalnego pochodzenia w formie organicznej. W produkcie znajduje się wegańska witamina D₃ naturalnego pochodzenia z porostu – chrobotka reniferowego oraz jod pozyskany z alg.



skrojone na miarę potrzeb

500 µg B₁₂



100 µg B₁₂

Aktywna, metylowana witamina B₁₂

Metylokobalamina w odróżnieniu od cyjanokobalaminy to aktywna forma witaminy B₁₂ o wyższej biodostępności¹. Naturalnie występuje w ludzkim organizmie i żywności.

15 mg Zn



Organiczny cynk

Organiczną formę cechuje wyższa biodostępność².

50 µg Se



100 µg Se

Selen organiczny naturalnego pochodzenia

Z drożdży selenowych w postaci związku organicznego naturalnie występującego w żywności – selenometioniny, o wyższej biodostępności².



Odpowiednie dla wegan i wegetarian



Bez cukru i laktozy, bezglutenowe



Ekonomiczne, duże opakowania 60 i 100 tabletek

¹W 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.

²Niż 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., Przystawski J., Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.




Naturell

Naturalna,

roślinna witamina D₃



wegańska
witamina D₃
pochodząca z alg



olej MCT z kokosa
dla poprawy
wchłaniania



czysty skład,
zrównoważone
pozyskiwanie**



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**



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 eikozapenraenowego (EPA). Kwas eikozapenraenowy (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 morskiemu bio-piractwu, bez negatywnego wpływu na bio-masę. „Zielony” proces przetwarzania: bez chemicznego wzbogacenia (EE, molekularna destylacja, wytrącanie mocznika).

SUPLEMENT DIETY