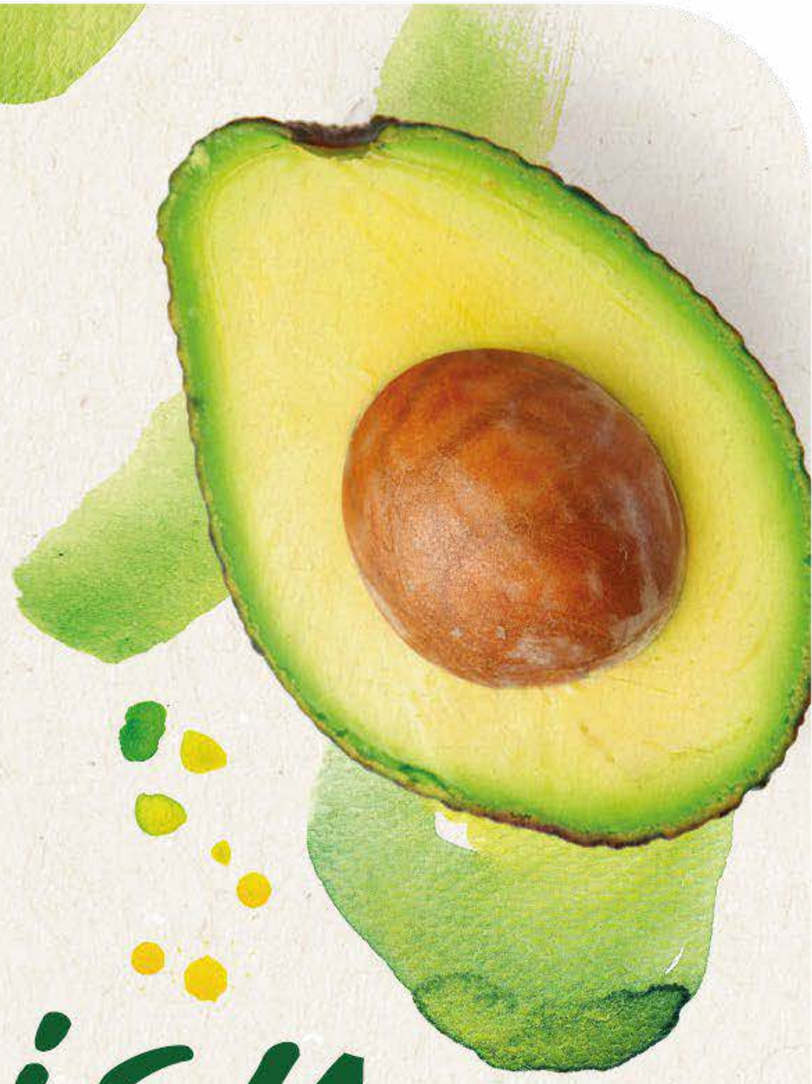
Naturell



Vegeprzepisy

na każdą okazję

Przepiśnik przygotowany we współpracy z:

ROŚLINNIEJEMY

Na co warto

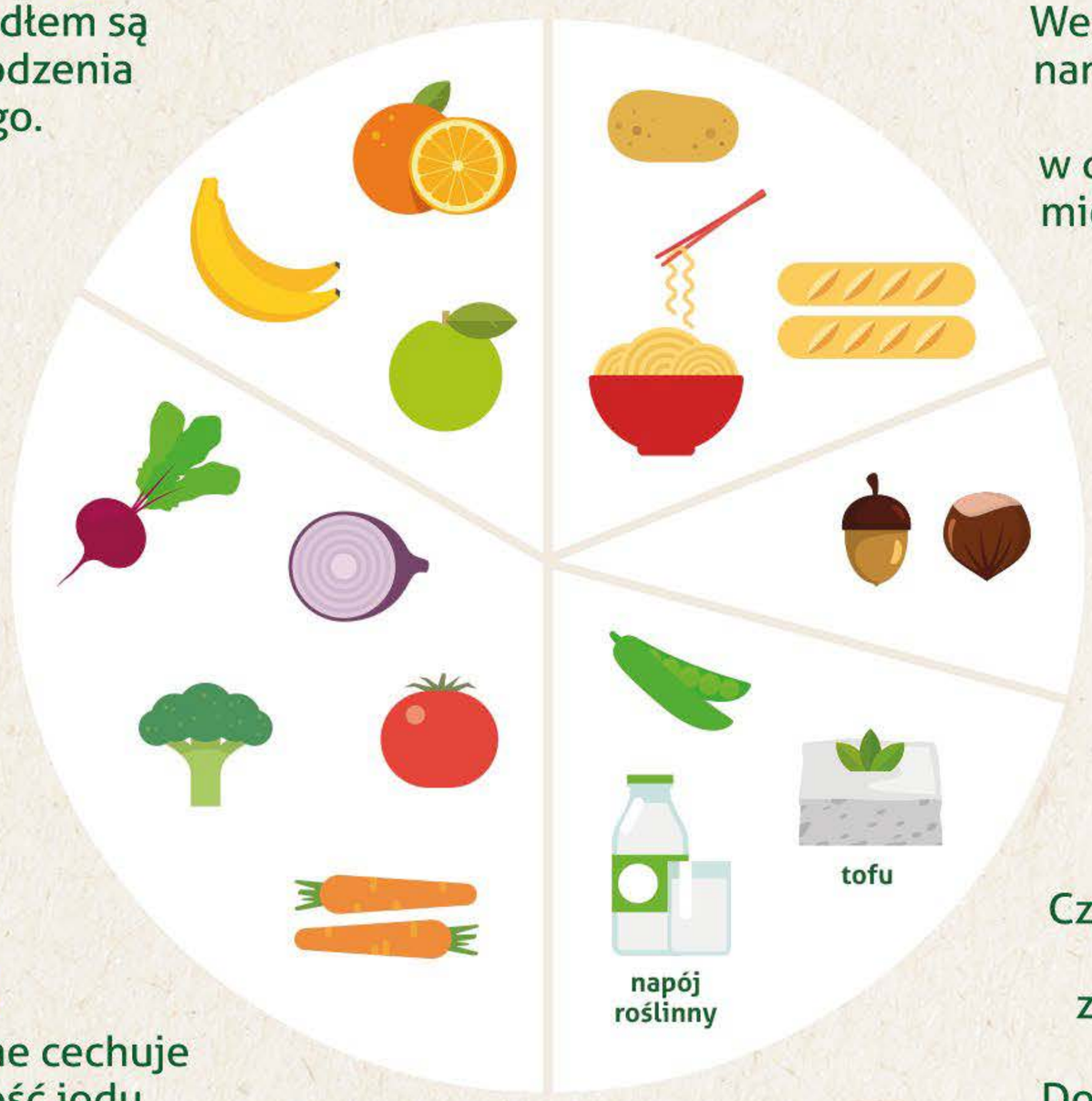
zwrócić uwagę na diecie roślinnej?

Witamina B_{12}

Jej głównym źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego.

Witamina D_3

Weganie mogą być bardziej narażeni na niskie poziomy witaminy D i wapnia w diecie niż osoby jedzące mięso, szczególnie zimą[1,2].



Kwasy omega-3

Ze względu na częste wykluczenie z diety ryb i owoców morza, podaż kwasów omega-3 (szczególnie DHA) w diecie roślinnej może być niska.

Cynk

Jest szeroko dostępny w żywności pochodzenia roślinnego, ale nie jest łatwo przyswajalny[4].

Jod

Pokarmy roślinne cechuje niska zawartość jodu ze względu na niskie stężenie w glebie[5].

Selen

Czynnikiem ułatwiającym przyswajanie selenu z pożywienia jest m.in. białko (metionina). Dostępność selenu z diety w warunkach niedoborów białka spada[3].

[1]Crowe, F.L.; Steur, M.; Allen, N.E.; Appleby, P.N.; Travis, R.C.; Key, T.J. Plasma concentrations of 25-hydroxyvitamin D in meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans: Results from the EPIC-Oxford study. Public Health Nutr. 2011, 14, 340–346, doi:10.1017/sS13689800010002454.
[2]DeLuca HF (2004) Overview of general physiologic features and functions of vitamin D. Am J Clin Nutr 80, 1689S–1696S.
[3]Panel, E. & Nda, A. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for selenium. EFSA J. 12, 1–67 (2014).
[4]Hunt, J.R. Moving toward a plant-based diet: Are iron and zinc at risk? Nutr. Rev. 2002, 60, 127–134, doi:10.1301/00296640260093788.
[5]Park YK, Harland BF, Vanderveen JE, Shank FR, Prosky L: Estimation of dietary iodine intake of Americans in recent years. J Am Diet Assoc 1981;79:17–24.

Naturell

Dopasowane

wsparcie diety roślinnej

odpowiedni dla
wegan i wegetarian

kompleks witamin
i składników
mineralnych

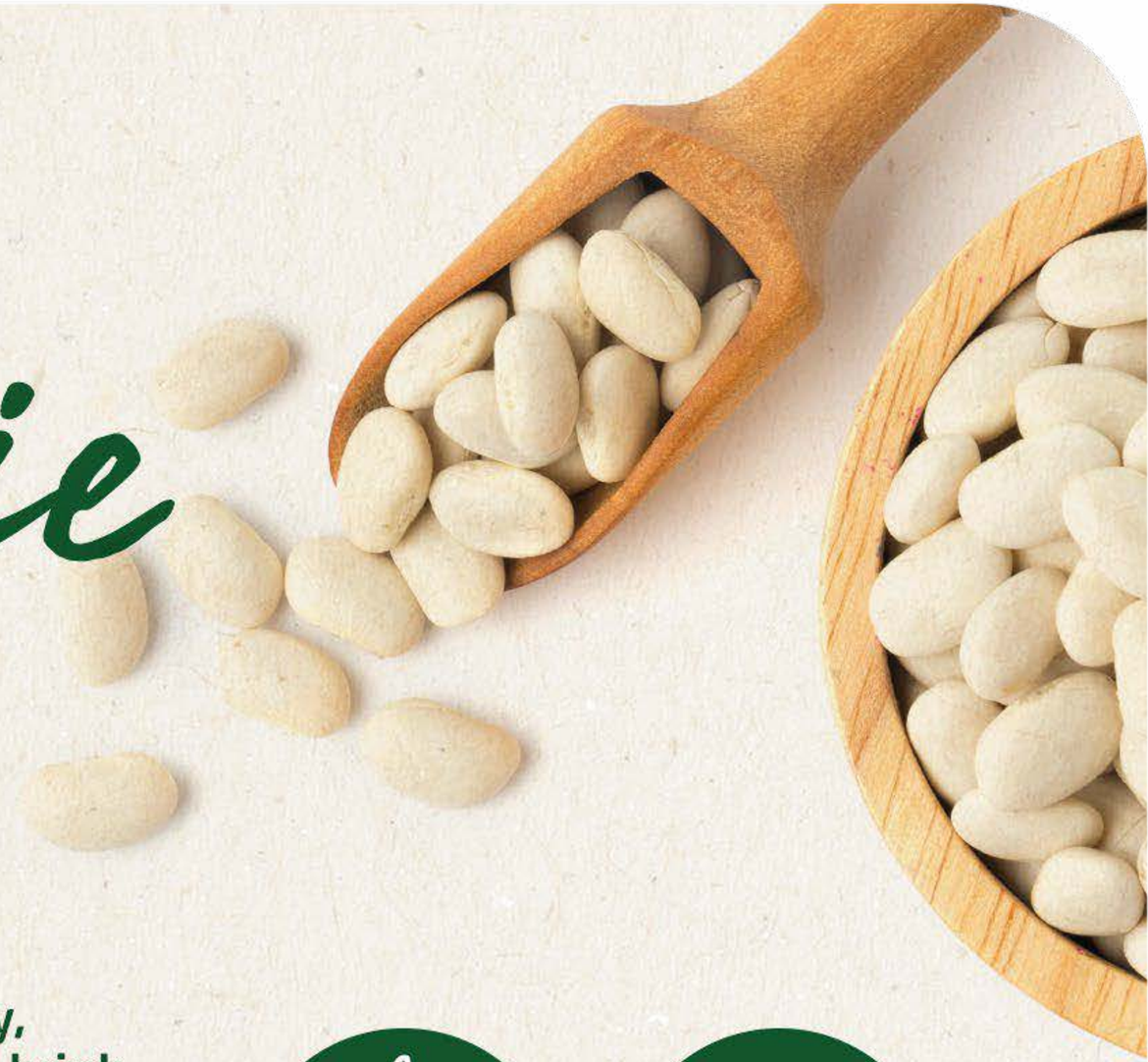
aktywne, organiczne
i **roślinne składniki***

*Naturell Kompleks Vege zawiera aktywną, metylowaną witaminę B_{12} w postaci metylokobalaminy, organiczny cynk i selen naturalnego pochodzenia w formie organicznej. W produkcie znajduje się wegańska witamina D_3 naturalnego pochodzenia z porostu – chrobotka reniferowego oraz jod pozyskany z alg.

USP Zdrowie

SUPLEMENT DIETY

Brownie
z fasoli



SKŁADNIKI:

1½ szklanki suszonych daktyli, 1½ szklanki wody, 1 puszka fasoli białej/czerwonej, 5 łyżek kakao, 5 łyżek erytrytolu lub ksylitolu, 1 łyżka soku z cytryny, ½ łyżeczki soli, ½ łyżeczki sody, 1 łyżeczka proszku do pieczenia,

Opcjonalnie: 2 łyżki masła orzechowego / 4 łyżki zmielonego siemienia lnianego

12 kawałków w 1 porcji

1,5 godz.

1. **Nagrzewamy piekarnik** do 180°C, daktyle zalewamy wrzątkiem, zostawiamy na 20 min.

2. Odcedzamy daktyle, **blendujemy** składniki na masę. Masę wkładamy do blachy z papierem do pieczenia, **pieczemy** 40-60 minut.

3. Piekąc krócej, otrzymamy zakalcowatą konsystencję brownie, dłużej – ciasto bardziej puszyste.

Budyń jaglany z czekoladą

SKŁADNIKI:
½ szklanki suchej kaszy jaglanej, 2½ szklanki mleka roślinnego (opcjonalnie: łyżeczka oleju), sól, słodzik: syrop daktylowy, klonowy, z agawy lub cukier, szczypta cynamonu, 5 kostek gorzkiej czekolady, 2 łyżki masła orzechowego, do podania: owoce

2 porcje

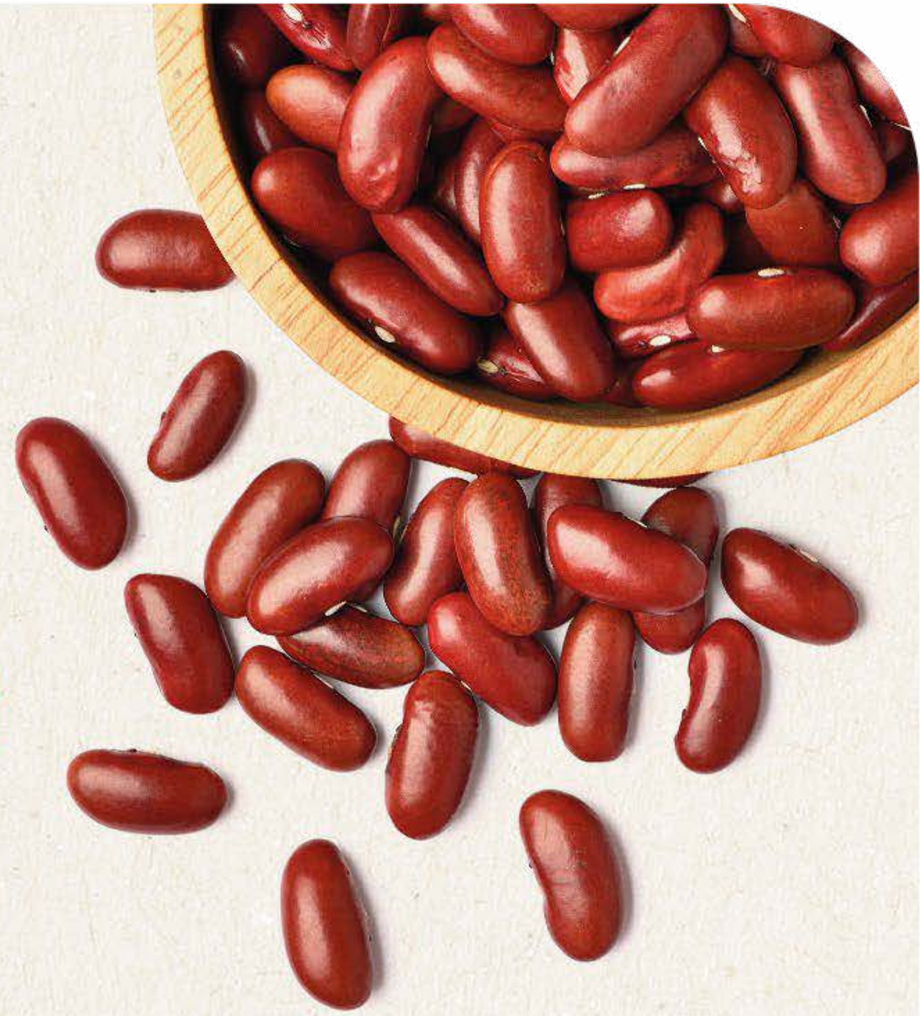
30 min

1. Kaszę **przepłukujemy** na sicie – zimną wodą, później wrzątkiem. Gotujemy w rondlu o grubym dnie w 2 szklankach mleka ok. 15 minut, co jakiś czas mieszając.

2. **Dodajemy** łyżeczkę oleju, sól, słodzik, cynamon, czekoladę i masło orzechowe. Mieszamy.

3. Do masy dodajemy pół szklanki mleka i blendujemy do uzyskania gładkiej konsystencji à la budyń. **Podajemy z owocami!**

Burger z fasoli



SKŁADNIKI NA KOTLETY:

2 cebule, 2 ząbki czosnku, 10 pieczarek, puszka czerwonej fasoli, 1 łyżka papryki wędzonej, 2 łyżki kuminu, 2 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych, 50 g płatków owsianych, 2 łyżki passaty pomidorowej, sól, pieprz, olej rzepakowy

SKŁADNIKI NA BURGERA:

bułka, majonez roślinny / ketchup, 2 liście sałaty, 2 plastry cebuli, 2 plastry ogórka kiszonego, 2 plastry pomidora

1 burger
4 kotlety

30 min

1. **Kroimy** cebulę w kostkę, czosnek wyciskamy i podsmażamy, dorzucamy pokrojone pieczarki, **podsmażamy.**

2. Do miski wrzucamy warzywa, odcedzoną fasolę i resztę składników, **blendujemy** na gładką masę. Formujemy kotlety i **smażymy** do zarumienienia.

3. Przekrojoną bułkę smarujemy sosami. Układamy sałatkę, kotleta, cebulę, ogórka i pomidora.

Curry

z cieciorką, warzywami i ryżem

SKŁADNIKI:

3 łyżki oleju rzepakowego, 1 średnia cebula, 1 ząbek czosnku, 1½ łyżki startego imbiru, 1 łyżka żółtej pasty curry, 1 średni batat, ½ cukinii, 1 pomidor, ½ puszki mleczka kokosowego, 1 szklanka wody, ½ łyżeczki soli, 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy, 1 worek ryżu (100 g), opcjonalnie: natka pietruszki do dekoracji

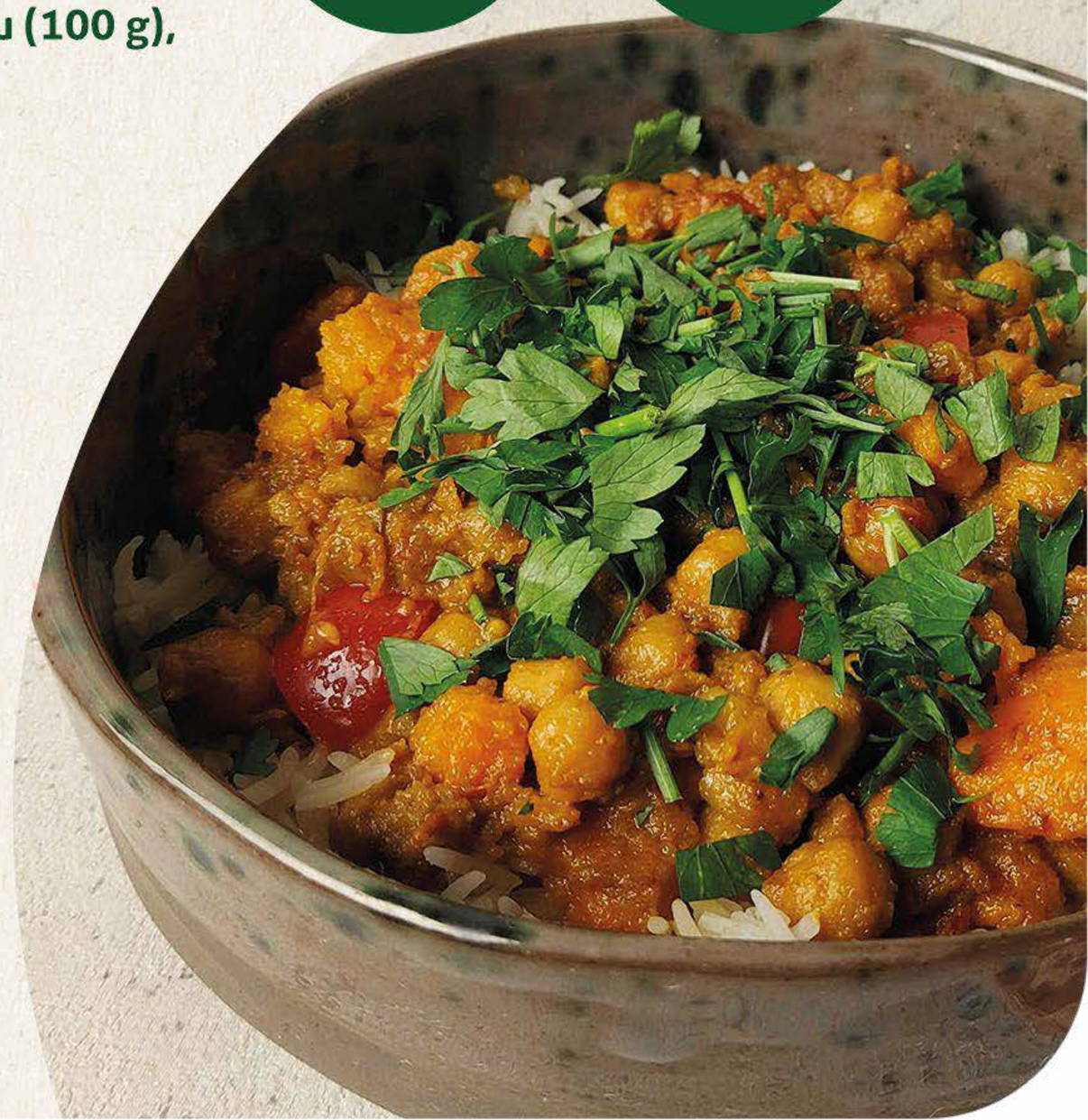
2 porcje

30 min

1. Na patelni **podsmażamy** pokrojoną w kostkę cebulę. Gdy się zeszkli, dodajemy starty ząbek czosnku, imbir, pastę z curry, chwilę smażymy.

2. **Kroimy** w kostkę batata, cukinię i pomidora, wrzucamy na patelnię. Dodajemy mleko kokosowe, wodę i sól. Gotujemy przez 20 minut. Wsypujemy ciecierzycę i gotujemy przez 7 minut.

3. W międzyczasie **gotujemy** ryż, który podamy z curry i natką pietruszki.



Kanapki

z pieczonym burakiem, tofu i awokado

SKŁADNIKI:

90 g wędzonego tofu, 1 upieczony burak (pieczemy w skórce, w folii aluminiowej przez ok. 50 minut w 180°C, obieramy ze skórki lub kupujemy gotowego), 1 dojrzałe awokado, roszponka/rukola/szpinak, czosnek granulowany, sól, pieprz, 2 grahamki lub 4 kromki pełnoziarnistego chleba, kiełki rzodkiewki

Sos: garść daktyli, 1 łyżka musztardy, 1 łyżka wody

Opcjonalnie: 1 łyżka oliwy

2 porcje

20 min

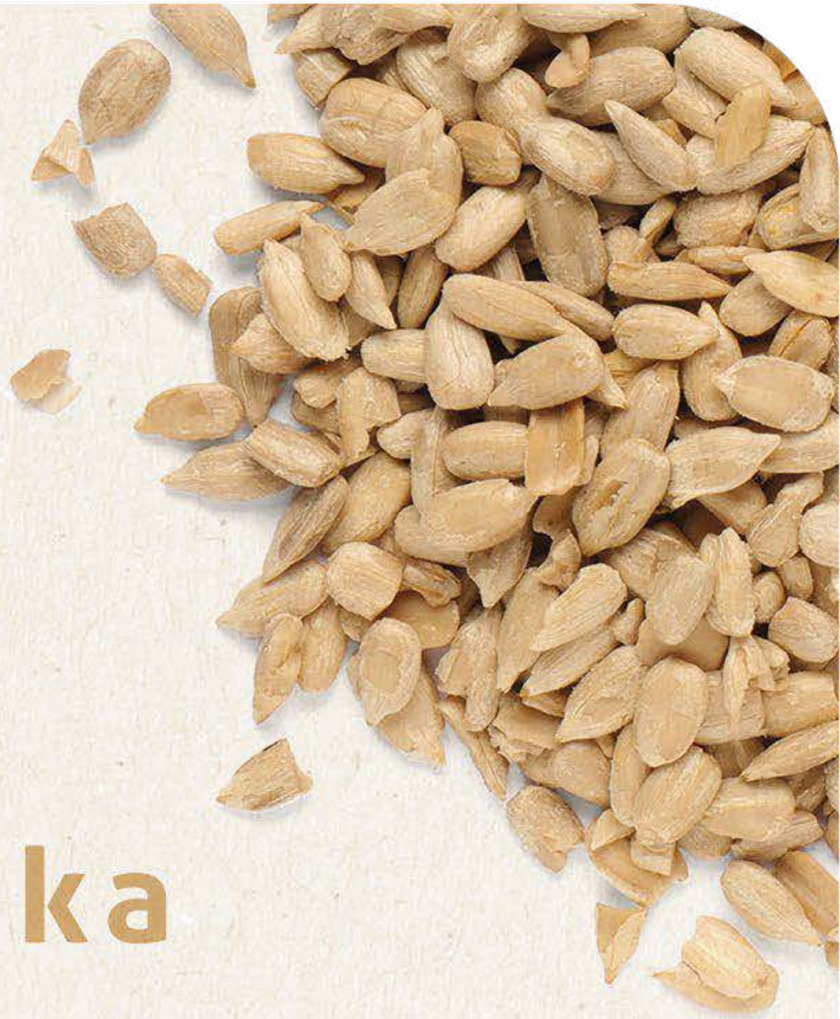
1 Daktyle **zalewamy wrzątkiem**, odstawiamy na ok. 10-15 minut, aby zmiękły. Tofu odcedzamy, odciskamy na ręczniku, kroimy w plasterki. **Kroimy** buraka i awokado.

2 Daktyle i musztardę **blendujemy**, dodajemy wodę, by uzyskać gęstą konsystencję (możemy dodać łyżkę oliwy).

3 Pieczywo smarujemy sosem, **układamy**: zieleninę, tofu, awokado. Posypujemy czosnkiem, solą i pieprzem. Dokładamy buraka. Dekorujemy kiełkami.

Kanapki

z twarogiem ze słonecznika



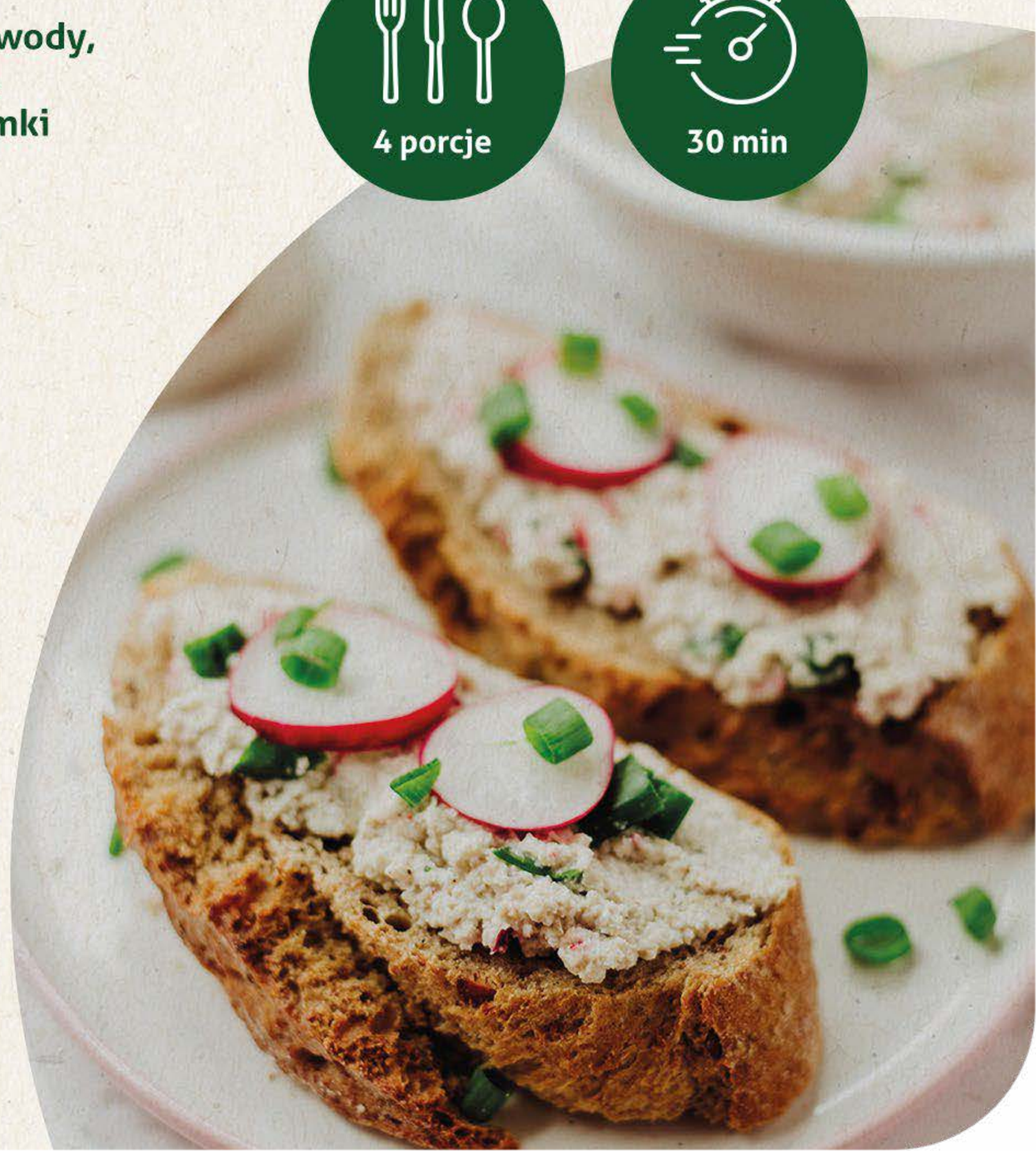
SKŁADNIKI:

1 szklanka pestek słonecznika, 1 szklanka wody, sok z ½ cytryny, sól, pieprz, 5 rzodkiewek, szczypiorek, 2 bułki pełnoziarniste / 4 kromki pełnoziarnistego chleba

4 porcje

30 min

1. Pestki **moczymy** przez noc w wodzie lub przez 20 minut we wrzątku.
2. Do blendera dodajemy: pestki, sok z cytryny, sól i pieprz – **miksujemy** na gładką masę.
3. Na tarce **trzemy** rzodkiewki i kroimy szczypiorek, **mieszamy** z resztą pasty. Twarożek podajemy na bułce lub chlebie.



Korzenne placuszki

SKŁADNIKI:

2 banany, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 szklanka napoju roślinnego, 1 szklanka mąki owsianej/zblendowanych na sucho płatków owsianych, 1 łyżka oleju rzepakowego, 1 łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego, sól, 2 łyżeczki przyprawy do piernika, ½ łyżeczki cynamonu

Do podania: orzechy włoskie, 1 łyżka syropu klonowego

2 porcje
12 sztuk

30 min

1 Wszystkie składniki **blendujemy** razem na gładką masę.

2 Na suchą patelnię (ew. z dodatkiem oleju rzepakowego) nakładamy po dwie łyżki ciasta na 1 placuszka i **smażymy** z obu stron do momentu zarumienienia.

3 **Podajemy** z dodatkami.

Mac and cheese

SKŁADNIKI:

makaron pełnoziarnisty 500 g, orzechy nerkowca, 3 ziemniaki, 2 marchewki, ½ cebuli, 2 ząbki czosnku, 3 łyżki oliwy, ¾ szklanki płatków drożdżowych, 2 łyżeczki papryki wędzonej, szczypta papryki ostrej, sól, 2 łyżeczki sosu sojowego

Do podania: ulubione surowe warzywa (np.: garść pomidorków koktajlowych, papryka, szczypiorek lub natka pietruszki)

5 porcji

50 min

1 Nerkowce **moczymy** przez noc w zimnej wodzie lub przez 30 minut we wrzątku. **Gotujemy** ziemniaki i marchew w osolonej wodzie.

2 Orzechy **blendujemy** z wodą na gładką masę, cebulę kroimy w kostkę, wyciskamy czosnek, podsmażamy na łyżce oliwy. Do masy **dodajemy** ziemniaki, marchewkę, 2 łyżki oliwy, podsmażoną cebulę i czosnek, przyprawy. **Blendujemy.**

3 **Gotujemy** makaron w osolonej wodzie, podajemy z sosem.

Naleśniki

z twarogiem z tofu, prażonymi jabłkami i cynamonem

SKŁADNIKI:

Ciasto: ½ szklanki mąki pszennej, ½ szklanki mąki pełnoziarnistej, ½ łyżeczki proszku do pieczenia, szczypta soli, ½ łyżeczki kakao, ½ szklanki wody gazowanej, ½ szklanki mleka sojowego, 1 łyżka oleju rzepakowego, opcjonalnie: olej rzepakowy do smażenia

Nadzienie: 180 g tofu silken, sok z 1 cytryny, 3 łyżki syropu klonowego, 2 jabłka (obrane i pokrojone), 1 łyżeczka cynamonu/inne korzenne przyprawy

Do podania: orzechy włoskie/pecan

3 porcje

30 min

1 Mąki przesypujemy przez sito, dodajemy proszek do pieczenia, sól i kakao, mieszamy trzepaczką. Dodajemy wodę, mleko sojowe, olej, **mieszamy na gładką masę**.

2 **Smażymy** naleśniki na nieprzywierającej patelni lub z odrobiną oleju. Tofu blendujemy z cytryną i syropem klonowym – można odstawić na jakiś czas do przeniknięcia się smaków. Jabłka podduszamy z cynamonem /innymi przyprawami do miękkości.

3 **Naleśniki podajemy** z twarożkiem i jabłkami lub orzechami.

Owsianka

z brzoskwinią i masłem orzechowym

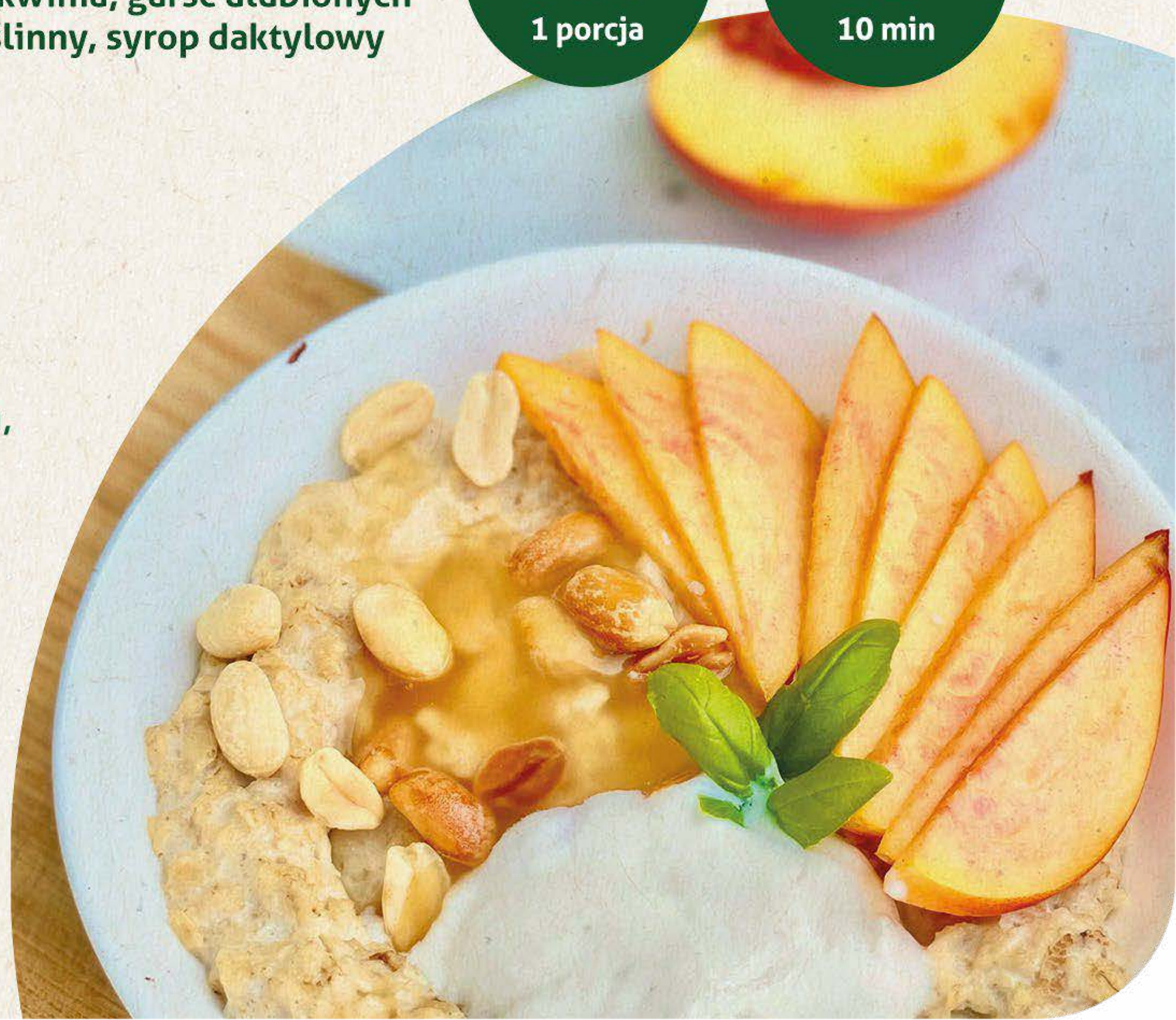
SKŁADNIKI:

5 łyżek płatków owsianych górskich, 1 szklanka mleka sojowego, 1 średni banan, 1 łyżka masła orzechowego, szczypta soli i cynamonu, 1 brzoskwinia, garść ulubionych orzechów, opcjonalnie: jogurt roślinny, syrop daktylowy

1 porcja

10 min

1. Płatki **gotujemy** z mlekiem na małym ogniu, aż wchłoną cały płyn.
2. Zdejmujemy owsiankę z ognia, **dodajemy** rozgniecionego banana, masło orzechowe, sól i cynamon.
3. **Podajemy** z pokrojoną brzoskwinią, orzechami, opcjonalnie z jogurtem i syropem daktylowym.



Pierogi
z soczewicą

SKŁADNIKI:

Farsz: ½ szklanki soczewicy zielonej, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 3 suszone pomidory, 4 łyżki oleju rzepakowego, 1 łyżka kuminu, sól, pieprz

Ciasto: 1 szklanka mąki pszennej i 1 pełnoziarnistej, 1 szklanka wody, 25 ml oleju, sól

Do podania: smażona cebulka

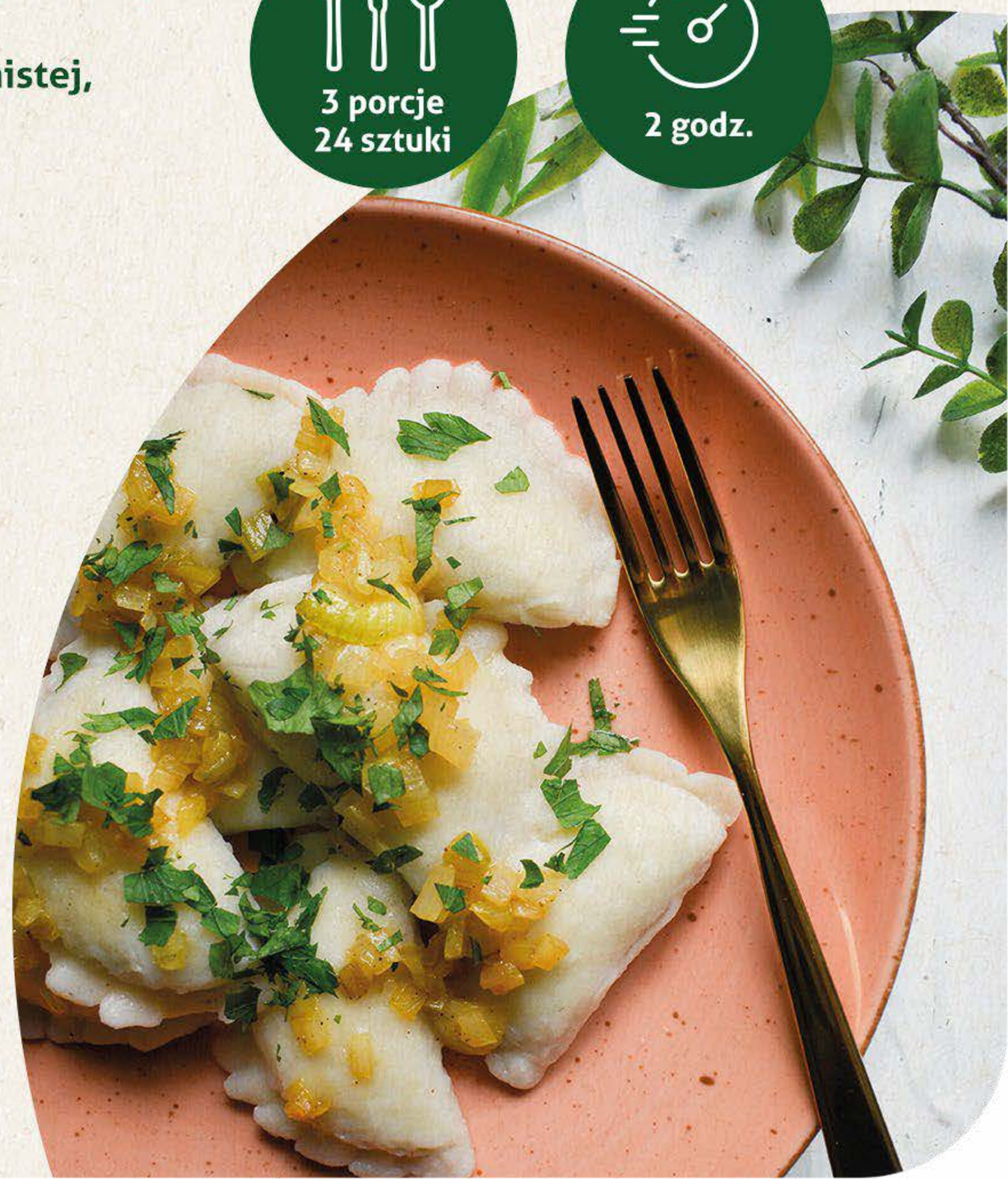
3 porcje
24 sztuki

2 godz.

1. Soczewicę **gotujemy** w osolonej wodzie 15-20 minut, cebulę kroimy, czosnek siekamy. Na patelni rozgrzewamy olej, smażymy cebulę i czosnek do zeszklenia.

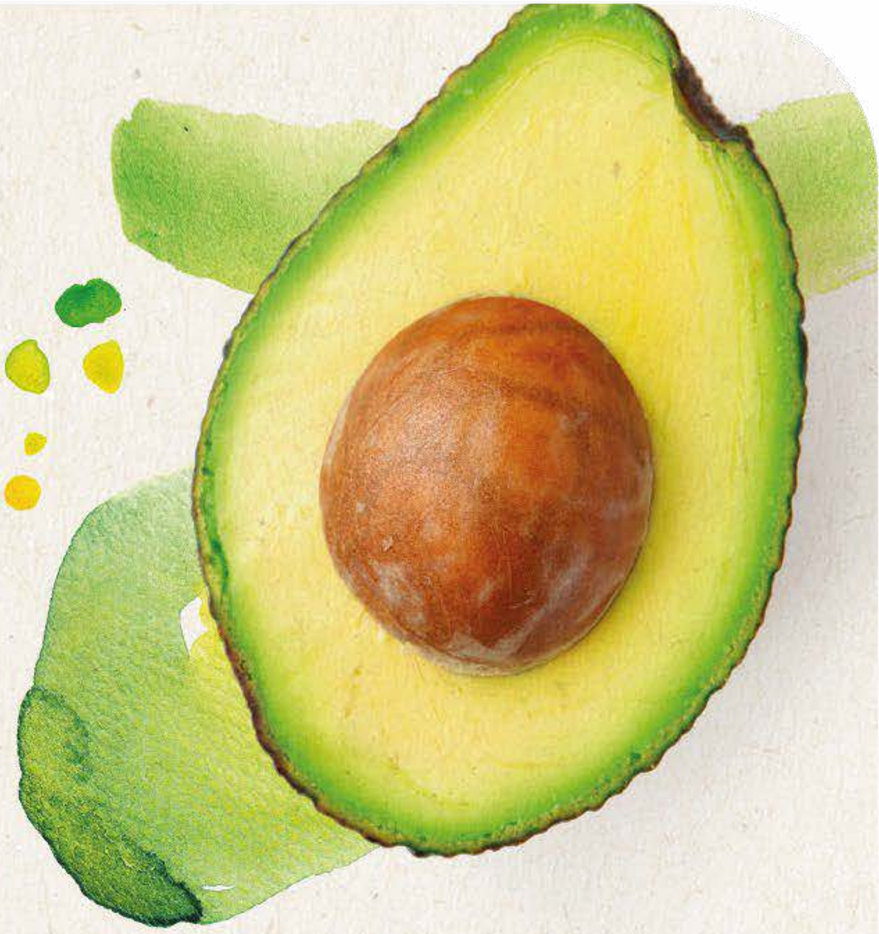
2. **Blendujemy** składniki farszu (nie na gładką masę), z reszty składników zagniatamy ciasto, rozwałkowujemy i lepimy pierogi.

3. Pierogi wrzucamy do wrzącej, osolonej wody, **gotujemy** – aż wypłyną. **Podajemy** z zasmażaną cebulką.



Sałatka

z ciecierzycą i awokado



SKŁADNIKI:

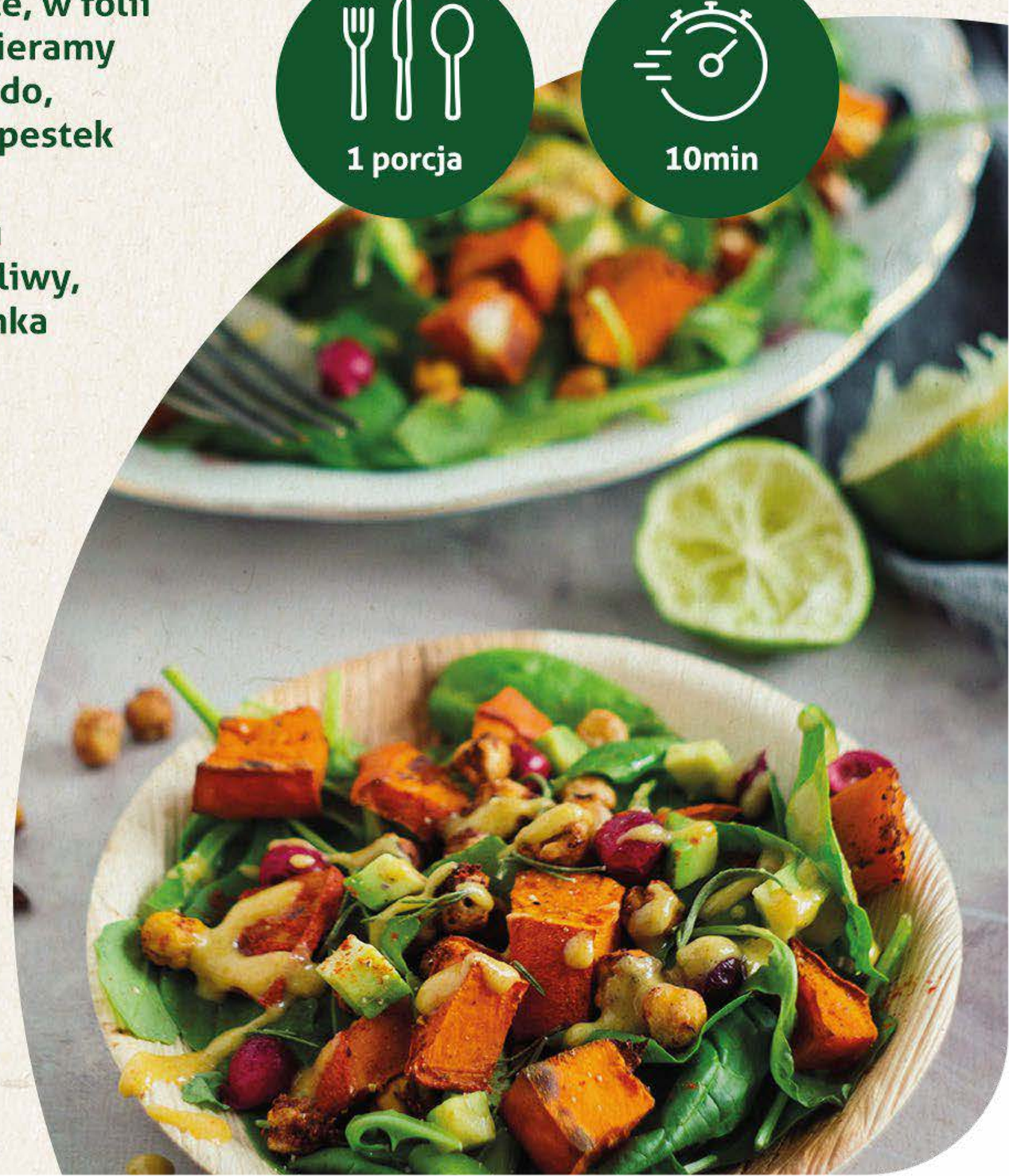
ulubiona sałata, ½ szklanki cieciorki (ugotowanej/ze słoika), 1 upieczony burak (pieczemy w skórce, w folii aluminiowej przez ok. 50 minut w 180°C i obieramy ze skórki lub kupujemy gotowego), ⅓ awokado, 5 pomidorków cherry, 5 czereśni, 1 łyżeczka pestek słonecznika (uprażone na patelni)

Sos: 3 łyżki soku z pomarańczy, 1,5 łyżki octu balsamicznego, 1 łyżka oleju rzepakowego/oliwy, przyprawa włoska z czosnkiem/ inna mieszanka ziół, bazylia posiekana z miętą

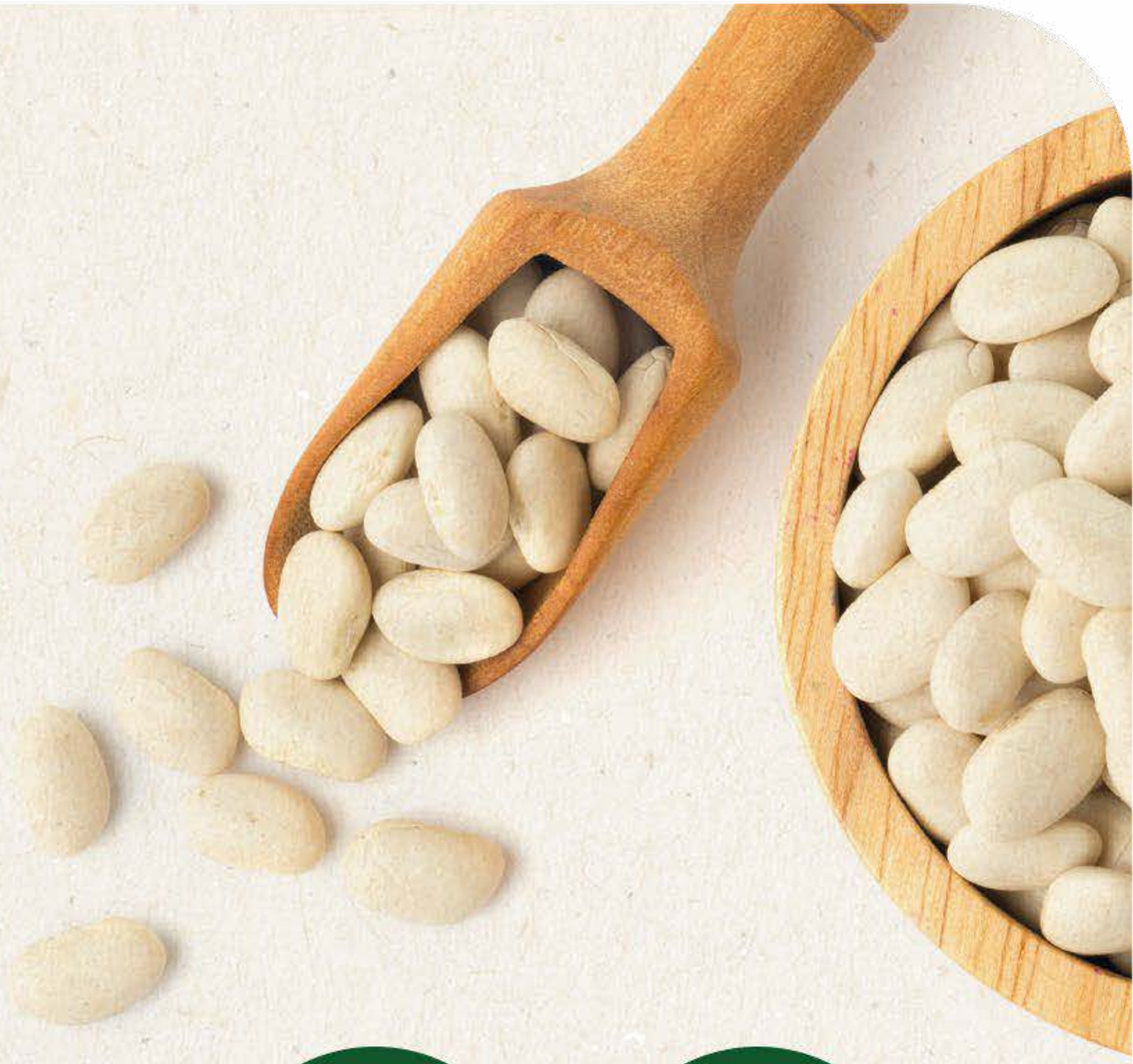
1 porcja

10min

1. Sałatę i cieciorkę przekładamy do miski. **Kroimy** buraka, awokado, pomidorki cherry i dodajemy do sałaty.
2. Kroimy czereśnie na pół, usuwamy pestki, dodajemy do całości. **Posypujemy** pestkami słonecznika.
3. Składniki na sos mieszamy i **polewamy nim sałatkę**.



Smalec
z fasoli



SKŁADNIKI:

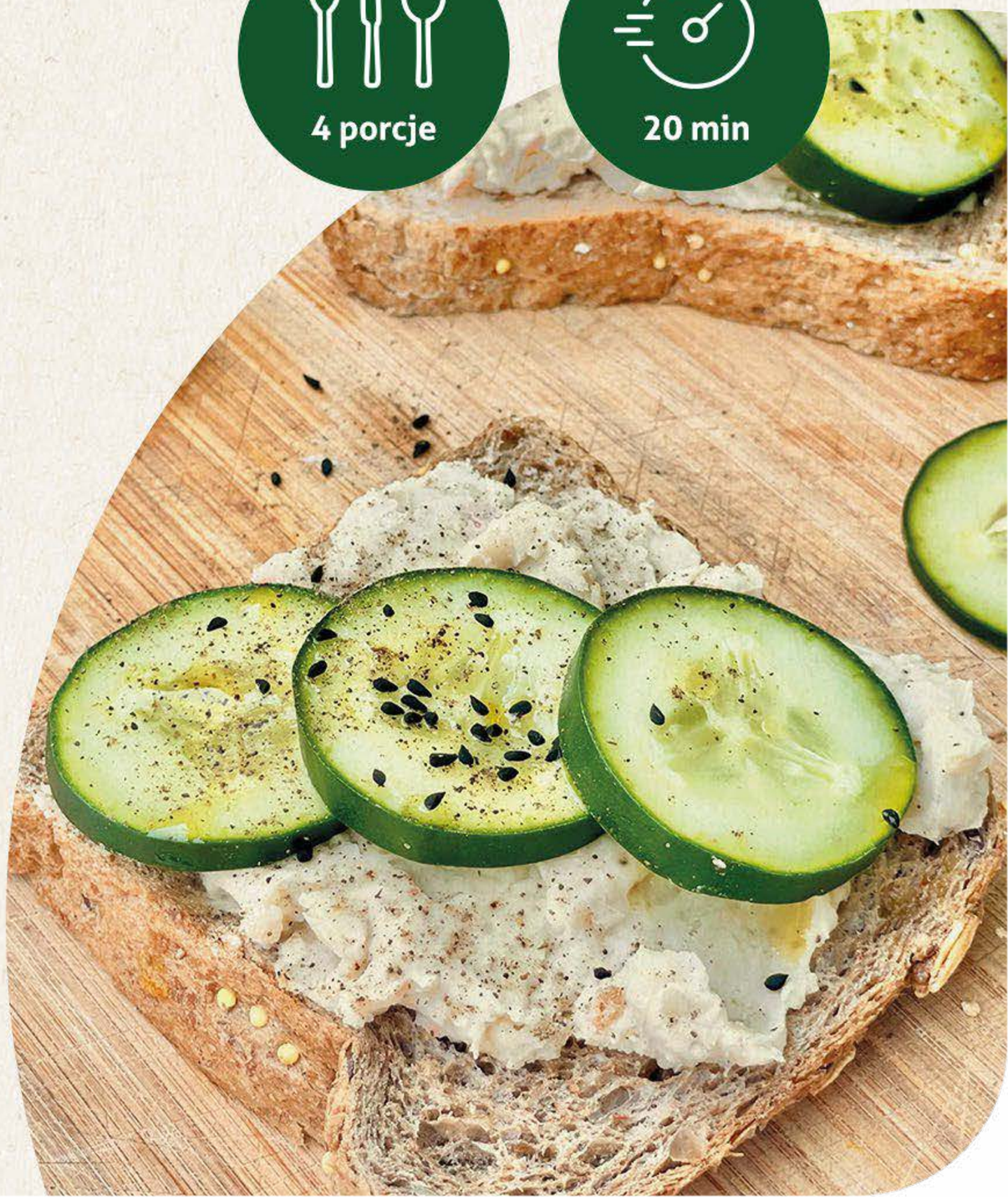
2 łyżki oleju rzepakowego, 1 duża cebula, 1 jabłko, 2 liście laurowe, 3 ziela angielskie, ½ łyżeczki majeranku, 1 łyżka sosu sojowego, sól i pieprz, 1 puszka białej fasoli

Do podania: pełnoziarnisty chleb, ogórek zielony/kiszony

4 porcje

20 min

1. Cebulę i jabłko kroimy w kostkę i **podsmażamy** na rozgrzanej patelni z przyprawami.
2. Widelcem **rozgniatamy** odcedzoną fasolę. Dodajemy podsmażone składniki (wyjmujemy liście laurowe oraz ziele angielskie), **mieszamy**.
3. Gotową pastę podajemy w formie **kanapek** z ogórkiem.



Smoothie

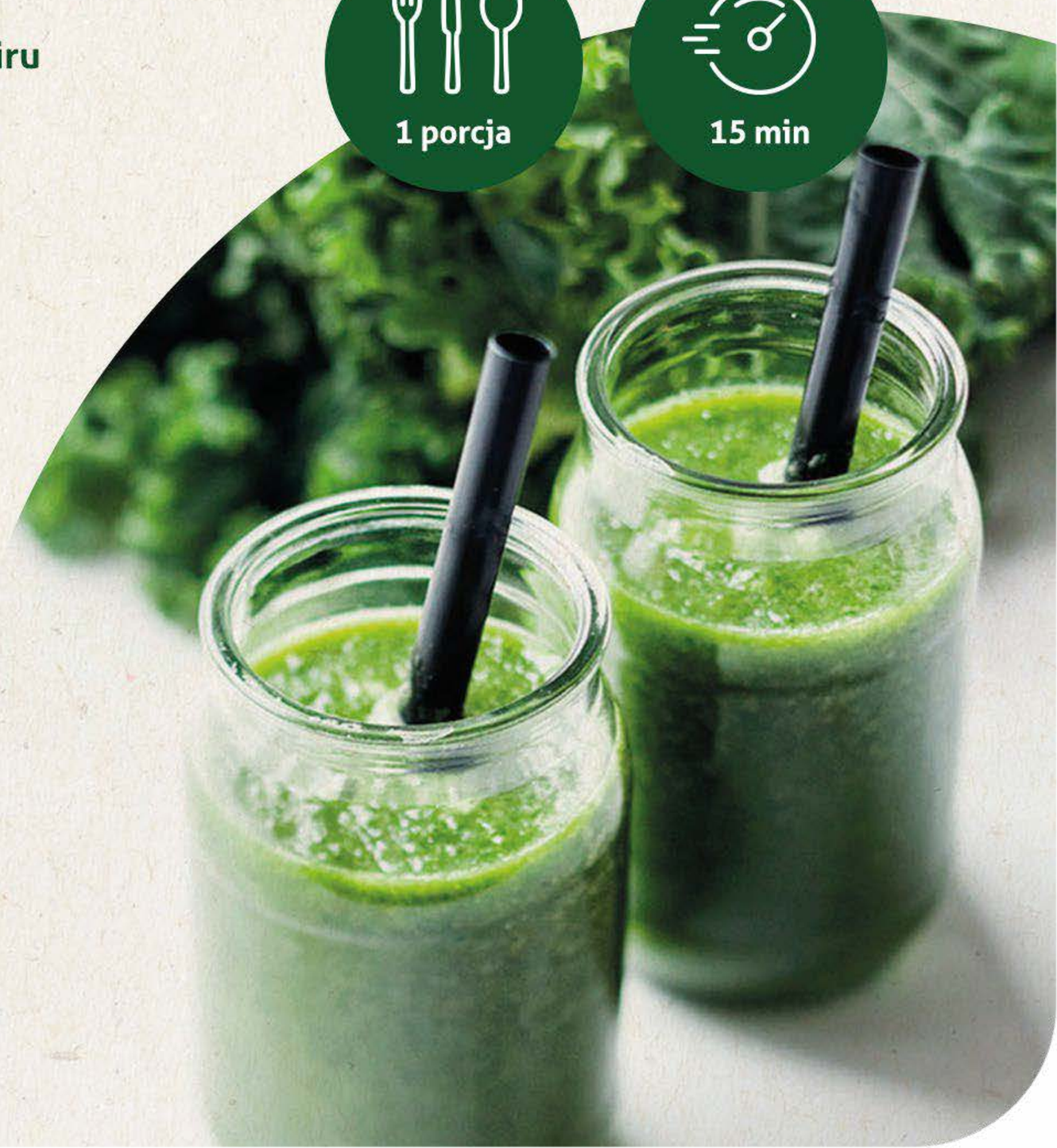
jabłko i jarmuż

SKŁADNIKI:

3 liście jarmużu, 2 jabłka, 1 banan,
1 szklanka soku jabłkowego, kawałek imbiru

1 porcja

15 min



1. Jabłka obierz i **pokrój** na ćwiartki, usuń gniazda nasienne.

2. Jarmuż umyj, oderwij miękkie liście od twardej części. Imbir obierz i **zetrzyj** na tarce.

3. Jabłka, jarmuż i imbir włóż do blendera. Dodaj sok oraz obranego banana. **Zmiksuj** dokładnie i przelej do szklanki.

Spaghetti bolognese

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka papryki wędzonej, 1 łyżeczka bazylii w proszku, 1 łyżeczka oregano, 1 łyżeczka tymianku, ½ szklanki czerwonej soczewicy, 1 szklanka passaty pomidorowej, pół litra bulionu warzywnego/wody, 200 g pełnoziarnistego makaronu spaghetti

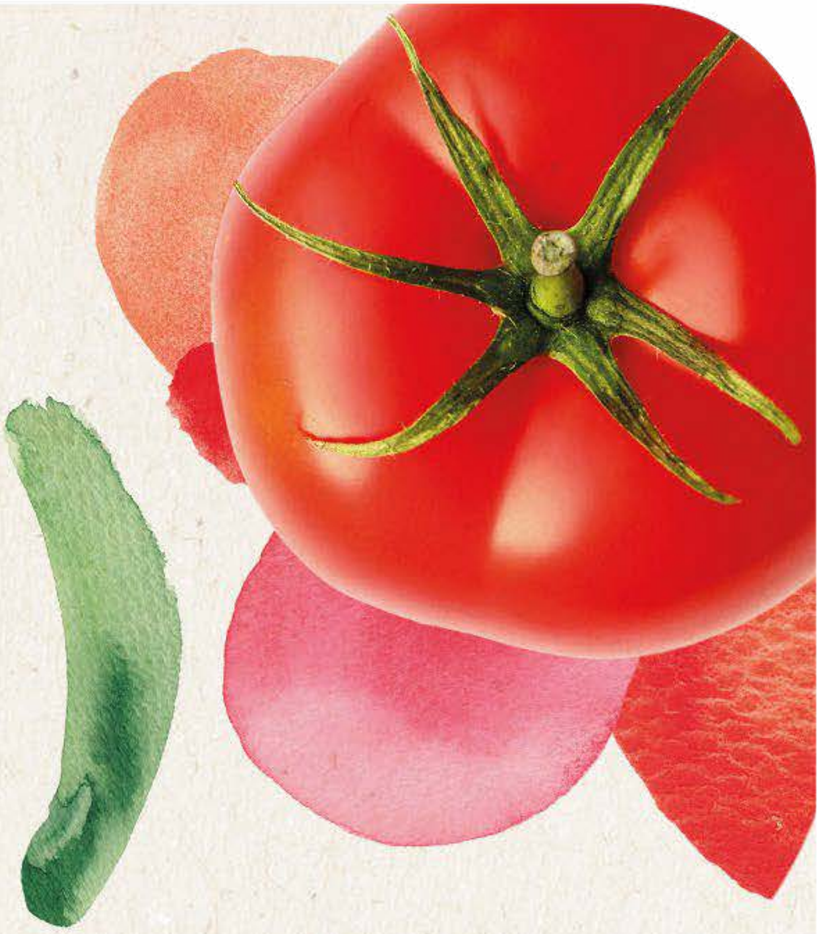
2 porcje

30 min

1. Na patelni **podsmażamy** cebulę, czosnek i przyprawy. **Gotujemy** makaron.
2. Wsypujemy soczewicę, zalewamy passatą i bulionem /wodą. Całość **gotujemy** 20 minut do odparowania płynu.
3. **Podajemy** z ugotowanym makaronem.

Tofucznica

z grzybami i pomidorami



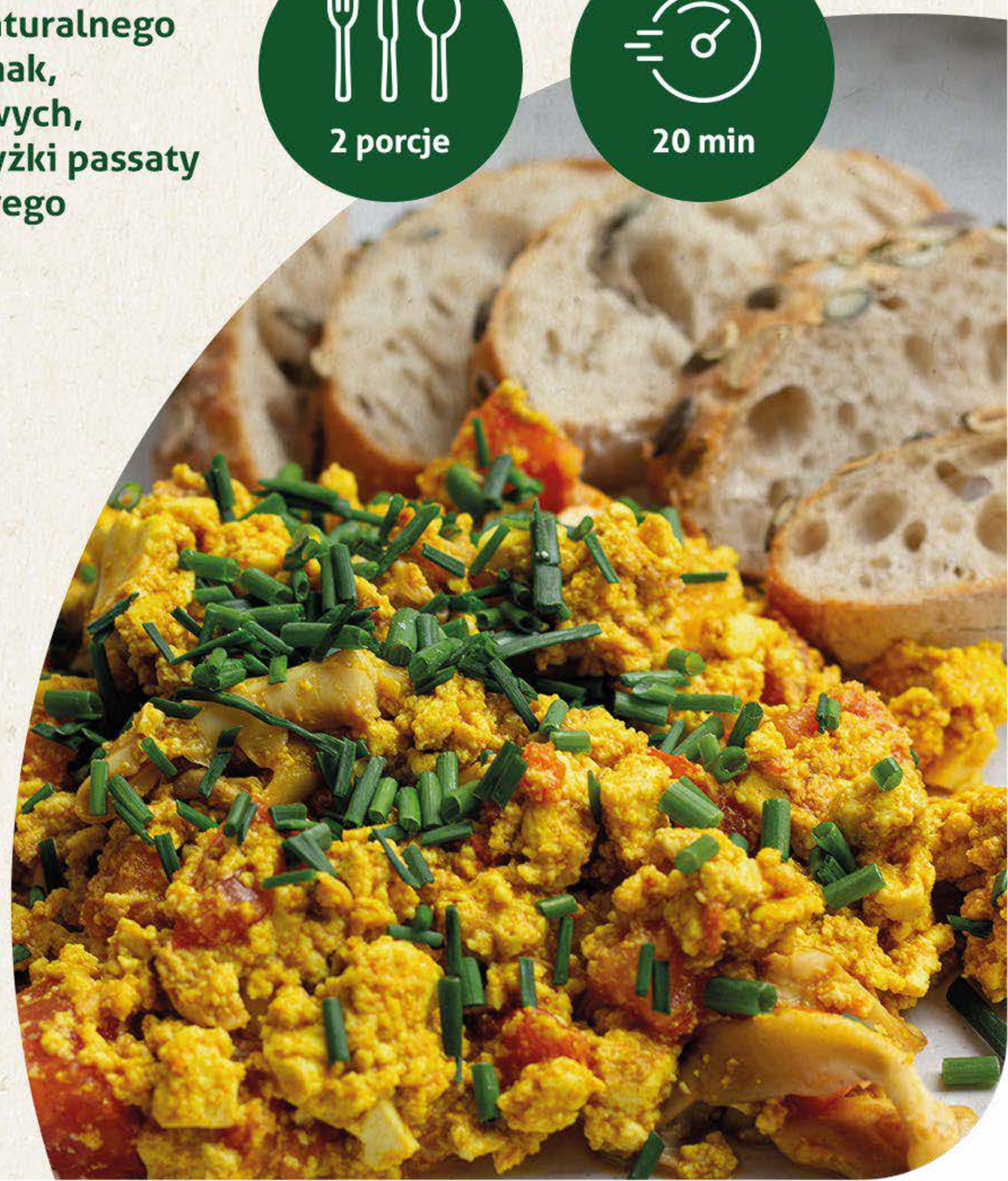
SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy, ½ cebulki, 1 ząbek czosnku, 5 pieczarek /boczniaków, 1 duży pomidor, 1 kostka tofu naturalnego i 1 wędzonego, 1 płaska łyżeczka soli kala namak, ½ łyżeczki kurkumy, 2 łyżki płatków drożdżowych, 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego lub 2 łyżki passaty pomidorowej, odrobina wody lub mleka sojowego

Do podania: szczypiorek, pełnoziarnisty chleb

2 porcje

20 min



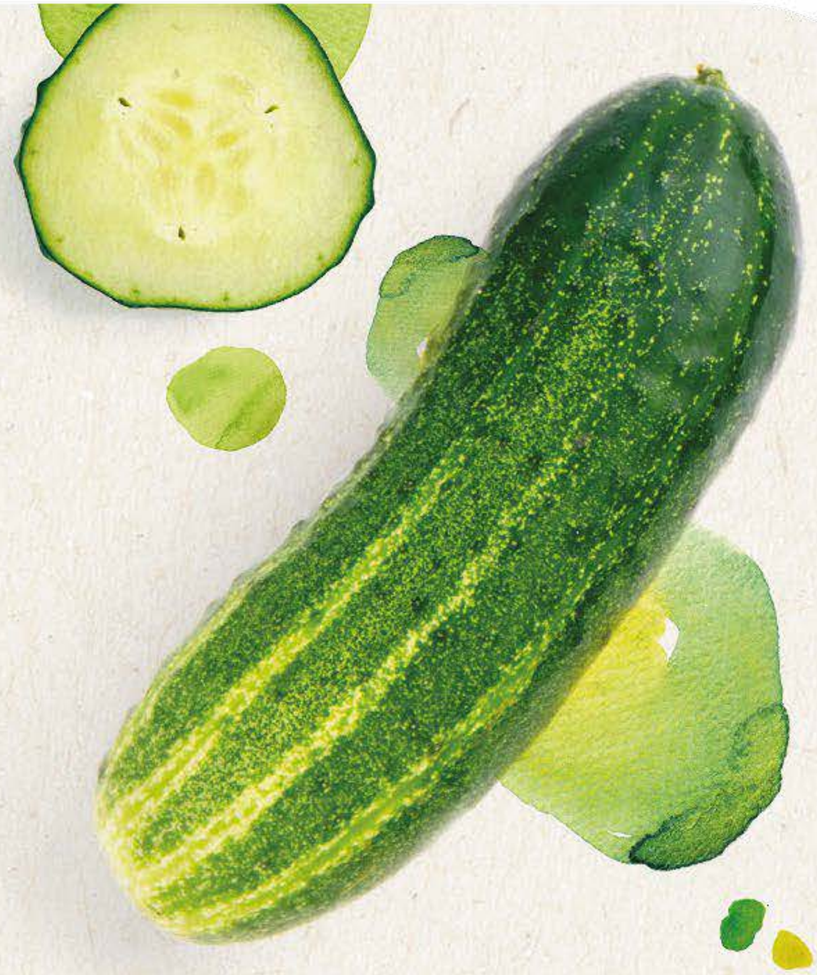
1. Podgrzewamy oliwę, **smażymy** drobno pokrojoną cebulkę i czosnek. Dodajemy pokrojone grzyby, pomidora i podsmażamy.

2. Tofu naturalne i wędzone kruszymy na patelnię, dodajemy sól, kurkumę, płatki drożdżowe i koncentrat/passatę. Dolewamy trochę wody lub mleka dla odpowiedniej konsystencji, **mieszamy**.

3. **Podajemy** ze szczypiorkiem i tostami.

tortilla

grecka z gyrosem



SKŁADNIKI:

100 g suchych kotletów sojowych, ½ l bulionu warzywnego, 3 łyżki sosu sojowego, 1 łyżeczka papryki wędzonej, 2 łyżki oliwy, 2 łyżeczki przyprawy do gyrosa, 2 garście sałaty lodowej, 1 pomidor, 1 ogórek gruntowy, ½ cebuli czerwonej, garść czarnych oliwek, 2 łyżki ketchupu, 2 łyżki majonezu roślinnego, 3 tortille pszenne pełnoziarniste

3 porcje

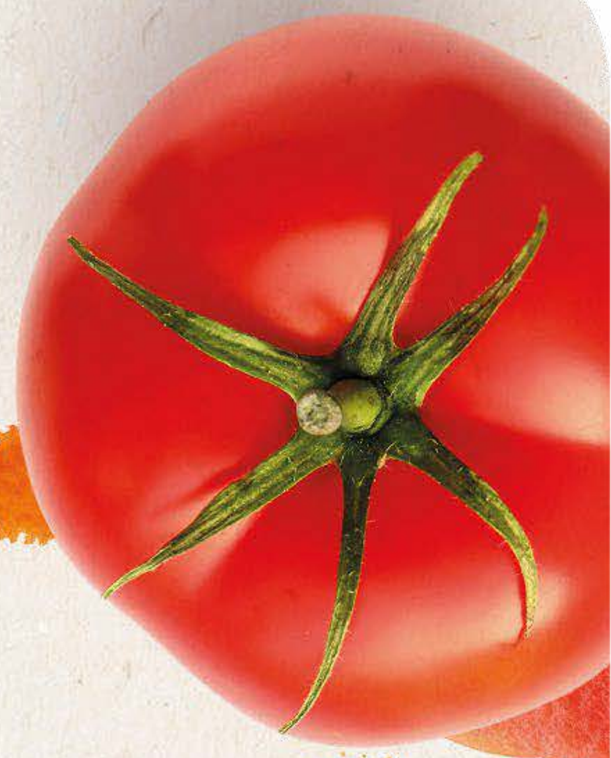
30 min

1 Kotlety **gotujemy** w bulionie do miękkości. Odcedzamy, studzimy. Bulion można zachować i przygotować zupę. Kotlety kroimy w paski, wrzucamy do miski, **dodajemy**: sos sojowy, paprykę wędzoną, oliwę, przyprawę. Całość mieszamy i smażymy na suchej patelni.

2 **Kroimy** pomidora, ogórka, cebulę i oliwki, sałatę rwiemy, warzywa mieszamy z majonezem i ketchupem.

3 **Podgrzewamy** tortillę na patelni. Wkładamy do niej gyrosa i sałatkę z sosem, zawijamy.

Zupa krem
z pomidorów



SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy, 1 cebula, 3 ząbki czosnku, 1 szklanka bulionu warzywnego/wody, 2 małe ziemniaki, 1 średnia marchew, 2 puszki pomidorów, 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego, 1 łyżeczka cukru (opcjonalnie), 3 łyżki posiekanej bazylii, sól, pieprz

Do podania: grzanki, jogurt kokosowy lub podprażone pestki słonecznika

4 porcje

30 min

1. W garnku rozgrzewamy oliwę, wrzucamy pokrojoną cebulę i wyciśnięty czosnek, **smażymy** kilka minut do zeszklenia.

2. **Zalewamy** bulionem/wodą, dodajemy ziemniaki i marchew w kostkach. **Gotujemy** 10 minut na średnim ogniu. Dodajemy pomidory, koncentrat pomidorowy i cukier. Gotujemy 5-10 minut, aż warzywa zmiękną.

3. Po zdjęciu z ognia dodajemy bazylię i **blendujemy**. Doprawiamy solą i pieprzem.

Naturell

Roślinne kwasy omega-3

w trosce o zdrowie* i planetę

zrównoważony,
„zielony" proces
pozyskiwania alg**

DHA

parametry
jakościowe oleju
weryfikowane testami

bez substancji wypełniających,
barwników i konserwantów
syntetycznego pochodzenia

*DHA przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA 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).

USP Zdrowie

SUPLEMENT DIETY

Naturalna,

roślinna witamina D_3

wegańska witamina D_3 **pochodząca z alg**

olej bazowy **100% MCT** z owoców kokosa

czysty skład, zrównoważone pozyskiwanie*

*Czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia. Witamina D_3 pozyskana z alg – w 100% zrównoważony i identyfikowalny proces łańcucha dostaw witaminy D_3, z pełną kontrolą jakości i czystości. Olej MCT z owoców kokosa – bez oleju palmowego.

USP Zdrowie

SUPLEMENT DIETY

Naturell

Naturalnie

wiele możliwości w suplementacji

USP Zdrowie

SUPLEMENT DIETY