



HEALING SOLUTIONS
DIETETYK DO ZADAŃ SPECJALNYCH



PLAN POSIŁKÓW • 7 DNI

Dieta *Wegetariańska*

1800 KCAL

Zbilansowany jadłospis na 7 dni — proste przepisy, roślinne i mleczne białko oraz pełnia smaku bez mięsa.

28 POSIŁKÓW • ŚNIADANIA • OBIADY • KOLACJE

mgr Arkadiusz Dec

Dietetyk Kliniczny • Psychodietetyk • Health Coach

WITAJ W ŚWIECIE ZDROWIA I SMAKU

Roślinna dieta, która *odżywia* i dodaje energii

Przed Tobą zbilansowany, 7-dniowy jadłospis wegetariański na 1800 kcal. Każdy posiłek łączy w sobie wartość odżywczą, prostotę przygotowania i pełnię smaku — bez mięsa, za to z dużą ilością warzyw, roślinnego i mlecznego białka oraz zdrowych tłuszczów.

Śniadania, drugie śniadania, obiady i kolacje zostały tak dobrane, aby dostarczyć Ci energii na cały dzień i pokazać, że dieta wegetariańska może być prosta, sycąca i urozmaicona.

28

POSIŁKÓW W TYGODNIU

7

DNI ZRÓŻNICOWANEGO
MENU

1800

KCAL DZIENNIE

100%

WEGETARIAŃSKIE

01

DZIEŃ PIERWSZY

Powitanie tygodnia

ŚNIADANIE



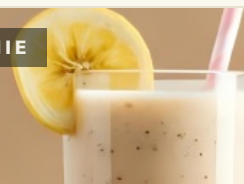
08:00

Ciabatta z pomidorem, mozzarellą i bazylią

Klasyczna włoska przekąska — chrupiąca ciabatta z pomidorem, mozzarellą i świeżą bazylią, skropiona olejem z wiesiołka.

448 kcal B 22.12g T 19.59g W 47.94g

II ŚNIADANIE



12:00

Koktajl bananowy z masłem orzechowym

Gęsty i sycący koktajl na napoju sojowym z bananem i odrobiną masła orzechowego. Gotowy w minutę.

329 kcal B 14.52g T 12.1g W 42.43g

OBIAD



16:00

Makaron z truskawkami i twarogiem

Pełnoziarnisty makaron z kremowym twarogiem, jogurtem, cynamonem i truskawkami. Słodko-owocowy obiad.

547 kcal B 29.24g T 20.99g W 61.02g

KOLACJA



20:00

Kanapki z jajkiem, pomidorem i ogórkiem

Żytnie kanapki z jajkiem na twardo, pomidorem, ogórkiem i sałatą, skropione olejem lnianym.

470 kcal B 22.17g T 18.33g W 54.35g

02

DZIEŃ DRUGI

Roślinna moc

ŚNIADANIE

08:00

Sałatka z mango, roszponką i białym serem

Roszpinka z twarogiem, mango i owocami granatu, polana oliwą z oliwek. Świeża i lekko słodka.

434 kcal B 23.82g T 16.95g W 50.51g

II ŚNIADANIE

12:00

Kanapki z mozzarellą i pomidorem

Żytnie pieczywo z mozzarellą, pomidorem, bazylią i odrobiną oliwy. Proste i sycące.

362 kcal B 21.64g T 14.23g W 38.36g

OBIAD

16:00

Wegańskie spaghetti bolognese z tofu

Sos pomidorowy z tofu, marchewką i cebulą podany ze spaghetti — roślinna wersja włoskiej klasyki.

586 kcal B 26.25g T 27.74g W 60.06g

KOLACJA

20:00

Kanapki z pastą rzodkiewkową

Pasta z twarogu, rzodkiewki, czosnku i szczypiorku na żytnim pieczywie skropionym olejem lnianym.

457 kcal B 21.18g T 16.6g W 56.51g

03

DZIEŃ TRZECI

Orientalne nuty

ŚNIADANIE

08:00

Szakszuka z kurkumą i cieciorą

Jajka duszone w pomidorach z cieciorą, kurkumą i czosnkiem. Rozgrzewające danie na dobry początek dnia.

493 kcal B 23.7g T 23.69g W 49.61g

II ŚNIADANIE

12:00

Koktajl Kiwi

Orzeźwiający koktajl z kiwi, napoju sojowego, nasion chia i skyru. Lekki i pełen witaminy C.

302 kcal B 18.26g T 10.17g W 35.72g

OBIAD

16:00

Makaron ryżowy z tofu

Podsmażane tofu z fasolką szparagową, pestkami dyni i sosem sojowym, na makaronie ryżowym.

534 kcal B 21.48g T 23.56g W 61.67g

KOLACJA

20:00

Kanapka z białym serem, awokado i jogurtem

Twaróg z jogurtem i plasterkami awokado na żytnim pieczywie. Kremowa i lekka kolacja.

453 kcal B 21.12g T 19.08g W 50.08g

04

DZIEŃ CZWARTY

Kolory poranka

ŚNIADANIE

08:00

Kanapki z twarożkiem, awokado, rzodkiewką i ogórkiem

Twarożek z jogurtem, chrupiąca rzodkiewka, ogórek i awokado na żytnim pieczywie.

438 kcal B 24.38g T 17.41g W 47.85g

II ŚNIADANIE

12:00

Jogurt z borówkami i orzechami

Jogurt naturalny z płatkami owsianymi, borówkami, orzechami włoskimi i cynamonem.

345 kcal B 14.39g T 15.01g W 40.74g

OBIAD

16:00

Kasza z fasolką i tofu

Kasza jęczmienna z podsmażanym tofu, fasolką szparagową, pomidorem i pestkami dyni.

569 kcal B 26.07g T 24.06g W 66.41g

KOLACJA

20:00

Kanapka z twarogiem i ogórkiem

Twaróg z jogurtem, startym ogórkiem i koperkiem na żytnim pieczywie, skropiona olejem lnianym.

471 kcal B 23.68g T 17.28g W 55.41g

05

DZIEŃ PIĄTY

Domowy relaks

ŚNIADANIE

08:00

Kanapki z serkiem malinowym

Twarożek z jogurtem i świeżymi malinami na żytnim pieczywie skropionym olejem lnianym.

418 kcal B 19.62g T 16.01g W 50.38g

II ŚNIADANIE

12:00

Sałatka z fasolki szparagowej z pesto

Ugotowana fasolka z domowym pesto bazyliowym, orzechami nerkowca, parmezanem i pomidorkami.

379 kcal B 18g T 19.37g W 34.38g

OBIAD

16:00

Jajko sadzone, młode ziemniaczki z mizerią

Jajko sadzone z papryką i kurkumą, młode ziemniaki i orzeźwiająca mizeria na maślanec.

507 kcal B 22.27g T 21.69g W 57.89g

KOLACJA

20:00

Grzanki z tofu i papryką

Zapiekane grzanki z tofu, papryką i przyprawami. Chrupiące i sycące na koniec dnia.

449 kcal B 21.83g T 16.95g W 52.29g

06

DZIEŃ SZÓSTY

Ziarna i krem

ŚNIADANIE

08:00

Komosa z jogurtem i borówkami

Ugotowana komosa ryżowa z jogurtem, borówkami, orzechami włoskimi i pestkami dyni.

453 kcal B 19.6g T 18.24g W 55.8g

II ŚNIADANIE

12:00

Zupa krem pomidorowy z bazylią

Aksamitna zupa z pomidorów i bulionu warzywnego z bazylią, podana z mozzarellą i makaronem.

356 kcal B 16.9g T 15.87g W 39.9g

OBIAD

16:00

Kasza gryczana z twarogiem i pomidorami

Kasza gryczana z pokruszonym twarogiem i duszonym pomidorem, polana oliwą z oliwek.

531 kcal B 26.29g T 22.94g W 58.92g

KOLACJA

20:00

Sałatka z ciecierzycą

Ciecierzycza z papryką, pomidorkami, rukolą i twarogiem, z chrupiącymi grzankami z pieczywa.

422 kcal B 22.25g T 17.19g W 46.57g

07

DZIEŃ SIÓDMY

Finałowy akord

ŚNIADANIE

08:00

Omlet owsiany z malinami

Puszysty omlet z jajek, płatków owsianych i otrębów, podany ze świeżymi malinami.

450 kcal B 28.27g T 19.05g W 48.85g

II ŚNIADANIE

12:00

Koktajl kakaowy z awokado i bananem

Kremowy koktajl na mleku z awokado, bananem i kakao. Sycący i pełen energii.

399 kcal B 12.47g T 17.7g W 49.43g

OBIAD

16:00

Makaron z serem mozzarella i pesto pistacjowym

Penne z domowym pesto pistacjowo-bazyliowym, mozzarellą i pomidorkami koktajlowymi.

556 kcal B 28.1g T 23.44g W 59.97g

KOLACJA

20:00

Sałatka z serka wiejskiego i warzyw

Serek wiejski z rzodkiewką, ogórkiem, pomidorem i szczypiorkiem, posypany pestkami dyni.

382 kcal B 19.03g T 14.97g W 44.39g

TO JUŻ CAŁY TYDZIEŃ

Smacznego przez *cały* *tydzień!*

Jadłospis możesz swobodnie modyfikować — zamieniaj kolejność posiłków lub dni i korzystaj z listy zamienników. Najważniejsza jest regularność i to, by dieta sprawiała Ci przyjemność.

DIETA WEGETARIAŃSKA · JADŁOSPIS 1800 KCAL · HEALING
SOLUTIONS