



DIETA MIND

dla zdrowia mózgu



DLAUMYSLU.PL

Wegetariański jadłospis jednodniowy

ŚNIADANIE

Borówkowa owsianka na zimno

Składniki

- jogurt naturalny (1,5% tł.) – 180 g (9 łyżek)
- płatki owsiane błyskawiczne – 55 g (5½ x łyżki)
- borówki amerykańskie – 50 g (1 garść)
- miód – 12 g (½ łyżki)
- żurawina suszona – 12 g (1 łyżka)
- orzechy laskowe – 10 g (1 łyżka)
- nasiona chia – 5 g (1 łyżeczka)

Wykonanie

1. Płatki owsiane wymieszaj dokładnie z jogurtem naturalnym, żurawiną, miodem, nasionami chia i pokruszonymi orzechami*.
2. Do owsianki na zimno dodaj borówki.

* Taką owsiankę na zimno możesz przygotować dzień wcześniej i umieścić na noc w lodówce.

Wartość energetyczna: 514,9 kcal

Białko: 18,6 g | Tłuszcze: 14,8 g | Węglowodany: 72,7 g | Błonnik: 8,2 g

DRUGIE ŚNIADANIE

Koktajl jarmużowy

Składniki

- szpinak – 25 g (1 garść)
- jarmuż – 20 g (1 garść)
- migdały w płatkach – 20 g (2 łyżki)
- banan – 60 g (½ sztuki)
- pomarańcza – 100 g (½ sztuki)
- sok jabłkowy – 100 g (½ szklanki)

Wykonanie

Wszystkie składniki zmiksuj na gładko.

Wartość energetyczna: 276,9 kcal

Białko: 7,3 g | Tłuszcze: 11,2 g | Węglowodany: 35 g | Błonnik: 6,2 g

OBIAD

Bowl z pieczonym kalafiolem, ciecierzycą i komosą

Składniki

- kalafior – 150 g
- pomidorki koktajlowe – 100 g (5 sztuk)
- ciecierzycza ugotowana – 100 g (5 łyżek)
- komosa ryżowa (quinoa), ziarna – 56 g (4 łyżki)
- natka pietruszki – 24 g (4 łyżeczki)
- oliwa z oliwek – 5 g (½ łyżki)
- słodka papryka mielona – 1 g (⅓ łyżeczki)
- słodka papryka mielona, wędzona – 1 g (⅓ łyżeczki)
- pieprz czarny mielony – 1 g (szczypta)
- sól biała – 1 g (szczypta)

Wykonanie

1. Komosę ugotuj w wodzie w proporcji 1:2.
2. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
3. Kalafior pokrój na dowolne kawałki i przełóż do miski.
4. Dodaj ciecierzycę, oliwę i przyprawy (posyp papryką słodką, wędzoną, pieprzem).
5. Wstaw do piekarnika i piecz około 20 min (do czasu, aż kalafior zbrązowieje).
6. Pomidory posiekaj na dowolnie kawałki.
7. Na talerzu połącz kalafior, ciecierzycę i pokrojone pomidorki.
8. Posyp szczyptą soli, świeżo zmielonym pieprzem i posiekaną natką.

Wartość energetyczna: 483,3 kcal

Białko: 22,6 g | Tłuszcze: 11,5 g | Węglowodany: 60,8 g | Błonnik: 18,1 g

PODWIECZOREK

Smoothie pietruszkowe

Składniki

- natka pietruszki – 20 g (3⅓ łyżeczki)
- gruszka – 130 g (1 sztuka)
- ananas – 100 g (1 plaster)
- orzechy włoskie – 15 g (1 łyżka)
- jogurt naturalny (0% tł.) – 100 g (5 łyżek)

Wykonanie

Wszystkie składniki zmiksuj na gładko.

Wartość energetyczna: 278,1 kcal

Białko: 9,6 g | Tłuszcze: 9,6 g | Węglowodany: 35,7 g | Błonnik: 5,5 g

KOLACJA

Tofucznicia z suszonymi pomidorami i jarmużem

Składniki

- ogórki kiszzone – 120 g (2 sztuki)
- tofu wędzone – 90 g (½ opakowania)
- chleb żytni razowy – 75 g (2½ kromki)
- jarmuż – 40 g (2 garście)
- suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) – 30 g (2 sztuki)
- czosnek – 5 g (1 ząbek)
- oliwa z oliwek – 5 g (½ łyżki)
- płatki drożdżowe – 4 g (1 łyżka)
- sól czarna Kala namak – 1 g (½ łyżeczki)

Wykonanie

1. Tofu, czosnek i suszone pomidory pokrój w drobną kostkę, dodaj odrobinę wody i wymieszaj w miseczce.
2. Oliwę podgrzej, dodaj jarmuż, chwilę podsmaż, a następnie dodaj masę z tofu.
3. Smaż przez chwilę i dopraw do smaku płatkami drożdżowymi oraz czarną solą.
4. Podawaj z grzankami z chleba (przyrządzonymi w tosterze, opiekaczu lub piekarniku) i ogórkami.

Wartość energetyczna: 441,9 kcal

Białko: 20,7 g | Tłuszcze: 18 g | Węglowodany: 43,1 g | Błonnik: 12,3 g

SUMA:

Wartość energetyczna: 1995,1 kcal

Białko: 78,8 g | Tłuszcze: 65,1 g | Węglowodany: 247,3 g | Błonnik: 50,3 g

Pamiętaj!

Wprowadzanie jakichkolwiek zmian w codziennym jadłospisie wymaga rozwagi i odpowiedzialności, zwłaszcza jeśli naszym celem jest poprawa stanu zdrowia czy wspieranie procesu rehabilitacji. Każda decyzja dietetyczna powinna być podejmowana w ścisłej współpracy z wykwalifikowanymi specjalistami – lekarzem lub dietetykiem.



DLAUMYSLU.PL

Jadłospis przygotowała Justyna Malinowska.

Potrzebujesz konsultacji z dietetykiem? Zajrzyj na stronę:

malinowskadietetyk.pl

