



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS Z PLANU PRIMALIFE

# Dieta 1600 kcal

## 4 dni diety wegetarianskiej





## DZIEŃ 1

- Sezamowe grzanki warzywne
- Jogurt naturalny z orzechami
- Leczo wegetariańskie
- Przekąska morelowo - migdałowa
- Kanapki z hummusem



## DZIEŃ 1

### ŚNIADANIE

Sezamowe grzanki z warzywami

- 90g chleba żytniego razowego
- 40g ogórka świeżego
- 18g tahini
- 120g pomidorków cherry

Z pieczywa przygotuj grzanki (w tosterze, opiekaczu lub na suchej patelni). Posmaruj pastą sezamową i dodaj warzywa.

### II ŚNIADANIE

Jogurt naturalny z orzechami

- 80g jogurtu naturalnego
- 15 g orzechów włoskich
- 1 brzoskwinia

Do jogurtu dodaj orzechy włoskie i pokrojoną w kostkę brzoskwinie.

### OBIAD

Leczo wegetariańskie

- 50g cebuli
- 150g cukinii
- 5g czosnku
- 10ml oleju rzepakowego
- 70g papryki czerwonej
- natka pietruszki
- 60g ciecierzycy
- 400g pomidorków krojonych z puszki

Ciecierzycę namoczyć przez minimum 8 godzin, następnie ugotować. Posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek podsmażyć na oleju, dodać pokrojone warzywa z wyjątkiem natki pietruszki) i pomidory. Przyprawić do smaku wg uznania.

### PODWIECZOREK

Przekąska morelowo - mogdałowa\*

- 37g migdałów
- 144g moreli suszonych
- 30g płatków owsianych
- 12g wiórek kokosowych

Migdały zmiksować z 2 łyżkami wody, do uzyskania kleistej i wilgotnej masy. Następnie dodać płatki owsiane i morele. Miksować do uzyskania plastycznej pasty. Odłożyć na 30 minut do zamrażarki. Podzielić na 4 części i formować kuleczki, następnie obtoczyć we wiórkach.

*\*proporcje na 4 porcje*

### KOLACJA

Kanapki z hummusem

- 90g chleba żytniego razowego
- 60g hummusu klasycznego
- 25g kiełek rzodkiewki

Kromki chleba posmaruj hummusem i połącz na wierzch kiełki rzodkiewki. Smacznego!





## DZIEŃ 2

- Tortilla z hummusem
- Przekąska morelowo - migdałowa
- Bakłażan zapiekany z mozarellą
- Jabłko
- Bruschetta z pomidorami



## DZIEŃ 2

### ŚNIADANIE

Tortilla z hummusem

- 122g tortilli pełnoziarnistej
- 120g ogórka kiszzonego
- 60g hummusu klasycznego
- 30g sałaty

Z podanych składników zrobić tortillę.

### II ŚNIADANIE

Przekąska morelowo - migdałowa

- 1/4 porcji z dnia poprzedniego

### OBIAD

Bakłażan zapiekany z pomidorem i mozzarellą

- 100g bakłażana (pokroić w plastry, osolić i odstawić na około 30 minut)
- 10ml oleju rzepakowego
- 120g pomidora
- 60g mozzarelli
- 200g pomidorów krojonych z puszki

Warzywa i ser pokroić w plastry.

W naczyniu żaroodpornym układać na przemian ser i warzywa, skropić olejem, oprószyć ulubionymi ziołami. Połączyć zmiksowanymi pomidorami w puszce. Piec w temp. 180 st. C przez 20-30 minut.

### PODWIECZOREK

Jabłko

- 1 jabłko 150g

### KOLACJA

Bruschetta z pomidorami

- 60g pieczywa żytniego
- 5g czosnku
- 5ml oliwy z oliwek
- 240g pomidora
- 60g mozzarelli
- Listki świeżej bazylii

Chleb natrzeć przeciśniętym przez praskę czosnkiem, skropić tłuszczem. Następnie ułożyć plasterki pomidora, pokrojony ser mozzarella. Zapiekać w piekarniku i posypać świeżą bazylią





## DZIEŃ 3

- Orzechowa owsianka
- Dyniowe muffinki
- Cytrynowe kaszotto z bobem
- Jogurt + gruszka
- Jajko na miękko + kanapka warzywna



## DZIEŃ 3

### ŚNIADANIE

#### Orzechowa owsianka

- 120ml mleka 1,5% tł.
- 200g nektarynki
- 40g płatków owsianych
- 15g masła orzechowego
- 5g cynamonu

Płatki ugotować na mleku z dodatkiem masła orzechowego i cynamonu. Następnie dodać nektarynkę.

### II ŚNIADANIE

#### Dyniowe muffinki - 8 porcji

- 400g dyni
- 1 jajo
- 150g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 25g mąki migdałowej
- 4g cukru wanilinowego
- łyżeczka proszku do pieczenia
- sól, ksylitol, cynamon

Przygotować puree z dyni (upiec w piekarniku, wydrążyć miąższ i zmiksować). Wszystkie składniki wymieszać i nakładać do foremek muffinkowych. Piec w temp. 180 st. C przez około 35 minut.

### OBIAD

#### Cytrynowe kaszotto z bobem

- 125g bobu
- 50g cebuli
- 150g cukini
- listki świeżej bazylii
- 5g czosnku
- 50g kaszy jęczmiennej
- 10g parmezanu
- 60ml wina białego, półwytrawnego
- 15g masła klarowanego
- 200ml bulionu
- oregano, pieprz, sól,
- skórka z cytryny

Bób ugotować i obrać. Cukinię i cebulę pokroić w kostkę, czosnek posiekać drobno. Masło rozgrzać na patelni, dodać czosnek i cebulę. Kiedy zmiękną dodać suchą kaszę i prażyć przez około 3 minuty. Dodać wino, ciągle mieszając. Gdy się wchłonie, dodać pokrojoną cukinię i podlewać bulionem kilka razy. Na sam koniec dodać bób i skórkę z wyparzonej cytryny. Kiedy kasza zmięknie doprawić do smaku przyprawami, a na koniec dodać parmezan.

### PODWIECZOREK

#### Jogurt + gruszka

- jogurt naturalny 120g
- gruszka 70g

### KOLACJA

#### Jajko na miękko z kanapką warzywną

- 60g pieczyw pełnoziarnistego
- 1 jajo ugotowane na miękko
- 5g masła
- 60g pomidora
- 20g sałaty
- oregano

Na pieczywo ułóż warzywa i posyp oregano. Zjedz z ugotowanym jajkiem.





## DZIEŃ 4

- Grzanki francuskie
- Pudding chia z granatem
- Sałatka z fetą i soczewicą
- Gruszka
- Pomidorowy twarożek





## DZIEŃ 4

### ŚNIADANIE

#### Grzanki francuskie

- 80g bułek grahamek
- 1 jajo kurze
- 60g dżemu niskosłodzonego (wybrany smak)
- 5ml oleju rzepakowego
- łyżeczka ksylitolu

Pieczycwo pokroić, jajko rozbić i wymieszać widelcem z dodatkiem ksylitolu (lub bez). Pieczywo namoczyć w jajku i smażyć. Podawać z dżemem.

### II ŚNIADANIE

#### Pudding chia z granatem

- 50g mięszu granata
- 20g miodu
- 20g nasion chia
- 125ml mleczka kokosowego

Mleczko wymieszać z chia i miodem. Odstawić do lodówki na minimum 2 godziny. Przed podaniem dodać granat.

### OBIAD

#### Sałatka z fetą i soczewicą

- 10ml oliwy z oliwek
- 20g czarnych oliwek
- 50g sera fety
- 20g pomidorów suszonych (odsączyć z zalewy)
- 150g pomidorków koktajlowych
- 50g czerwonej cebuli
- 100g ugotowanej soczewicy
- sok z cytryny, sól,
- tymianek, pieprz

Wszystkie składniki wymieszać i przygotować sałatkę.

### PODWIECZOREK

#### Gruszka

- gruszka - 130g

### KOLACJA

#### Pomidorowy twarożek

- 100g twarogu półtłustego
- 75g pomidorów suszonych w oleju (odsączyć)
- 60g chleba żytniego na zakwasie
- bazyliia suszona

Pomidory posiekać, twaróg rozgnieć widelcem i wymieszać składniki. Podawać z pieczywem.



WYPRÓBUJ 7 DNI  
BEZPŁATNIE:

[www.primalife.pl/PLAN](http://www.primalife.pl/PLAN)

