



Tygodniowy roślinny jadłospis z Go Vege

2000 kcal

Dietetyk Natalia Świetlicka





Roślinne Wyzwanie – Misja Oszczędzanie!

Roślinne Wyzwanie to akcja kampanii RoślinnieJemy. Naszym celem jest pokazanie, że dieta roślinna może być łatwa, zdrowa, pyszna i tania. Podpowiadamy, jak wprowadzać więcej roślinnych dań do jadłospisu.

Po zapisaniu się na stronie roslinnewyzwanie.pl/misja-oszczedzanie uczestnik wyzwania otrzymuje:

- ponad 30 artykułów z inspiracjami i wskazówkami dotyczącymi oszczędnego roślinnego odżywiania,
- 7-dniowy jadłospis ułożony przez dietetyka,
- dostęp do przepisów przyjaznych dla portfela.

Znajdziesz nas jako **@roslinniejemy**



Spróbuj Go Vege!

Rosnąca popularność produktów wegetariańskich i wegańskich wynika m.in. z korzyści, jakie ich spożywanie może przynieść naszemu zdrowiu oraz środowisku naturalnemu. **Pozytywny wpływ diety roślinnej na zdrowie jest niezaprzeczalny.** Coraz więcej konsumentów sięga po produkty roślinnego pochodzenia, czy też roślinne alternatywy ograniczając tym samym spożycie produktów odzwierzęcych. Zmniejszenie konsumpcji czerwonego mięsa może przynieść korzyści zarówno zdrowotne, jak i znacząco zmniejszyć negatywny wpływ na środowisko naturalne.

Linia produktów **Go Vege** powstała z myślą o weganach, wegetarianach oraz osobach świadomie ograniczających spożycie mięsa. Skierowana jest także do osób, które po prostu poszukują nowych doznań smakowych i chcą **urozmaicić swoją dietę.**

Wysoka jakość oraz ich doskonały smak, przy równie atrakcyjnych cenach sprawiają, że produkty z linii **Go Vege** zachęcają do eksperymentowania z nowymi smakami, zapachami i konsystencjami.

Produkty **Go Vege** są do kupienia w sieci sklepów Biedronka.





Rozpiska tygodniowa

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja		
Poniedziałek	• Kanapki z pastą z fasoli à la smalczyk ze skwarkami z tofu • Gruszka	• Oatjogu klasyczny Go Vege • Pomarańcza • Czekolada gorzka	• Hinduskie złote curry	• Kanapki z sosem azjatyckim i tofu	Kcal: 1964	W: 276.3
Wtorek	• Kanapki z pastą bezrybną	• Smoothie czekoladowo-orzechowe	• Hinduskie złote curry	• Sałatka z pieczoną ciecierzycą	Kcal: 2054	W: 275.1
Środa	• Owsianka à la ciasto marchewkowe	• Sałatka z pieczoną ciecierzycą	• Zupa krem z groszku z chrupiącą grzanką	• Kanapki z pastą z fasoli à la smalczyk ze skwarkami z tofu	Kcal: 2004	W: 296.7
Czwartek	• Lawasz z prażonym jabłkiem i twarożkiem z tofu	• Sałatka z pieczoną ciecierzycą	• Zupa krem z groszku z chrupiącą grzanką i pestkami dyni	• Kanapki z sosem azjatyckim i tofu	Kcal: 1998	W: 263.1
Piątek	• Kanapki z pastą bezrybną	• Oatjogu klasyczny Go Vege • Banan • Krem z orzechów ziemnych Go Vege	• Chilli sin carne	• Lawasz z prażonym jabłkiem i twarożkiem z tofu	Kcal: 2052	W: 288.5
Sobota	• Białkowe pancakes z tofu	• Hummus Go Vege • Marchew • Papryka czerwona	• Chilli sin carne	• Tofu z kaszą i warzywami	Kcal: 2019	W: 310.8
Niedziela	• Owsianka à la szarlotka	• Hummus Go Vege • Marchew • Papryka czerwona	• Makaron z soczewicy z kremowym sosem pieczarkowym	• Tofu z kaszą i warzywami	Kcal: 2062	W: 274.2

LEGENDA:
Kcal: Energia | W: Węglowodany | B: Białko | T : Tłuszcze | Bł: Błonnik | ŁG: Ładunek glikemiczny



Ponie dzia łek

Śniadanie:

Kcal: 534 | W: 88.3 | B: 22.7 | T: 13.1 | Bł: 15.5 | ŁG: 38.7

PASTA Z FASOLI À LA SMALCZYK ZE SKWARKAMI Z TOFU

- Fasola biała z puszki, 1 × opakowanie (240 g)
- Majeranek suszony, 1 × łyżeczka (4 g)
- Tofu wędzone Go Vege, 0.5 × opakowanie (90 g)
- Oliwa z oliwek, 3 × łyżeczka (15 g)
- Pieprz czarny, 1 × szczypta (0,3 g)
- Sól, 1 × szczypta (0,3 g)
- Sos sojowy ciemny, 1 × łyżka (10 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

DODATKI DO KANAPEK

- Bułka grahamka, 1 × sztuka (65 g)
- Ogórek kiszony, 2 × sztuka (120 g)
- Mix sałat z roszponką, 1 × garść (35 g)

PRODUKTY

PRZEPIS NA 2 PORCJE

1. Cebulę zeszklić na oliwie z oliwek, następnie dodać na patelnię pokrojone w kostkę tofu i sos sojowy.
2. W międzyczasie fasolę zmiksować na gładką masę.
3. Na rozgrzanej oliwie z oliwek podsmażyć tofu z dodatkiem sosu sojowego.
4. Do gotowej masy z fasoli dodać „skwarki” z tofu, majeranek, pieprz i sól.
5. Podzielić pastę na dwie części.

OATJOGU KLASYCZNY GO VEGE

- Oatjogu klasyczny Go Vege, 1 × opakowanie (150 g)

PRODUKTY

- Pomarańcza, 1 × sztuka (200 g)
- Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej), 1 × kostka (10 g)

PRZEPIS

- Pomarańczę pokroić w ulubiony kształt i razem z pokruszoną czekoladą dodać do Oatjogu klasyczny Go Vege.

HINDUSKIE ŻŁOTE CURRY

- Soczewica, 1 × szklanka (120 g)
- Pomidory z puszki, 1 × opakowanie (240 g)
- Cebula, 1 × sztuka (120 g)
- Czosnek, 3 × ząbek (15 g)
- Papryczka chilli czerwona, 2 × sztuka (40 g)
- Oliwa z oliwek, 1 × łyżka (10 g)
- Kurkuma mielona, 2 × łyżeczka (10 g)
- Kolendra (liście), 2 × garść (60 g)
- Cynamon, 2 × łyżeczka (8 g)
- Sól, 1 × łyżeczka (6 g)
- Mleczko kokosowe, 0.5 × szklanka (120 g)
- Kmin rzymski (nasiona), 1 × łyżeczka (5 g)
- Papryka czerwona, 0.5 × sztuka (115 g)
- Lawasz ormiański, 1 × sztuka (60 g)

PRZEPIS NA 2 PORCJE

- Pokroić cebulę, wszystkie przyprawy i papryczkę chilli w kostkę, a następnie podsmażyć na złoty kolor.
- Następnie dodać czosnek, chilli i wszystkie przyprawy.
- Dodać soczewicę i zalać pomidorami z puszki.
- Jeżeli sos jest zbyt gęsty, dodać odrobinę wody.
- Gotować ok. 15 minut.
- Dodać mleczko kokosowe.
- Podawać ze świeżą kolendrą.

KOMENTARZ

Pozostałe mleczko kokosowe możesz zamrozić w pojemnikach na lód.

Zjedz 1 z 2 porcji

KANAPKI Z SOSEM AZJATYCKIM I TOFU GO VEGE

- Chleb żytni, 2 × kromka (80 g)
- Ogórek kiszony, 1 × sztuka (60g)
- Krem z orzeszków ziemnych Go Vege, 2 × łyżeczka (20 g)
- Mix sałat z roszponką, 1 × liść (40 g)
- Sos sojowy, 1 × łyżka (10 g)
- Syrop klonowy, 1 × łyżka (10 g)
- Papryka czerwona, 0.5 × sztuka (115 g)
- Tofu wędzone Go Vege, 0.5 × opakowanie (90 g)

PRZEPIS

- Krem z orzechów, sos sojowy i syrop klonowy wymieszać na gładką masę.
- Posmarować kanapki przygotowanym sosem.
- Dodać pokrojone w plasterki tofu, ogórka kiszzonego, paprykę i sałatę.



Śniadanie:

Kcal: 566 | W: 71.9 | B: 28.1 | T: 20.5 | Bł: 11.7 | ŁG: 24.7

PASTA BEZRYBNA

- **Tofu wędzone Go Vege**, 1 × opakowanie (180g)
- **Nori wodorosty (listek)**, 1 × sztuka (2,5 g)
- **Suszone pomidory w oleju**, 3 × sztuka (60 g)
- **Cebula**, 0.5 × sztuka (60 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

DODATKI DO KANAPEK

- **Chleb żytni**, 3 × kromka (105 g)
- **Rukola**, 2 × garść (40 g)
- **Pomidor**, 1 × sztuka (170 g)
- **Pestki dyni**, 2 × łyżeczka (10 g)

PRZEPIS NA 2 PORCJE

1. Tofu wędzone, wodorosty nori oraz suszone pomidory zmiksować na gładką masę.
2. Przygotowaną pastę podzielić na dwie porcje.
3. Posmarować kromki przygotowaną pastą, dodać warzywa i posypać wszystko pestkami dyni.

II Śniadanie:

Kcal: 398 | W: 54.6 | B: 15.1 | T: 16.6 | Bł: 10.2 | ŁG: 22.7

SMOOTHIE CZEKOLADOWO-ORZECHOWE

- Krem z orzeszków ziemnych Go Vege, 2 × łyżeczka (20g)
- Napój sojowy Go Vege, 1 × szklanka (240 g)
- Banan, 1 × sztuka (120 g)
- Sól, 1 × szczypta (0,3 g)
- Kakao (proszek), 1 × łyżka (10 g)
- Cynamon, 0.5 × łyżeczka (2 g)
- Syrop klonowy, 1 × łyżka (10 g)

PRZEPIS

1. Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę.

Obiad:

Kcal: 608 | W: 81.4 | B: 23.8 | T: 24.5 | Bł: 20.0 | ŁG: 18.0

HINDUSKIE ŻŁOTE CURRY

- Soczewica, 1 × szklanka (120 g)
- Pomidory z puszki, 1 × opakowanie (240 g)
- Cebula, 1 × sztuka (120 g)
- Czosnek, 3 × ząbek (15 g)
- Papryczka chilli czerwona, 2 × sztuka (40 g)
- Oliwa z oliwek, 1 × łyżka (10 g)
- Kurkuma mielona, 2 × łyżeczka (10 g)
- Kolendra (liście), 2 × garść (60 g)
- Cynamon, 2 × łyżeczka (8 g)
- Sól, 1 × łyżeczka (6 g)
- Mleczko kokosowe, 0.5 × szklanka (120 g)
- Kmin rzymski (nasiona), 1 × łyżeczka (5 g)
- Papryka czerwona, 0.5 × sztuka (115 g)
- Lawasz ormiański, 1 × sztuka (60 g)

PRZEPIS NA 2 PORCJE

1. Pokroić cebulę, wszystkie przyprawy i papryczkę chilli w kostkę, a następnie podsmażyć na złoty kolor.
2. Następnie dodać czosnek, chilli i wszystkie przyprawy.
3. Dodać soczewicę i zalać pomidorami z puszki.
4. Jeżeli sos jest zbyt gęsty, dodać odrobinę wody.
5. Gotować ok. 15 minut.
6. Dodać mleczko kokosowe.
7. Podawać ze świeżą kolendrą.

KOMENTARZ

Pozostałe mleczko kokosowe możesz zamrozić w pojemnikach na lód.

Zjedz 1 z 2 porcji

BAZA SAŁATKI

- Mix sałat z roszponką, 1 × garść (50 g)
- Pomidor koktajlowy, 1 × garść (50 g)
- Papryka żółta, 0.5 × sztuka (100 g)
- Ogórek świeży, 0.5 × sztuka (90 g)
- Pestki dyni, 1 × łyżka (10 g)
- Chleb żytni, 1 × kromka (35 g)

CIECIORKA PIECZONA

- Ciecierzycza z puszeki, 1 × opakowanie (400 g)
- Sól, 1 × szczypta (0,5 g)
- Czosnek mielony, 1 × łyżeczka (5 g)
- Oliwa z oliwek, 1 × łyżka (10 g)
- Papryka ostra w proszku, 1 × szczypta (0,3 g)
- Papryka słodka w proszku, 1 × łyżeczka (4 g)
- Sos sojowy, 1 × łyżka (10 g)
- Syrop klonowy, 1 × łyżka (10 g)

Zjedz 1 z 3 porcji

DRESSING DO SAŁATKI

- Sos sojowy, 1 × łyżka (10 g)
- Oliwa z oliwek, 1 × łyżeczka (5 g)
- Sok z cytryny, 1 × łyżeczka (3 g)
- Zioła prowansalskie, 1 × łyżeczka (4 g)

PRZEPIS

- Warzywa i kromkę chleba pokroić w kostkę.
- Pokrojony chleb podpiec na patelni i dodać do warzyw.

PRZEPIS NA 3 PORCJE

- Wyłożyć na blaszce ciecierzycę.
- Doprawić do smaku i połać oliwą z oliwek.
- Piec w piekarniku w 180 stopniach przez 20 minut.

PRZEPIS

- Wymieszać wszystkie składniki i dodać do sałatki.

SUMA DNIA:
Kcal: 2 054 | W: 275.1 g | B: 87.3 g | T : 80.9 g | Bł: 57.0 g | ŁG: 83.7



Środa

Śniadanie:

Kcal: 653 | W: 95.3 | B: 24.7 | T: 24.4 | Bł: 17.3 | ŁG: 31.7

OWSIANKA À LA CIASTO MARCHEWKOWE

- **Płatki owsiane**, 5 × łyżka (50 g)
- **Napój sojowy Go Vege**, 1 × szklanka (240 g)
- **Marchew**, 1 × sztuka (45 g)
- **Banan**, 1 × sztuka (120 g)
- **Cynamon**, 1 × łyżeczka (4 g)
- **Gałka muskatołowa mielona**, 1 × łyżeczka (4 g)
- **Kardamon**, 1 × szczypta (0,3 g)
- **Imbir świeży**, 1 × łyżka (20 g)
- **Krem z orzechów ziemnych Go Vege**, 2 × łyżeczka (20 g)
- **Kakao (proszek)**, 1 × łyżka (10 g)
- **Oatjogu klasyczny Go Vege**, 0.5 × ilość (75 g)

PRZEPIS

1. Marchewkę i imbir zetrzeć na tarce na małych oczkach.
2. Pół rozdrobnionego banana i wszystkie inne składniki wrzucić do rondelka i gotować przez ok. 15 minut.

SOS

1. Kakao, chluzt napoju sojowego i słodzik wymieszać w szklance.
2. Na gotową owsiankę dodać pół banana, sos czekoladowy i Oatjogu Go Vege.

KOMENTARZ

Z pozostałego imbiru, można przygotować napar imbirowy

II Śniadanie:

Kcal: 502 | W: 67.2 | B: 20.3 | T: 19.3 | Bł: 15.1 | ŁG: 18.3

BAZA SAŁATKI

- Mix sałat z roszponką, 1 × garść (50 g)
- Pomidor koktajlowy, 1 × garść (50 g)
- Papryka żółta, 0.5 × sztuka (100 g)
- Ogórek świeży, 0.5 × sztuka (90 g)
- Pestki dyni, 1 × łyżka (10 g)
- Chleb żytni, 1 × kromka (35 g)

CIECIORKA PIECZONA

- Ciecierzycza z puszki, 1 × opakowanie (400 g)
- Sól, 1 × szczypta (0,5 g)
- Czosnek mielony, 1 × łyżeczka (5 g)
- Oliwa z oliwek, 1 × łyżka (10 g)
- Papryka ostra w proszku, 1 × szczypta (0,3 g)
- Papryka słodka w proszku, 1 × łyżeczka (4 g)
- Sos sojowy, 1 × łyżka (10 g)
- Syrop klonowy, 1 × łyżka (10 g)

Zjedz 1 z 3 porcji

DRESSING DO SAŁATKI

- Sos sojowy, 1 × łyżka (10 g)
- Oliwa z oliwek, 1 × łyżeczka (5 g)
- Sok z cytryny, 1 × łyżeczka (3 g)
- Zioła prowansalskie, 1 × łyżeczka (4 g)

PRZEPIS

- Warzywa i kromkę chleba pokroić w kostkę.
- Pokrojony chleb podpiec na patelni i dodać do warzyw.

PRZEPIS NA 3 PORCJE

- Wyłożyć na blaszce ciecierzycę.
- Doprawić do smaku i połać oliwą z oliwek.
- Piec w piekarniku w 180 stopniach przez 20 minut.

PRZEPIS

- Wymieszać wszystkie składniki i dodać do sałatki

Obiad:

Kcal: 445 | W: 66.8 | B: 20.3 | T: 12.2 | Bł: 17.9 | ŁG: 22.0

ZUPA KREM Z GROSZKU Z CHRUPIĄCĄ GRZANKĄ

- Czosnek, 1 × ząbek (5 g)
- Cebula, 1 × sztuka (120 g)
- Bulion warzywny, 1 × szklanka (240 g)
- Olej rzepakowy, 1 × łyżka (10 g)
- Marchew, 1 × sztuka (45 g)
- Groszek zielony mrożony, 1 × woreczek (450 g)
- Ziemniak, 1 × wztuka (75 g)
- Chleb żytni, 2 × kromka (70 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

PRZEPIS NA 2 PORCJE

- Podsmażyć cebulę, czosnek i przyprawy.
- Dodać bulion, pokrojonego ziemniaka, marchewkę, zielony groszek i gotować 15 minut.
- Zmiksować i podawać ze śmietaną.

KOMENTARZ

Wszystkie warzywa, oprócz zielonego groszku, można wcześniej upiec. Uwolni to więcej smaku i aromatu z warzyw

PASTA Z FASOLI À LA SMALCZYK
ZE SKWARKAMI Z TOFU

- Fasola biała z puszki, 1 × opakowanie (240 g)
- Majeranek suszony, 1 × łyżeczka (4 g)
- Tofu wędzone Go Vege, 0.5 × opakowanie (90 g)
- Oliwa z oliwek, 3 × łyżeczka (15 g)
- Pieprz czarny, 1 × szczypta (0,3 g)
- Sól, 1 × szczypta (0,3 g)
- Sos sojowy ciemny, 1 × łyżka (10 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

DODATKI DO KANAPEK

- Bułka grahamka, 1 × sztuka (65 g)
- Ogórek kiszony, 2 × sztuka (120 g)
- Mix sałat z roszponką, 1 × garść (35 g)

PRZEPIS NA 2 PORCJE

- Cebulę zeszklić na oliwie z oliwek, następnie dodać na patelnię pokrojone w kostkę tofu i sos sojowy.
- W międzyczasie fasolę zmiksować na gładką masę.
- Na rozgrzanej oliwie z oliwek podsmażyć tofu z dodatkiem sosu sojowego.
- Do gotowej masy z fasoli dodać „skwarki” z tofu, majeranek, pieprz i sól.
- Podzielić pastę na dwie części.

SUMA DNIA:
Kcal: 2004 | W: 296.7 g | B: 84.5 g | T: 63.9 g | Bł: 61.2 g | ŁG: 104.6



Śniadanie:

Kcal: 517 | W: 69.2 | B: 19.1 | T: 20.7 | Bł: 14.6 | ŁG: 22.6

LAWASZ Z PRAŻONYM JABŁKIEM I TWAROŻKIEM Z TOFU

- **Lawasz ormiański**, 2 × sztuka (120 g)
- **Jabłko**, 2 × sztuka (280 g)
- **Cynamon**, 1 × łyżeczka (4 g)
- **Tofu naturalne Go Vege**, 1 × opakowanie (180 g)
- **Krem z orzeszków ziemnych Go Vege**, 2 × łyżeczka (20 g)
- **Banan**, 1 × sztuka (120 g)
- **Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)**, 2 × kostka (20 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

PRZEPIS NA 2 PORCJE

1. Tofu, banan, szczyptę soli i część cynamonu zmiksować na gładką masę.
2. Przygotowany twarożek podzielić na dwie porcje.
3. Jabłko uprażyć na patelni z cynamonem i odrobiną wody.
4. Podzielić prażone jabłka na dwie porcje.
5. lawasz podgrzać na patelni, dodać twarożek i prażone jabłka.
6. Polać pastą orzechową, dodać pokruszoną czekoladę.

KOMENTARZ

Lawasz można wymienić na dwa średnie domowe naleśniki lub dwie kromki pieczywa

II Śniadanie:

Kcal: 502 | W: 67.2 | B: 20.3 | T: 19.3 | Bł: 15.1 | ŁG: 18.3

BAZA SAŁATKI

- Mix sałat z roszponką, 1,5 × garść (50 g)
- Pomidor koktajlowy, 1 × garść (50 g)
- Papryka żółta, 0.5 × sztuka (100 g)
- Ogórek świeży, 0.5 × sztuka (90 g)
- Pestki dyni, 1 × łyżka (10 g)
- Chleb żytni, 1 × kromka (35 g)

CIECIORKA PIECZONA

- Ciecierzycza z puszki, 1 × opakowanie (400 g)
- Sól, 1 × szczypta (0,5 g)
- Czosnek mielony, 1 × łyżeczka (5 g)
- Oliwa z oliwek, 1 × łyżka (10 g)
- Papryka ostra w proszku, 1 × szczypta (0,3 g)
- Papryka słodka w proszku, 1 × łyżeczka (4 g)
- Sos sojowy, 1 × łyżka (10 g)
- Syrop klonowy, 1 × łyżka (10 g)

Zjedz 1 z 3 porcji

DRESING DO SAŁATKI

- Sos sojowy, 1 × łyżka (10 g)
- Oliwa z oliwek, 1 × łyżeczka (5 g)
- Sok z cytryny, 1 × łyżeczka (3 g)

PRZEPIS

1. Warzywa i kromkę chleba pokroić w kostkę.
2. Pokrojony chleb podpiec na patelni i dodać do warzyw.

PRZEPIS NA 3 PORCJE

1. Wyłożyć na blaszce ciecierzycę.
2. Doprawić do smaku i połać oliwą z oliwek.
3. Piec w piekarniku w 180 stopniach przez 20 minut.

PRZEPIS

1. Wymieszać wszystkie składniki i dodać do sałatki

Obiad:

Kcal: 445 | W: 66.8 | B: 20.3 | T: 12.2 | Bł: 17.9 | ŁG: 22.0

ZUPA KREM Z GROSZKU Z CHRUPIĄCĄ GRZANKĄ

- Czosnek, 1 × ząbek (5 g)
- Cebula, 1 × sztuka (120 g)
- Bulion warzywny, 1 × szklanka (240 g)
- Olej rzepakowy, 1 × łyżka (10 g)
- Marchew, 1 × sztuka (45 g)
- Groszek zielony mrożony, 1 × woreczek (450 g)
- Ziemniak, 1 × wztuka (75 g)
- Chleb żytni, 2 × kromka (70 g)

PRZEPIS NA 2 PORCJE

1. Podsmażyć cebulę, czosnek i przyprawy.
2. Dodać bulion, pokrojonego ziemniaka, marchewkę, zielony groszek i gotować 15 minut.
3. Zmiksować, podzielić na dwie porcje i podawać z grzankami, oliwą z oliwek i świeżymi ziołami.

KOMENTARZ

Wszystkie warzywa, oprócz zielonego groszku, można wcześniej upiec. Uwolni to więcej smaku i aromatu z warzyw.

KANAPKI Z SOSEM AZJATYCKIM I TOFU

- Tofu naturalne Go Vege, 0.5 × opakowanie (90 g)
- Ogórek kiszony, 1 × sztuka (60 g)
- Krem z orzeszków ziemnych Go Vege, 2 × łyżeczka (20 g)
- Sos sojowy , 1 × łyżka (10 g)
- Syrop klonowy, 1 × łyżka (10 g)
- Papryka czerwona, 0.5 × sztuka (115 g)
- Mix sałat z roszponką, 2 × garść (40 g)
- Bułka grahamka, 1 × sztuka (65 g)

PRZEPIS

1. Krem z orzechów ziemnych Go Vege, sos sojowy i syrop klonowy wymieszać na gładką masę.
2. Posmarować bułkę przygotowanym sosem.
3. Dodać pokrojone w plasterki tofu, ogórka kiszzonego, paprykę i sałatę.

SUMA DNIA:
Kcal: 1998 | W: 263.1 g | B: 82.1 g | T: 69.4 g | Bł: 57.1 g | ŁG: 95.2

Pia tek



Śniadanie:

Kcal: 622 | W: 72.9 | B: 31.1 | T: 25.4 | Bł: 12.3 | ŁG: 24.8

PASTA BEZRYBNA

- **Tofu wędzone Go Vege**, 1 × opakowanie (180g)
- **Nori wodorosty (listek)**, 1 × sztuka (2,5 g)
- **Suszone pomidory w oleju**, 3 × sztuka (60 g)
- **Cebula**, 0.5 × sztuka (60 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

Dodatki do kanapek

- **Chleb żytni**, 3 × kromka (105 g)
- **Rukola**, 2 × garść (40 g)
- **Pomidor**, 1 × sztuka (170 g)
- **Pestki dyni**, 2 × łyżka (20 g)

PRZEPIS NA 2 PORCJE

1. Tofu wędzone, wodorosty nori oraz suszone pomidory zmiksować na gładką masę.
2. Przygotowaną pastę podzielić na dwie porcje.
3. Posmarować kromki przygotowaną pastą, dodać warzywa i posypać wszystko pestkami dyni.

II Śniadanie:

Kcal: 357 | W: 46.2 | B: 9.1 | T: 16.2 | Bł: 6.4 | ŁG: 23.9

OATJOGU KLASYCZNY GO VEGE

- **Oatjogu klasyczny Go Vege**, 1 × opakowanie (150 g)

PRODUKTY

- **Banan**, 1 × sztuka (120 g)
- **Krem z orzeszków ziemnych Go Vege**, 2 × łyżeczka (20 g)

PRZEPIS

1. Banana pokroić w ulubiony kształt i razem z kremem orzechowym Go Vege dodać do Oatjogu Go Vege.

Obiad:

Kcal: 556 | W: 100.2 | B: 18.0 | T : 10.4 | Bł: 13.7 | ŁG: 49.1

CHILLI SIN CARNE

- **Fasola czerwona z puszki**, 1 × opakowanie (240 g)
- **Pomidory z puszki**, 1 × opakowanie (240 g)
- **Kukurydza konserwowa**, 6 × łyżka (90 g)
- **Seler naciowy**, 1 × łodyga (45 g)
- **Marchew**, 1 × sztuka (45 g)
- **Papryka czerwona**, 0.5 × sztuka (115 g)
- **Olej rzepakowy**, 1 × łyżka (10 g)
- **Kmin rzymski (nasiona)**, 1 × łyżeczka (5 g)
- **Ryż biały**, 0.7 × szklanka (133 g)
- **Kolendra (liście)**, 1 × garść (30 g)
- **Papryka ostra w proszku**, 1 × szczypta (0,3 g)
- **Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)**, 1 × kostka (10 g)
- **Pieprz czarny**, 1 × szczypta (0,3 g)
- **Cynamon**, 0.5 × łyżeczka (2 g)
- **Sok z limonki**
- **Sos sojowy**
- **Syrop klonowy**
- **Cebula**

Zjedz 1 z 2 porcji

PRZEPIS NA 2 PORCJE

1. Cebulę obrać i pokroić w kostkę, resztę warzyw również pokroić w drobną kostkę.
2. Na rozgrzanej patelni lub w garnku zeszklić cebulę razem ze wszystkimi przyprawami.
3. Dodać pokrojone warzywa i dokładnie wymieszać.
4. Dusić wszystko na małym ogniu przez ok. 10 minut.
5. Dodać odcedzoną fasolę oraz pomidory, sos sojowy, syrop klonowy, sól i szczyptę czarnego pieprzu.
6. Dokładnie wymieszać i dusić przez ok. 40 minut.
7. Zdjąć pokrywkę, dodać gorzką czekoladę, wymieszać i pozostawić do odparowania, aż całość osiągnie pożądaną konsystencję.
8. Ryż ugotować według wskazań na opakowaniu.
9. Wszystko podzielić na dwie porcje.
10. Dodać kolendrę i sok z limonki.

KOMENTARZ

Pozostałą kukurydzę można zamrozić.

Kolacja:

Kcal: 517 | W: 69.2 | B: 19.1 | T : 20.7 | Bł: 14.6 | ŁG: 22.6

LAWASZ Z PRAŻONYM JABŁKIEM I TWAROŻKIEM Z TOFU

- **Lawasz ormiański**, 2 × sztuka (120 g)
- **Jabłko**, 2 × sztuka (280 g)
- **Cynamon**, 1 × łyżeczka (4 g)
- **Tofu naturalne Go Vege**, 1 × opakowanie (180 g)
- **Krem z orzeszków ziemnych Go Vege**, 2 × łyżeczka (20 g)
- **Banan**, 1 × sztuka (120 g)
- **Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)**, 2 × kostka (20 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

PRZEPIS NA 2 PORCJE

1. Tofu, banan, szczyptę soli i część cynamonu zmiksować na gładką masę.
2. Przygotowany twarożek podzielić na dwie porcje.
3. Jabłko uprażyć na patelni z cynamonem i odrobiną wody.
4. Podzielić prażone jabłka na dwie porcje.
5. Lawasz podgrzać na patelni, dodać twarożek i prażone jabłka.
6. Polać pastą orzechową, dodać pokruszoną czekoladę.

KOMENTARZ

Lawasz można wymienić na dwa średnie domowe naleśniki lub dwie kromki pieczywa

SUMA DNIA:
Kcal: 2 052 | W: 288.5 g | B: 77.3 g | T : 72.7 g | Bł: 47.0 g | ŁG: 120.4



So bo ta

Śniadanie:

Kcal: 640 | W: 104.0 | B: 22.2 | T: 19.0 | Bł: 10.2 | ŁG: 66.2

PLACUCHY Z TOFU

- **Tofu naturalne Go Vege**, 0.5 × opakowanie (90 g)
- **Mąka pszenna tortowa typ 450**, 0.5 × szklanka (65 g)
- **Napój sojowy Go Vege**, 0.5 × szklanka (120 g)
- **Banan**, 0.5 × sztuka (60 g)
- **Proszek do pieczenia**, 0.5 × łyżeczka (2 g)
- **Kakao (proszek)**, 1 × łyżka (10 g)
- **Sól**, 1 × szczypta (0,3 g)
- **Oliwa z oliwek**, 1 × łyżka (10 g)
- **Mąka ziemniaczana**, 0.5 × łyżka (12,5 g)
- **Wiśnie mrożone**, 2 × garść (80 g)

PRZEPIS

1. Tofu, napój sojowy, banana, kakao i sól zmiksować na gładką masę.
2. Dodać mąkę pszenną i proszek do pieczenia.
3. Usmażyć placki na rozgrzanej oliwie z oliwek.

TOPPING (W międzyczasie)

1. Na drugą patelnię / do rondelka wrzucić wiśnie i dodać 1/3 szklanki wody.
2. Mąkę ziemniaczaną wymieszać z zimną wodą i dodać do wiśni, gdy zaczną bulgotać.
3. Gdy wiśnie zaczną gęstnieć, zdjąć je z gazu i połączyć nimi placki.

KOMENTARZ

W przypadku patelni z nieprzywieralną powłoką można dodać oliwę do placków lub wymienić porcję oliwy na łyżkę pasty orzechowej (dodanej na placki po usmażeniu).

II Śniadanie:

Kcal: 355 | W: 41.1 | B: 15.3 | T: 16.2 | Bł: 15.7 | ŁG: 5.3

PRODUKTY

- **Hummus klasyczny Go Vege**, 1 × opakowanie (160 g)
- **Marchew**, 1 × sztuka (45 g)
- **Papryka czerwona**, 1 × sztuka (230 g)

Obiad:

Kcal: 556 | W: 100.2 | B: 18.0 | T : 10.4 | Bł: 13.7 | ŁG: 49.1

CHILLI SIN CARNE

- **Fasola czerwona z puszki**, 1 × opakowanie (240 g)
- **Pomidory z puszki**, 1 × opakowanie (240 g)
- **Kukurydza konserwowa**, 6 × łyżka (90 g)
- **Seler naciowy**, 1 × łodyga (45 g)
- **Marchew**, 1 × sztuka (45 g)
- **Papryka czerwona**, 0.5 × sztuka (115 g)
- **Olej rzepakowy**, 1 × łyżka (10 g)
- **Kmin rzymski (nasiona)**, 1 × łyżeczka (5 g)
- **Ryż biały**, 0.7 × szklanka (133 g)
- **Kolendra (liście)**, 1 × garść (30 g)
- **Papryka ostra w proszku**, 1 × szczypta (0,3 g)
- **Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)**, 1 × kostka (10 g)
- **Pieprz czarny**, 1 × szczypta (0,3 g)
- **Cynamon**, 0.5 × łyżeczka (2 g)
- **Sok z limonki**
- **Sos sojowy**
- **Syrop klonowy**
- **Cebula**

Zjedz 1 z 2 porcji

PRZEPIS NA 2 PORCJE

1. Cebulę obrać i pokroić w kostkę, resztę warzyw również pokroić w drobną kostkę.
2. Na rozgrzanej patelni lub w garnku zeszklić cebulę razem ze wszystkimi przyprawami.
3. Dodać pokrojone warzywa i dokładnie wymieszać.
4. Dusić wszystko na małym ogniu przez ok. 10 minut.
5. Dodać odcedzoną fasolę oraz pomidory, sos sojowy, syrop klonowy, sól i szczyptę czarnego pieprzu.
6. Dokładnie wymieszać i dusić przez ok. 40 minut.
7. Zdjąć pokrywkę, dodać gorzką czekoladę, wymieszać i pozostawić do odparowania, aż całość osiągnie pożądaną konsystencję.
8. Ryż ugotować według wskazań na opakowaniu.
9. Wszystko podzielić na dwie porcje.
10. Dodać kolendrę i sok z limonki.

KOMENTARZ

Pozostałą kukurydzę można zamrozić.

Kolacja:

Kcal: 468 | W: 65.5 | B: 25.0 | T : 15.1 | Bł: 10.6 | ŁG: 19.8

TOFU GO VEGE Z KASZĄ I WARZYWAMI

- **Marchew**, 1 × sztuka (45 g)
- **Czosnek**, 1 × ząbek (5 g)
- **Pieczarki**, 10 × sztuka (200 g)
- **Por**, 1 × sztuka (140 g)
- **Papryka ostra w proszku**, 1 × szczypta (0,3 g)
- **Sos sojowy ciemny**, 1 × łyżka (10 g)
- **Kasza gryczana**, 8 × łyżka (120 g)
- **Tofu naturalne Go Vege**, 1 × opakowanie (180 g)
- **Oliwa z oliwek**, 1 × łyżka (10 g)
- **Brokuł**, 0.5 × sztuka (100g)
- **Cebula**

Zjedz 1 z 2 porcji

PRZEPIS NA 2 PORCJE

1. Ugotować kaszę według instrukcji na opakowaniu.
2. Na oliwie podsmażyć czosnek, cebulę i przyprawy na złoty kolor.
3. Następnie dodać resztę pokrojonych warzyw oraz tofu i smażyć wszystko razem przez ok. 10 minut.
4. Dodać sos sojowy i doprawić do smaku.
5. Następnie wymieszać ugotowaną kaszę z resztą składników i smażyć wszystko przez ok. 3 minuty.

SUMA DNIA:
Kcal: 2019 | W: 310.8 g | B: 80.5 g | T : 60.7 g | Bł: 50.2 g | ŁG: 140.4

Nie dzie la



Śniadanie:

Kcal: 585 | W: 69.5 | B: 19.6 | T: 27.1 | Bł: 12.2 | ŁG: 20.3

OWSIANKA À LA SZARLOTKA

- **Płatki owsiane**, 5 × łyżka (50 g)
- **Jabłko**, 0.5 × sztuka (85 g)
- **Cynamon**, 1 × łyżeczka (4 g)
- **Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)**, 2 × kostka (20 g)
- **Krem z orzeszków ziemnych Go Vege**, 2 × łyżeczka (20 g)
- **Napój sojowy Go Vege**, 1 × szklanka (240 g)

PRZEPIS

1. Jabłko pokroić w kostkę.
2. Do garnka wrzucić płatki owsiane górskie, napój sojowy, cynamon i pokrojone jabłko.
3. Gotować na małym ogniu przez ok. 10-15 minut, do miękkości płatków.
4. Okrasić pastą orzechową i czekoladą.

KOMENTARZ

Opcjonalnie dodać ulubione owoce jagodowe – w ten sposób zwiększy się wartość odżywczą posiłku.

II Śniadanie:

Kcal: 355 | W: 41.1 | B: 15.3 | T: 16.2 | Bł: 15.7 | ŁG: 5.3

PRODUKTY

- **Hummus klasyczny Go Vege**, 1 × opakowanie (160 g)
- **Marchew**, 1 × sztuka (45 g)
- **Papryka czerwona**, 1 × sztuka (230 g)

Obiad:

Kcal: 654 | W: 98.1 | B: 34.7 | T: 17.5 | Bł: 18.1 | ŁG: 33.8

MAKARON Z SOCZEWICY Z SOSEM PIECZARKOWYM

- **Pieczarki**, ilość (250 g)
- **Oatjogu klasyczny Go Vege**, 0.5 × opakowanie (75 g)
- **Cebula**, 1 × sztuka (120 g)
- **Sos sojowy**, 1 × łyżka (10 g)
- **Majeranek suszony**, 1 × łyżeczka (4 g)
- **Napój sojowy Go Vege**, 1 × szklanka (160 g)
- **Brokuł**, 0.5 × sztuka (100 g)
- **Oliwa z oliwek**, 1 × łyżka (10 g)
- **Makaron z soczewicy**, 1 × szklanka (60 g)
- **Mąka ziemniaczana**, 1 × łyżka (25 g)

PRZEPIS

1. Pieczarki umyć i pokroić w ulubiony kształt.
2. Na patelni zeszklić cebulę razem ze wszystkimi przyprawami.
3. Dodać brokuł, pieczarki i wszystko dusić do miękkości i odparowania większej części wody.
4. Dodawać stopniowo napój sojowy z rozmieszaną mąką ziemniaczaną i mieszać do uzyskania pożądanej konsystencji.
5. Dodać sos sojowy oraz Oatjogu klasyczny Go Vege.
6. Makaron ugotować według wskazań na opakowaniu (krócej niż tradycyjny, pszenny) i dodać do sosu lub odwrotnie.

Kolacja:

Kcal: 468 | W: 65.5 | B: 25.0 | T: 15.1 | Bł: 10.6 | ŁG: 19.8

TOFU GO VEGE Z KASZĄ I WARZYWAMI

- **Marchew**, 1 × sztuka (45 g)
- **Czosnek**, 1 × ząbek (5 g)
- **Pieczarki**, 10 × sztuka (200 g)
- **Por**, 1 × sztuka (140 g)
- **Papryka ostra w proszku**, 1 × szczypta (0,3 g)
- **Sos sojowy ciemny**, 1 × łyżka (10 g)
- **Kasza gryczana**, 8 × łyżka (120 g)
- **Tofu naturalne Go Vege**, 1 × opakowanie (180 g)
- **Oliwa z oliwek**, 1 × łyżka (10 g)
- **Brokuł**, 0.5 × sztuka (100g)
- **Cebula**

PRZEPIS NA 2 PORCJE

1. Ugotować kaszę według instrukcji na opakowaniu.
2. Na oliwie podsmażyć czosnek, cebulę i przyprawy na złoty kolor.
3. Następnie dodać resztę pokrojonych warzyw oraz tofu i smażyć wszystko razem przez ok. 10 minut.
4. Dodać sos sojowy i doprawić do smaku.
5. Następnie wymieszać ugotowaną kaszę z resztą składników i smażyć wszystko przez ok. 3 minuty.

Zjedz 1 z 2 porcji

SUMA DNIA:
Kcal: 2062 | W: 274.2 g | B: 94.6 g | T: 75.9 g | Bł: 56.6 g | ŁG: 79.2



Lista zakupów

Grzyby

☐ Pieczarki	1 ×	opakowanie	450 g
--	-----	------------	-------

Mrożonki

☐ Wiśnie mrożone	2 ×	garść	80 g
☐ Mrożony groszek	1 ×	woreczek	450 g

Napoje

☐ Napój sojowy Go Vege	4.5 ×	szklanka	1000 g
☐ Sok z cytryny	3 ×	łyżeczka	9 g

Orzechy i nasiona

☐ Pestki dyni	7 ×	łyżka	67 g
--	-----	-------	------

Owoce

☐ Banan	5 ×	sztuka	540 g
☐ Gruszka	1 ×	sztuka	130 g
☐ Jabłko	3 ×	sztuka	365 g
☐ Pomarańcza	1 ×	sztuka	200 g

Przetwory

☐ Ciecierzycy z puszki	1 ×	opakowanie	400 g
☐ Fasola biała z puszki	1 ×	opakowanie	240 g
☐ Fasola czerwona z puszki	1 ×	opakowanie	240 g
☐ Kukurydza konserwowa	6 ×	łyżka	90 g
☐ Ogórek kiszony	6 ×	sztuka	360 g
☐ Pomidory z puszki	2 ×	opakowanie	480 g
☐ Suszone pomidory w oleju	3 ×	sztuka	60 g

Przyprawy i zioła

☐ Cynamon	6 ×	łyżeczka	24 g
☐ Czosnek mielony	1 ×	łyżeczka	5 g
☐ Gałka muskatołowa mielona	1 ×	łyżeczka	4 g
☐ Kardamon	1 ×	szczypta	0,3 g
☐ Kmin rzymski (nasiona)	2 ×	łyżeczka	10 g
☐ Kolendra (liście)	3 ×	garść	90 g
☐ Kurkuma mielona	2 ×	łyżeczka	10 g
☐ Majeranek suszony	2 ×	łyżeczka	8 g
☐ Papryka ostra w proszku	3 ×	szczypta	0,9 g
☐ Papryka słodka w proszku	1 ×	łyżeczka	4 g
☐ Pieprz czarny	2 ×	szczypta	0,6 g
☐ Sos sojowy	7 ×	łyżka	70 g
☐ Sól	1 ×	łyżeczka	6 g
	4 ×	szczypta	1,4 g
☐ Zioła prowansalskie	3 ×	łyżeczka	12 g

Słodyczne i przekąski

☐ Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	6 ×	kostka	60 g
--	-----	--------	------

Tłuszcze

☐ Olej rzepakowy	2 ×	łyżka	20 g
☐ Oliwa z oliwek	5 ×	łyżka	50 g
	6 ×	łyżeczka	30 g

Warzywa

☐ Brokuł	1 ×	sztuka	200 g
☐ Cebula	4 ×	sztuka	420 g
☐ Czosnek	5 ×	ząbek	25 g
☐ Groszek zielony	1 ×	woreczek	450 g
☐ Marchew	6 ×	sztuka	270 g
☐ Ogórek świeży	1.5 ×	sztuka	270 g
☐ Papryczka chili czerwona	2 ×	sztuka	40 g
☐ Papryka czerwona	4 ×	sztuka	920 g
☐ Papryka żółta	2 ×	sztuka	300 g
☐ Pomidor	2 ×	sztuka	340 g
☐ Pomidor koktajlowy	3 ×	garść	150 g
☐ Por	1 ×	sztuka	140 g
☐ Rukola	4 ×	garść	80 g
☐ Mix sałat z roszponką	8 ×	garść	300 g
☐ Seler naciowy	1 ×	łodyga	45 g
☐ Soczewica	1 ×	szklanka	120 g
☐ Ziemniak	1 ×	sztuka	75 g

Zbożowe

☐ Bułka grahamka	3 ×	sztuka	195 g
☐ Chleb żytni	13 ×	kromka	465 g
☐ Kasza gryczana	8 ×	łyżka	120 g
☐ Mąka pszenna tortowa typ 450	0.5 ×	szklanka	65 g
☐ Płatki owsiane	10 ×	łyżka	100 g
☐ Ryż biały	0.7 ×	szklanka	130 g
☐ Lawasz ormiański	3 ×	sztuka	180 g
☐ Makaron z soczewicy Go Vege	1 ×	szklanka	60 g

Inne

☐ Oatjogu klasyczny Go Vege	3 ×	opakowanie	450 g
☐ Bulion warzywny	1 ×	szklanka	240 g
☐ Hummus Go Vege	2 ×	opakowanie	320 g
☐ Imbir świeży	1 ×	łyżka	20 g
☐ Kakao (proszek)	3 ×	łyżka	30 g
☐ Krem z orzechów ziemnych Go Vege	14 ×	łyżeczka	140 g
☐ Mleczko kokosowe	0.5 ×	szklanka	120 g
☐ Mąka ziemniaczana	1.5 ×	łyżka	37,5 g
☐ Nori wodorosty (listek)	1 ×	sztuka	2,5 g
☐ Proszek do pieczenia	0.5 ×	łyżeczka	2 g
☐ Sos sojowy ciemny	2 ×	łyżka	20 g
☐ Syrop klonowy	4 ×	łyżka	40 g
☐ Tofu naturalne Go Vege	2 ×	opakowanie	360 g
☐ Tofu wędzone Go Vege	3 ×	opakowanie	540 g



