

Dieta wegetariańska 5 posiłków 1500kcal (2021-05-26)

Śniadanie

Pasta truflowa z pieczarkami (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 310kcal | Białko: 17.1g | Tłuszcz: 3.1g | Węglowodany: 53.4g |

Składniki:

Chleb żytni pełnoziarnisty, Pieczarki, Fasola biała, Ciecierzycza (w zalewie)

Alergeny:

Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies

II śniadanie

Kasza manna z kakao (Na ciepło)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 130kcal | Białko: 6.1g | Tłuszcz: 1.7g | Węglowodany: 22.6g |

Składniki:

Mleko spożywcze (0.5 % tł.), Kasza manna, Kakao (proszek 16%)

Alergeny:

Mleko, Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies

Obiad

Kasza kuskus z warzywkami (Na ciepło)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 598kcal | Białko: 25.2g | Tłuszcz: 2.8g | Węglowodany: 117.8g |

Składniki:

Włoszczyzna (mrożona), Kuskus, Kapusta pekińska, Ciecierzycza

Alergeny:

Seler, Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies

Podwieczorek

Krem z dyni (Na ciepło)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 146kcal | Białko: 6.7g | Tłuszcz: 3.9g | Węglowodany: 21.1g |

Składniki:

Bulion warzywny (domowy), Dynia

Alergeny:

Seler

Kolacja

Fasolka po bretońsku wegetariańska z czerwoną fasolą (Na ciepło)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 316kcal | Białko: 16.6g | Tłuszcz: 2.1g | Węglowodany: 57.9g |

Składniki:

Passata pomidorowa (przecier), Chleb żytni pełnoziarnisty, Fasola biała, Fasola czerwona w zalewie

Alergeny:

Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies

Kolejność posiłków i odstępy między posiłkami są dowolne i zależą od Twojej aktywności w ciągu dnia.