

JAD?OSPIS 2000 kcal:
warzywa, owoce i grzyby:

- 550 g pieczarek
- 4 x marchew
- 1 x kalarepa
- 9 x ziemniak
- 3,5 x ?rednia dynia Hokkaido
- 1 x batat
- 3 x pomidor
- 1 x czerwona cebula
- 27 x z?bek czosnku
- 7 x cebula
- 6 x czerwona papryka
- 1 papryczka chili
- 3 x cukinia
- 2 x gar?? szpinaku
- 1 x por
- 1 x du?y bak?a?an
- 300 g upieczonych buraków
- 1 x gar?? rukoli
- 2 x gruszka
- 2 x ?wie?a figi
- 2 x jab?ko
- 2 x cytryna
- 3 awokado
- 7 x banan
- 22 x ?liwka
- 2 x pomara?cza
- 1 x marakuja
- 3 cm kawa?ek imbiru
- 200 g kurek
-

zio?a:

- 1 x p?czek kolendry
- 4 x p?czek natki pietruszki
- 3 x p?czek bazylii
- 1 x szczypiorek
- 1 x ga??zka ?wie?ego rozmarynu
- 2 x p?czek koperku

suszone zio?a i przyprawy:

- 1 x ?y?eczka suszonego czosnku

- 1 x ?y?eczka suszonego imbiru
- 5 x ?y?eczka kuminu
- 3 x ?y?eczka kurkumy
- 1 x ?y?eczka ostrej papryki
- 2 x ?y?eczka cynamonu
- 2 x ?y?eczka suszonego tymianku
- 1 x ?y?eczka s?odkiej papryki
- 2 x ?y?eczka w?dzonej papryki
- 3 x ?y?eczka chili
- 1 ?y?eczka x mielonego kminku
- 1 x ?y?eczka x pieprzu zio?owego
- 1 x szczypta ga?ki muszkato?owej
- 1 x szczypta mielonego kardamonu
- 1 x ?y?eczka lubczyku
- sól, pieprz
- 4 x ?y?ka nieaktywnych p?atków dro?d?owych
- 1 x ?y?ka zielonej pasty curry

bakalie:

- 80 g orzechów w?oskich
- 40 g rodzynek
- 20 g suszonych ?liwek
- 1 x suszona figa
- 60 g nasion s?onecznika
- 6 x ?y?ka wiórków kokosowych
- 6 x ?y?ka nasion chia
- 1 x ?y?ka mielonego siemienia lnianego
- 20 g p?atków migda?owych

zbo?a, m?ki i produkty zbo?owe:

- 280 g p?atków owsianych
- 125 g m?ki gryczanej
- 100 g m?ki ry?owej
- 120 g m?ki kukurydzianej
- 220 g m?ki owsianej (zmielonych na m?k? p?atków owsianych)
- 60 g skrobi ziemniaczanej
- 500 g dowolnego ry?u bia?ego
- 350 g bia?ej komosy ry?owej
- 100 g kaszy jaglanej
- 270 g pieczywa

oleje:

- 4 x ?y?ka ulubionego oleju extra virgin
- 200 g mas?a orzechowego

- 35 ml oleju
- 220 ml oliwy z oliwek extra virgin do smażenia
- 400 g makaronu spaghetti
- 3 x łyżka tahini

strączki:

- 620 g ugotowanej ciecierzycy
- 100 g białej fasoli
- wegański “nabiał”:
- 900 g mleka kokosowego
- 200 g wegańskiej śmietany
- 360 g tofu naturalnego
- 2,5 l napoju roślinnego
- 800 g jogurtu kokosowego
- 180 g tofu wędzonego
- substancje słodzące:
- 200 g ksylitolu
- 230 ml syropu klonowego

reszta produktów:

- 400 g suszonych pomidorów w zalewie
- 1/2 łyżeczki ostrej musztardy
- 100 g gorzkiej czekolady, posiekanej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 x łyżeczka drożdży instant
- 4 x łyżka chrzanu
- 1 x łyżka kaparów
- 4 x łyżka sosu sojowego
- 2,5 l bulionu warzywnego
- 1 x opakowanie (40 g) budyniu waniliowego
- 1 x łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 x łyżka kakao
- 1 x puszka łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 x łyżeczka ekstraktu waniliowego

JADŁOSPIS 1800 kcal:

warzywa, owoce i grzyby:

- 3 x cukinia

- 26 x ząbek czosnku
- 2 x bakłażan
- 10 x cebula
- 2 x ziemniak
- 1 kg marchewki
- 2 x por
- 2 x ziemniak
- 1/4 dyni hokkaido
- 2 x papryczka chili
- 1 x ogórek
- 1 kg pomidorków koktajlowych
- 1 x papryka
- 1,5 kg dojrzałych, zielonych pomidorów
- 4 x upieczone buraki
- 3 x papryka
- 1/2 małej kapusty czerwonej
- 1/2 dyni hokkaido
- 4 x garść jarmużu
- 2 x garść rukoli
- 1 x szalotka
- 100 g ogórka kiszzonego
- 1 x awokado
- 2 x pomarańcza
- 4 x jabłko
- 3 x banan
- 3 x mandarynka
- 3 x cytryna
- 1 x pomarańcza
- 1 x dojrzała figa
- 500 g ananasa
- 14 x oliwka
- 120 g zielonych malin (można użyć mrożonych)
- 1 x limonka
- 1 x mango
- 1 x garść dowolnych kiełków
- 250 g boczniaków

zioła:

- 3 x pieczek kolendry
- 4 x pieczek bazylii
- 1 x sytylica tymianku, najlepiej cytrynowego
- 3 x pieczek koperku
- 3 x pieczek natki pietruszki
- kilka listków zielonej mięty
- 3 x gałązka zielonego rozmarynu

suszone zioła i przyprawy:

- 2 x łyżeczka cynamonu
- 1 x łyżeczka suszonej bazylii
- 1 x łyżeczka suszonego oregano
- 1 x łyżeczka kardamonu
- 2 x łyżeczka słodkiej papryki
- 2 x łyżeczka kuminu
- 3 x łyżeczka wędzonej papryki
- 1 x łyżeczka chilli
- 1 x łyżeczka kurkumy
- 3 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 1 x szczypta mielonej gałki muszkatołowej
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 3 x łyżeczka suszonego czosnku
- 1 x łyżeczka mielonego imbiru
- 1 x łyżeczka suszonego tymianku
- 1 x szczypta czarnej soli
- pieprz, sól
- 100 g nieaktywnych produktów drożdżowych

bakalie:

- 40 g orzechów włoskich
- 4 x łyżka wiórków kokosowych
- 1 x łyżka pestek dyni
- 1 łyżka produktów migdałowych
- 8 x łyżka nasion chia
- 100 g mielonego siemienia lnianego
- 1 x łyżka sezamu
- 1 x garść prażonych orzechów laskowych

zboża, maki i produkty zbożowe:

- 300 g skrobi ziemniaczanej
- 520 g mąki kukurydzianej
- 350 g płatków owsianych
- 210 g pieczywa
- 150 g ryżu arborio
- 200 g makaronu
- 75 g komosy ryżowej
- 80 g mąki owsianej
- 150 g ryżu jałminowego
- 8 x łyżka dmuchanej gryki lub dmuchanego ryżu

oleje:

- 140 ml oleju
- 280 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 1 x łyżka masła orzechowego
- 60 g musu kokosowego
- 3 x łyżka oleju sezamowego

strączki:

- 550 g ugotowanej ciecierzycy
- 125 g białej fasoli, ugotowanej
- 225 g czerwonej soczewicy
- 100 mąki z ciecierzycy
- wegański "nabiał":
- 580 g tofu naturalnego
- 1400 ml napoju roślinnego
- 2,5 kg jogurtu kokosowego
- substancje słodzące:
- 200 ml syropu klonowego
- 80 g ksylitolu

reszta produktów:

- 2 x puszka (400 g) krojonych pomidorów w zalewie
- 2,2 l bulionu warzywnego
- 1 x łyżka koncentratu pomidorowego
- 600 ml soku pomarańczowego
- 3 x łyżeczka proszku do pieczenia
- 200 ml białego wina
- 2 x łyżka octu jabłkowego
- 1 x łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 8 x łyżka sosu sojowego
- 1 x opakowanie (40 g) budyniu w proszku

- 2 x łyżka ostrej musztardy
- 1 x łyżka octu balsamicznego
- 100 g suszonych pomidorów z zalewy
- 1 x łyżka pasty z tamaryndowca
- 400 ml passaty pomidorowej

JADŁOSPIS 1600 kcal

warzywa, owoce i grzyby:

- 4 x cukinia
- 200 g pieczarek
- 28 x ząbek czosnku
- 1 x szalotka
- 300 g świeżego szpinaku
- 2 x garść rukoli
- 2 x papryczka chili
- 3 x garść jarmużu
- 11 x cebula
- 6 x czerwona cebula
- 2 x pomidor
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 3 x czerwona papryka
- 11 x ziemniak
- 8 x marchewka
- 1 x kalafior
- 1 x gałązka kopru włoskiego
- 2 x dynia hokkaido
- 4 x burak
- 3 x bakłażan
- 1 x dynia piżmowa
- 1 x pietruszka
- 1/3 niewielkiego selera
- 250 g zielonego groszku
- 50 g kukurydzy (może być z puszki)
- 3 x cytryna
- 1/2 x awokado
- 200 g świeżego ananasa
- 4 x jabłko
- 1 x kiwi
- 200 g świeżego ananasa
- 1 x marakuja
- 5 x pomarańcza
- 3 x banan
- 225 g świeżych lub mrożonych malin
- 3 x nektarynka
- 4 x liwka
- 1 cm kawałek imbiru

zio?a:

- 6 x p?czek natki pietruszki
- 1 x ?y?ka tymianku
- 1 x p?czek kolendry
- 1 x p?czek koperku
- 2 x p?czek bazylii
- 1 x p?czek oregano

suszone zio?a i przyprawy:

- 2 x ?y?eczka kurkumy
- 1/4 ?y?eczki czarnej soli kala namak
- 1 x ?y?eczka suszonego czosnku
- 2 x ?y?eczka suszonego imbiru
- 3 x szczypta chili
- 5 x li?? laurowy
- 1 x ?y?eczka suszonego majeranku
- 6 x ziarno ziela angielskiego
- 2 x owoc ja?owca
- 1 x ?y?eczka mielonego cynamonu
- 2 x ?y?ka suszonej bazylii
- 2 x ?y?eczka suszonego oregano
- 1 x ?y?eczka kardamonu
- 2 x ziarenka ziela angielskiego
- 5 x ?y?eczka suszonego tymianku
- 3 x ?y?eczka s?odkiej papryki
- 3 x ?y?eczka w?dzonej papryki
- 1 x ?y?ka za'ataru
- 2 x ?y?eczka mielonego kuminu
- 1 x ?y?eczka mielonego cynamonu
- 1 x ?y?eczka mielonego kminku
- 1 x ?y?eczka ga?ki muszkato?owej
- 1/2 x ?y?eczka pieprzu zio?owego
- 1/2 x ?y?eczka ostrej papryki
- sól, pieprz
- 5 x ?y?ka nieaktywnych p?atków dro?d?owych

bakalie:

- 2 x ?y?ka wiórków kokosowych
- 3 x ?y?ka rodzynek
- 200 g daktyli
- 50 g orzeszków Pini
- 1 x ?y?ka ?uskanych pistacji

- 2 x łyżka chia
- 2 x łyżka nasion sonecznika

zboża, maki i produkty zbożowe:

- 100 maki z ciecierzycy
- 320 g skrobi ziemniaczanej
- 20 g maki kukurydzianej
- 150 g ryżu arborio
- 260 g pieczywa
- 400 g płatków owsianych
- 350 g dowolnego ryżu białego
- 100 g kaszy jaglanej
- 60 g amarantusa ekspandowanego
- 200 g makaronu durum
- 100 g makaronu kokardki

oleje:

- 60 ml oleju
- 50 g masła orzechowego
- 250 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 2 x łyżka ulubionego oleju extra virgin
- 30 g oleju kokosowego
- 200 g pasty tahini
- 1 x łyżka oleju arganowego

strączki:

- 100 g czerwonej soczewicy
- 500 g ugotowanej ciecierzycy
- 175 g zielonej soczewicy
- wegański "nabiał":
- 90 g tofu naturalnego
- 800 g jogurtu kokosowego
- 200 g wegańskiej śmietany
- 3,6 l napoju roślinnego
- substancje słodzące:
- 130 ml syropu klonowego
- 50 g łyżka ksylitolu

reszta produktów:

- 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 500 ml ciepłego bulionu warzywnego

- 200 ml białego wina
 - 1 puszka (400 g) krojonych
 - pomidorów w zalewie
 - 40 ml sosu sojowego
 - 2 l bulionu warzywnego
 - 800 ml passaty pomidorowej
 - 300 g suszonych pomidorów z zalewy
 - 1 x łyżka kaparów
 - kilka kropli ekstraktu waniliowego
 - 1 x łyżeczka ostrej musztardy
 - 1 x łyżeczka octu balsamicznego
 - 200 ml soku pomarańczowego
 - 2 x łyżka octu winnego
-