Low Carb Vegan – Jadłospis na 30 dni

(ok. 1 700–2 000 kcal dziennie / 25–30% białka / 60–65% tłuszczu / 5–10% węglowodanów netto)

Tydzień 1 – Adaptacja metaboliczna (uspokojenie glukozy)

Poniedziałek
🥥 Śniadanie: Pudding chia z mlekiem kokosowym i malinami
🥗 Obiad: Tofu w zielonym sosie z awokado i szpinakiem
🌙 Kolacja: Krem z kalafiora z prażonymi migdałami

Wtorek
☀️ Śniadanie: Smoothie z jarmużu, białka konopnego i masła orzechowego
🥗 Obiad: Stir-fry z brokułem, tofu i czosnkiem
🌙 Kolacja: Sałatka z rukoli, awokado i orzechów włoskich

Środa
🥥 Śniadanie: Ciepły pudding z chia, mleka migdałowego i cynamonu
🥗 Obiad: Zupa z cukinii i kalafiora z pestkami dyni
🌙 Kolacja: Pieczony bakłażan z tofu i tahini

Czwartek
☀️ Śniadanie: Kokosowe latte z białkiem konopnym
🥗 Obiad: Tofu pieczone w sezamie z warzywami stir-fry
🌙 Kolacja: Puree z selera z oliwą truflową i brokułem

Piątek
🥥 Śniadanie: Smoothie z awokado, kakao i mlekiem migdałowym
🥗 Obiad: Sałatka z kalafiora, ogórka i tofu
🌙 Kolacja: Zupa dyniowa z imbirem i pestkami dyni

Sobota
☀️ Śniadanie: Nerkowcowe „jogurty” z jagodami i orzechami
🥗 Obiad: Curry z kalafiora, kokosa i tofu
🌙 Kolacja: Zupa krem z brokułów i oliwą ziołową

Niedziela
🥥 Śniadanie: Omlet wegański z mąki z ciecierzycy z warzywami
🥗 Obiad: Gulasz z cukinii, soczewicy i pomidorów
🌙 Kolacja: Tofu grillowane z ziołami i awokado

Tydzień 2 – Stabilizacja i sytość (utrzymanie niskiej glikemii)

Poniedziałek
🥣 Śniadanie: Chia pudding z mlekiem orzechowym i jagodami
🥗 Obiad: Kalafiorowy „ryż” z warzywami i tofu
🌙 Kolacja: Krem z pora i migdałów

Wtorek
☀️ Śniadanie: Zielony koktajl z białkiem grochu i szpinakiem
🥗 Obiad: Burger z tofu i cukinii z sosem tahini
🌙 Kolacja: Pieczona papryka nadziewana warzywami

Środa
🥣 Śniadanie: Kokosowa owsianka z siemieniem lnianym
🥗 Obiad: Zupa krem z brokułów i tofu
🌙 Kolacja: Sałatka z pieczonych warzyw i pestek dyni

Czwartek
☀️ Śniadanie: Latte z mlekiem migdałowym i cynamonem
🥗 Obiad: Stir-fry z boczniaków, tofu i jarmużu
🌙 Kolacja: Krem z kalarepy i oliwą

Piątek
🥣 Śniadanie: Smoothie bowl z awokado i kakao
🥗 Obiad: Tofu w sosie curry z kalafiorem
🌙 Kolacja: Zupa dyniowa z imbirem

Sobota
☀️ Śniadanie: Chia z mlekiem kokosowym i orzechami pekan
🥗 Obiad: Gulasz z tofu i zielonych warzyw
🌙 Kolacja: Puree z kalafiora i oliwy truflowej

Niedziela
🥣 Śniadanie: Pudding z mlekiem makowym i wanilią
🥗 Obiad: Sałatka z rukoli, awokado i tofu
🌙 Kolacja: Zupa z selera i pora

Tydzień 3 – Regeneracja i energia mentalna

Poniedziałek
🥣 Śniadanie: Smoothie z jarmużu, orzechów i białka konopnego
🥗 Obiad: Tofu w ziołach i cytrynie
🌙 Kolacja: Krem z kalafiora i brokuła

Wtorek
☀️ Śniadanie: Pudding chia z mlekiem kokosowym
🥗 Obiad: Pieczony bakłażan z pastą miso
🌙 Kolacja: Sałatka z tofu i pestek słonecznika

Środa
👄 Śniadanie: Latte z mlekiem makowym i cynamonem
🥗 Obiad: Curry z kalafiora i tofu
🌙 Kolacja: Zupa z pora i pietruszki

Czwartek
☀️ Śniadanie: Smoothie z awokado i białka grochu
🥗 Obiad: Sałatka z tofu, brokułem i limonką
🌙 Kolacja: Pieczona cukinia z tahini

Piątek
👄 Śniadanie: Chia z mlekiem kokosowym i malinami
🥗 Obiad: Gulasz z tofu i soczewicy
🌙 Kolacja: Krem z dyni i pestkami dyni

Sobota
☀️ Śniadanie: Ciepła owsianka z nasionami konopi
🥗 Obiad: Stir-fry z boczniaków, brokuła i tofu
🌙 Kolacja: Puree z kalafiora i ziołowej oliwy

Niedziela
👄 Śniadanie: Jogurt z nerkowców i borówek
🥗 Obiad: Pieczony kalafior z orzechami
🌙 Kolacja: Zupa krem z selera

Tydzień 4 – Fine tuning i lekkość (metaboliczna elastyczność)

Poniedziałek
👄 Śniadanie: Smoothie z białkiem konopnym i mlekiem kokosowym
🥗 Obiad: Stir-fry z tofu, kapustą i czosnkiem
🌙 Kolacja: Krem z kalafiora z cytryną

Wtorek
☀️ Śniadanie: Pudding chia z kakao i mlekiem orzechowym
🥗 Obiad: Tofu w sosie tahini z warzywami
🌙 Kolacja: Sałatka z awokado i rukoli

Środa
👄 Śniadanie: Latte kokosowe z migdałami

🥗 Obiad: Curry z tofu i kalafiora
🌙 Kolacja: Zupa z brokułów i pietruszki

Czwartek
☀️ Śniadanie: Smoothie z awokado i cynamonem
🥗 Obiad: Sałatka z tofu i orzechów włoskich
🌙 Kolacja: Zupa z selera i kalafiora

Piątek
🥣 Śniadanie: Pudding z mlekiem makowym i wanilią
🥗 Obiad: Gulasz z tofu i cukinii
🌙 Kolacja: Krem z dyni z imbirem

Sobota
☀️ Śniadanie: Zielony koktajl z białkiem konopnym
🥗 Obiad: Pieczony bakłażan z pastą z tofu
🌙 Kolacja: Sałatka z rukoli i awokado

Niedziela
🥣 Śniadanie: Chia z mlekiem kokosowym i cynamonem
🥗 Obiad: Tofu w zielonym sosie szpinakowym
🌙 Kolacja: Zupa krem z kalafiora i brokułów

🔬 Uwagi naukowe i praktyczne:

- **Białko:** Tofu, tempeh, izolat grochu/konopi – ok. 60–70 g dziennie.
- **Tłuszcze:** Awokado, orzechy, pestki, oliwa, olej kokosowy – stabilizacja glikemii i sytość.
- **Węglowodany:** Naturalne, głównie z warzyw nieskrobiowych (brokuł, kalafior, jarmuż, cukinia).
- **Elektrolity:** Uzupełniaj sodem (szczypta soli himalajskiej do wody), potasem (zielone warzywa) i magnezem (migdały, pestki).
- **Suplementacja (zalecana):** B12, D3, DHA z alg, jod (z soli jodowanej lub kelpu).