Low carb dla wegan — 30 dni bez nudy i bez głodu (2400-2700 kcal)

Nie, to nie jest kolejna „zielona" dieta pełna soków, trawy i poczucia winy.
To jadłospis dla tych, którzy chcą jeść dobrze, utrzymać energię i nie spędzać połowy życia w kuchni.
Low carb i weganizm wydają się jak z dwóch różnych światów, ale — jak się okazuje — potrafią żyć w zgodzie.
Z umiarem, smakiem i bez głodówek.

Tydzień 1 — Wejście w rytm

Poniedziałek

Śniadanie

Tofucznica z cebulką, kurkumą i szpinakiem. Pół awokado i sól morska.

Drugie śniadanie

Koktajl z mleka kokosowego, białka grochu, kakao i łyżeczki masła orzechowego.

Obiad

Tofu w sosie orzechowym z brokułami i kalafiorem. Zamiast ryżu — ryż z kalafiora.

Podwieczorek

Garść orzechów brazylijskich i dwie kostki gorzkiej czekolady.

Kolacja

Sałatka z jarmużu, pestkami dyni, dressing z tahini i cytryny.

Wtorek

Śniadanie

Pudding chia na mleku kokosowym z borówkami i erytrolem.

Drugie śniadanie

Placki z cukinii z pastą z tofu i czosnkiem.

Obiad

Zupa krem z kalafiora z mlekiem kokosowym i prażonymi pestkami.

Podwieczorek

Krem z awokado, kakao i wanilią.

Kolacja

Pieczony bakłażan z oliwą, czosnkiem i sezamem.

Środa

Śniadanie

Smoothie z jarmużu, awokado, mleka migdałowego i pestek dyni.

Drugie śniadanie

Kulki mocy z orzechów, siemienia i błonnika akacjowego.

Obiad

Stir-fry z tempehu, brokułów i papryki w sezamie.

Podwieczorek

Keto fudge z masła orzechowego i kakao.

Kolacja

Sałatka z tofu wędzonym, suszonymi pomidorami i oliwą.

Czwartek

Śniadanie

Owsianka konopna z mlekiem kokosowym, pestkami dyni i cynamonem.

Drugie śniadanie

Awokado z sokiem z cytryny i pestkami granatu.

Obiad

Kalafiorowe curry z mlekiem kokosowym i limonką.

Podwieczorek

Brownie z błonnikiem kakaowym i orzechami.

Kolacja

Krem z selera i pora z mlekiem kokosowym.

Piątek

Śniadanie

Tofu „jajeczne” z czarną solą i szczypiorkiem.

Drugie śniadanie

Shake z mleka kokosowego, białka grochu i kakao.

Obiad

Kalafiorowy ryż z tofu i warzywami stir-fry.

Podwieczorek

Mus kokosowy z malinami.

Kolacja

Pieczone warzywa z dipem z tahini.

Sobota

Śniadanie

Kokosowy shake z kawą i mlekiem migdałowym.

Drugie śniadanie

Placki z kalafiora i siemienia lnianego.

Obiad

Tofu w sosie pomidorowym z oliwkami i sałatką z ogórków.

Podwieczorek

Garść orzechów makadamia.

Kolacja

Zupa krem z brokułów z mlekiem kokosowym i imbirem.

Niedziela

Śniadanie

Krem z awokado, kakao i erytrolem.

Drugie śniadanie

Pudding z błonnika bambusowego i mleka kokosowego.

Obiad

Zielone curry z tofu i kalafiorem.

Podwieczorek

Kostka czekoladowa z orzechami.

Kolacja

Pieczony kalafior z oliwą i natką pietruszki.

Tydzień 2 — Więcej tłuszczu, mniej kombinacji

W tym tygodniu ma być prosto. Mało składników, dużo smaku i zero wymówek.

Poniedziałek

Śniadanie

Smoothie z mleka kokosowego, orzechów, kakao i białka grochu.

Drugie śniadanie

Garść pestek dyni i pół awokado.

Obiad

Tempeh z brokułem i kalafiorem w curry.

Podwieczorek

Fudge orzechowo-kakaowy.

Kolacja

Sałatka z jarmużu i tofu.

Wtorek

Śniadanie

Tofucznica z cebulką i kurkumą.

Drugie śniadanie

Shake z masłem orzechowym i mlekiem migdałowym.

Obiad

Zupa z kalafiora i mleka kokosowego.

Podwieczorek

Mini brownie z orzechami.

Kolacja

Pieczone warzywa z tahini.

Środa

Śniadanie

Placki z cukinii i siemienia lnianego.

Drugie śniadanie

Koktajl z kakao i mleka kokosowego.

Obiad

Warzywne curry z tofu.

Podwieczorek

Garść orzechów włoskich.

Kolacja

Sałatka z tofu wędzonym i pestkami dyni.

Czwartek

Śniadanie

Owsianka konopna z mlekiem kokosowym.

Drugie śniadanie

Pasta z awokado i tofu.

Obiad

Zupa krem z dyni i mleka kokosowego.

Podwieczorek

Mus z orzechów laskowych.

Kolacja

Sałatka z pieczonych buraków i tofu.

Piątek

Śniadanie

Tofu z czarną solą i pomidorami.

Drugie śniadanie

Kokosowy shake z kawą i białkiem roślinnym.

Obiad

Tofu z warzywami stir-fry w sosie sojowym i sezamie.

Podwieczorek

Krem czekoladowy z awokado.

Kolacja

Pieczone warzywa z dipem z tahini.

Sobota

Śniadanie

Shake z masłem orzechowym i kakao.

Drugie śniadanie

Kulki mocy z orzechów.

Obiad

Tofu w sosie curry z kalafiorem.

Podwieczorek

Orzechy brazylijskie i pestki dyni.

Kolacja

Krem z kalafiora i pora.

Niedziela

Śniadanie

Tofucznica z warzywami.

Drugie śniadanie

Pudding chia z mlekiem kokosowym.

Obiad

Pieczone warzywa z tofu i tahini.

Podwieczorek

Kostka gorzkiej czekolady.

Kolacja

Zupa krem z brokułów.

Tydzień 3 — Smaki świata

Kuchnia świata, bez kompromisów i bez ryżu.

Poniedziałek

Tofu tikka masala na mleku kokosowym, z kalafiorem zamiast ryżu.

Wtorek

Warzywne curry z tempehu i imbirem.

Środa

Krem z soczewicy i warzyw, z oliwą i sezamem.

Czwartek

Zielone curry z kalafiorem i orzechami nerkowca.

Piątek

Tofu w stylu meksykańskim z guacamole i pieczoną papryką.

Sobota

Zupa miso z tofu i wodorostami, sałatka z kapusty.

Niedziela

Warzywa w stylu orientalnym z sezamem i sosem sojowym.

Tydzień 4 — Stabilizacja

Tu już nie myślisz o „diecie”. Wiesz, co działa.

Poniedziałek

Smoothie z mleka kokosowego, białka grochu i orzechów.

Wtorek

Tofucznica z warzywami.

Środa

Zupa krem z dyni.

Czwartek

Kalafiorowe curry z tofu.

Piątek

Warzywa z patelni z sosem orzechowym.

Sobota

Mus kokosowo-czekoladowy.

Niedziela

Pieczony kalafior z oliwą i ziołami.

Podsumowanie

Kalorie: 2300–2700 kcal
Białko: 110–130 g
Tłuszcz: 160–190 g
Węglowodany: 60–100 g
Błonnik: 35–50 g
IG: niski

Low carb w wersji wegańskiej to nie wyrok.
To wybór, który daje spokój, stabilność i czyste myślenie — bez cukrowych zjazdów.
Nie chodzi o to, by się ograniczać, ale by zrozumieć, że dobre jedzenie to nie luksus. To codzienność.