



1600 CALORIE VEGAN PLAN

MYOWN.FITNESS

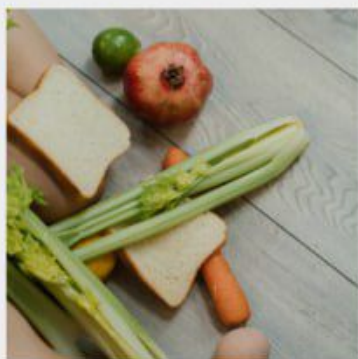
NUTRIENȚII RECOMANDAȚI

Myown.fitness



Introducere

În esență, toate vitaminele și mineralele necesare corpului uman pot fi luate din surse naturale, de origine vegetală; cu toate acestea, anumiți nutrienți sunt mai greu de obținuți datorită metodelor moderne de producție. Cea mai bună metodă de a preveni deficiențele alimentare într-o dietă vegetariană sau vegană este prin consumul de germeni, vârstari, alge marine, fructe și legume proaspete, cereale, leguminoase și oleaginoase. O dietă echilibrată și variată alcătuită din alimente care conțin în mod natural vitamine și minerale poate furniza corpului o nutriție de mare calitate.



Rolul Proteinei

A urma o dietă de slăbire nu este ușor, dar a face asta în timp ce trăiești un stil de viață vegan o duce la un alt nivel. Unul dintre cele mai importante momente cu privire la dieta vegetariană este deficiența de proteine. Sursele de proteine, precum și rolul acestora în alimentația Femeii Fit îți va determina succesul. Scopul este ca proteinele să fie prezente la fiecare masă. Printre cele mai bune surse de origine vegetală a proteinelor se numără quinoa (11g pe cană), linte (17.9g pe cană) și fasolea (12-15g pe cană).



Vitamine și Minerale

Carența de vitamina B12 și zinc este una dintre cele mai frecvente deficiențe care pot să apară într-o dietă vegană. Lipsa acizilor grași omega 3, nutrienți vitali pot fi înlocuiți cu nuci, semințe de in și iarbă grasă. Sursele de fier pot fi primite din linte, varza elvețiană, melasa neagră, tofu, cartofii, fasolea, spanacul, varza kale, semințele de dovleac, quinoa, fasolea verde, ovazul, bananele, afinele, zmeura. Calciu, de origine vegetală, se numără verdețurile, semințele de susan, soia, broccoli, cerealele, tahini, fasolea, migdalele, bamele, vârstarii de muștar și tempeh, dar și multe altele.



MACRONUTRIENȚII

Myown.fitness

Sursele de Proteină

În general, recomandarea este să obțineți 10%-35% din aportul total de calorii din proteine. Alimente precum tofu, tempeh, edamame și chiar laptele de soia sunt opțiuni excelente pentru a adăuga proteine în dieta ta. Bucurați-vă de drojdia nutritivă în sosuri sau sosuri. Sau Seitanul care e creat cu gluten de grâu vital, principala proteină din grâu, care are ca rezultat o textură fibroasă și consistentă care imită cu adevărat carnea în unele feluri de mâncare.



Grăsimile

Semințele de susan amestecate în tahini până la semințele de in presărate pe fulgi de ovăz sau coapte în pâine, semințele pot fi o sursă bogată de proteine și fibre într-o dietă vegană. Inul, chia și cânepa sunt, de asemenea, surse bune de omega-3. Asociația Americană a Inimii recomandă să consumați 30-40 g de nuci (migdale, caju, grecești) sau 2 linguri de unt de nuci de mai multe ori pe săptămână.



Carbohidrați

Cerealele integrale pot introduce proteine suplimentare în orice masă. Multe soiuri sunt în mod natural bogate în proteine, fibre, vitamine și minerale perfecte dietei tale (quinua, orez sălbatic, ovăz, hrișca). Legumele verzi oferă la fel multe vitamine și minerale (spanacul, varza de Bruxelles, mazărea). Iar leguminoasele (fasolea, linte, năhutul) sunt o bază economică de proteine care trebuie inclusă în regimul tău.

SCHEMA SUPLIMENTELOR

Myown.fitness

MORNING
B12 împreună cu cerealele produse din soia sau drojdia
Vitamina C cu apă oricând
Fierul între mese

DAY
Vitamina D- cu alimente bogate în grăsimi ,cu avocado,uleiuri
*Iod - la mesele fără fructe și conopidă/broccoli/ridichi
Omega -3 cu masă bogată în grăsimi

EVENING
Zinc- pe stomacul gol cu 2 pahare de apă
Calciul - în timpul cinei sau pe noapte

Suplimentele Recomandate

B12 - Doza zilnică recomandată de 2,4-2,8 mcg

Zincul - Doza zilnică recomandată este de cel puțin 8-12 mg/zi, cantitatea ideală fiind de 30 mg sau mai mult.

Vitamina C- Norma recomandată 75-90 mg/zi

Fierul de la 18 mg până la 27 mg (însărcinate)

Vitamina D- 600 UI sau 15 mcg (adult și copil)

Omega 3 (EPA/DHA) -200-300 mg

Calciu -Norma este de 1000 mg/zi

Iod - Doza zilnică 150 mcg/zi

Alte Suplimente

Spirulina are un gust destul de puternic, dar puteți combate acest lucru amestecând-o într-un smoothie verde cu kale, suc de mere și castraveți.

Cacao din arborele de cacao

Theobroma este bogat în antioxidanți, fier și magneziu.

Turmeric proaspăt îl poți da prin răzătoare într-un curry sau dhal sau îl poți amesteca într-un smoothie pe bază de fructe. Este bogat în antioxidanți și adaptogeni.

Maca - o sursă bună de vitamina C și cupru, se împerechează frumos cu

alimente dulci, astfel încât să o puteți adăuga la prăjituri vegane

sau la smoothie-ul dvs. de dimineață

SPIRULINA - CHLORELLA *Myown.fitness*

BENEFICII

Cele două varietăți de alge fiind celebrate pentru beneficiile lor pentru sistemul imunitar și, mai recent, pentru potențialul lor de a sprijini detoxifierea. Ambele alge au proprietăți nutriționale comparabile și beneficii potențiale pentru sănătatea ta, ajutând la energizarea organismului, la susținerea sistemului imunitar și la protejarea organismului împotriva stresului oxidativ.

- Sunt o sursă bogată de acizi grași omega-3 care contribuie la echilibrarea și menținerea nivelului normal de colesterol.
- Sursă excelentă de proteine vegetale complete, ajutând organismul să construiască și să mențină masa musculară
- Chlorella este incredibil de bogată în fier, care este esențial pentru energizarea organismului și combaterea oboselii. 1 lingură (15 g) de pulbere de Chlorella conține la fel de mult fier cât 700 g de spanac pentru copii!
- Chlorella este una dintre singurele surse vegetale de vitamina B12, care este necesară pentru a energiza organismul și pentru a susține un sistem imunitar sănătos.
- Spirulina este o sursă naturală de vitamine A, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), iod, mangan și calciu. Acești nutrienți protejează organismul împotriva stresului oxidativ, hrănesc sistemul imunitar, susțin funcția inimii și mențin oasele sănătoase.



CUM FOLOSEȘTI SPIRULINA/ CHLORELLA

Myown.fitness

CÂTEVA SUGESTII :

- Luată ca un shot, chlorella este utilă înainte de o seară de distracții și dimineața după.
- Amestecați pudra de Spirulina sau pudra de Chlorella în smoothie-uri pentru a crea o culoare vibrantă verde/albastru
- Adăugați chlorella la pâine toast cu avocado.
- Se mixează în bile sau batoane energetice „fără coacere”.
- Amestecați pudra de Spirulina într-o supă verde de curățare.
- Amestecați pulberea de Chlorella în pesto pentru a prepara un fel de paste



PLAN ALIMENTAR

Myown.fitness

LUNI -
1600 CALORII
143 G PROTEINE/ 121 G CARBOHIDRAȚI/ 49 G GRĂSIMI/27 G FIBRE

Mic Dejun

Fulgi de ovăz cu ghimbir
1 porție și 1/2 cană de lapte de soia

Gustarea 1

Shake proteic

Prânz

Seitan cu ardei și usturoi 2/3 porție
Rondele de cartofi copti 1 porție

Gustarea 2

Endame 2 porții
roșii cerry 9 buc

Dinner:

Orez cu fasole 1/2 porție
lapte de migdale 1 și 1/2 cană

MARȚI
1575 CALORII
138G PROTEINE/ 126 G CARBOHIDRAȚI / 45 G GRĂSIMI / 26 G FIBRE

Mic Dejun

Fulgi de ovăz cu ghimbir 1 porție
și lapte de soia 1/2 cană

Gustare

Endame 2 porții
roșii cerry

Prânz

Tofu 1 porție și
suc de fructe 1 cană

Gustrae

Shake Peoteic

Cina

Orez cu fasole 1/2 porție
Lapte de migdale 1 1/2 cană

PLAN ALIMENTAR

Myown.fitness

MIERCURI

1625 CALORII

161 G PROTEINE / 142 G CARBOHIDRAȚI / 27 G GRĂSIMI / 40 G FIBRE

Mic Dejun

Cereale cu lapte proteic de migdale
2/3 porție
1 banană

Prânz

Nahut Teriyaki prăjit 2 porții

Dinner:

Carne de soia în stil Stir fry

Gustarea 1

Shake proteic

Gustarea 2

Endame 2 porții
roșii cerry 9 buc

JOI

1550 CALORII

152G PROTEINĂ / 135 G CARBOHIDRAȚI / 33 G GRĂSIMI / 31 G FIBRE

Mic Dejun

Cereale cu lapte de migdale 2/3
porție și 1 banană

Prânz

Tempeh de arahide 57 g și
salată de verdeață mixată 1 1/2
porție

Dinner:

Sit fry cu "carne" vegană

Gustare

Batoane proteice de ovăz cu zmeură
1 buc
fructe de pădure 1 3/4 cană

Snack:

Shake proteic 1 porție

PLAN ALIMENTAR

Myown.fitness

VINERI

1650 CALORII

148 G PROTEINE/ 130 G CARBOHIDRAȚI / 44 G GRĂSIMI / 34 G FIBRE

Mic Dejun

Cereale cu lapte de migdale 2/3 porție și o banană

Gustarea 1

Shake proteic

Prânz

Tofu prăjit și legume 1 porție
lapte de migdale 1 3/4 cană

Gustarea 2

Batoane proteice de ovăz 1 buc
fructe de pădure 1 3/4 cană

Cina

Cartofi dulci umpluți 1 cartof
lapte de soia 1 cană

SÂMBATA

1650 CALORII

145 G PROTEINĂ/107 G CARBOHIDRAȚI / 53 G GRĂSIMI / 38 G FIBRE

Mic Dejun

Humus cu ardei gras 3/4 porții
lapte de migdale 1 cană

Gustarea

Semințe de dovleac 1 porție
fructe de pădure 1/2 cană

Prânz

Fasole iuți cu tofu tocat 1 porție
salată de roșii și castraveți 3 porții

Gustare

Shake proteic 1 porție

Cina

Cartofi dulci umpluți cu tofu mixat și
usturoi 1 buc
lapte de soia 1 cană

DUMINICA

1600 CALORII

143 G PROTEINĂ / 89 G CARBOHIDRAȚI / 60 G GRĂSIMI / 32 G FIBRE

Mic Dejun

Hummus cu ardei gras 3/4 porții
lapte de migdale 1 cană

Prânz

Fasole chili 3/4 porții
sלטă de roșii și castravete 3 porții

Cina

Cărnăciori vegani pe tava 1/2 porție
sלטă cu verdeață 1 1/2 porție

Gustarea 1

semințe de dovleac 1 porție
fructe de pădure 1/2 cană

Gustarea 2

Shake proteic 1 porție



Shopping

LISTA DE CUMPĂRĂTURI

LEGUME

Usturoi - 3 căței

ceapă - 2 buc

endame 1 pachet

ardei gras roșu 3 buc

ardei verde 3 buc

roșii 7 buc

cartofi dulci 3 buc

legume mix cong. 1 buc

morcovi 4 buc

varză bruxelles 100 g

broccoli 100 g

castravete 0,5 kg

ceapă roșie 100 g

cartofi 100 g

CEREALE

orez alb cu bob lung 50 g

seitan 100 g

orez brun 100 g

făină de ovăz ,mășcate 100 g

cereale /fulgi 60 g

NUCI/SEMINȚE

semințe de dovleac 60 g

LAPTE

lapte de soia 1 l

lapte de migdale 1 l

Shopping

LISTA DE CUMPĂRĂTURI

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> LEGUMINOASE | <input type="checkbox"/> CARNE VEGANĂ/ sosuri |
| <input type="checkbox"/> fasole roșii 120 g | <input type="checkbox"/> sos de soia 50 ml |
| <input type="checkbox"/> nahut cons. 250 g | <input type="checkbox"/> tofu extra fin 280 g |
| <input type="checkbox"/> tempeh 60 g | <input type="checkbox"/> unt de arahide 16 g |
| <input type="checkbox"/> fasole albă cons. 100 g | <input type="checkbox"/> carne mix vegetariană 200 g |
| <input type="checkbox"/> fasole chili 120 g | <input type="checkbox"/> hummus 130 g |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> CONDIMENTE | <input type="checkbox"/> DULCIURI |
| <input type="checkbox"/> sare iodată | <input type="checkbox"/> sirop de arțar (miere) 15 ml |
| <input type="checkbox"/> ghimbir | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> scorțișoară | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> piper negru | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> praf de usturoi | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> mix de condimente taco | <input type="checkbox"/> |

SEITAN

Myown.fitness

cu ardei și usturoi



Ingrediente

Seitan 80 g

Ceapă 15 g

usturoi 3 g

Ardei verde 6 g

ulei de măsline 10 ml

Sare iodată 1 g (vârf de cuțit)

piper negru 1 g (pe vârf)

apă 10 ml

PREPARAREA

1. Într-o tigaie încălzim uleiul la foc mediu.
2. Adăugăm ceapa și usturoiul mărunțit , amestecăm.
3. Adăugăm ardeiul verde și seitan în tigaie, dăm focul mai mare și mixăm și acoperim (puteți prepara ca steic sau ca friptură).
4. Asezonăm cu sare și piper , adăugăm apă (la necesitate) și reducem focul. Acoperim și gătim 35 minute .
5. Amestecăm (sau întoarcem) până se gătește și servim cu salată (nu este inclusă în calorii).

Ingredientele pentru 1 masă

230 calorii / proteine 20 / carbohidrați 11/ Fibre 11

CARTOFI PAI



Ingrediente

Cartofi dulci , tăiați felii 210 g
ulei 10 ml
sare 3 g
piper 1 g

Condimente pentru cartofi și verdețuri la
dorință

PREPARAREA

1. Încălzim cuptorul la 200 C și acoperim o tava cu hârtie de copt (așa folosești mai puțin ulei și mai puțin lefort a spalarea tavei).
2. Gătim dressingul pentru cartofi - mixam condimentele și uleiul. Tăiem și spălăm bine cartofii și acoperim uniform pe toate părțile cu dresing.
3. Se aranjează cartofii într-un singur strat cu spațiu suficient , pentru a fi rumeniți bine.
4. Se prepară orientativ în 25 minute .

Ingredientele pentru 1 masă
260 calorii / proteine 3 / carbohidrați 36/ Fibre 9

TOFU cu mix de legume



Ingrediente

Tofu 120 g

Legume mixte congelate 120 g

Tăiței Ramen 21 g

Condimente pentru orientale

Sos de soia 4 ml

Ulei de măsline 8 ml

PREPARAREA

1. Tăiem tofu în cubulețe și călim pe tigaia la un foc mediu - înalt.
2. După ce s-a rumenit tofu , aproximativ 15 minute, adăugăm legumele și continuăm să amestecăm.
3. Între timp preparăm tăițeiii , fierbem 2 minute într-o cratiță sau la cuptorul de microunde . Scurgem de apă.
4. Adăugăm tăițeiii la tofu cu legume și asezonăm cu legume. La final adăugăm sos de soia și servim

Ingredientele pentru 1 masă
150calorii / proteine 11/ carbohidrați 17 / Fibre 3

TOFU cu legume la cuptor



Ingrediente

Tofu 160 g

Varză de Bruxelles 60 g

Morcov 50 g

Broccoli 25 g

Ardei gras 30 g

Ceapă 15 g

Sare iodată 1 g

pipер și alte condimente , verdețuri 2 g

Ulei de măsline 8 ml

PREPARAREA

1. Tofu tăiem în cubulețe , Varza în jumătăți , morcovul și restul legume în bucăți potrivite.
2. Mixăm dresingul cu uleiul și legumele . Așezăm ingredientele pe tavaua unsă cu ulei (mie îmi place sa folosesc hârtie de copt și nu ung tavaua, iar legumele le stropesc cu stropitoare de ulei.
3. Coaceți legumele mai separat pe tava pentru a scoate acelea care se prepară mai rapid.
4. La necesitate poți înlocui legumele cu bostănel , zucchini , ciuperci , conopidă.

Ingredientele pentru 1 masă

265 calorii / proteine 18/ carbohidrați 12 / Fibre 13

CÂRNAȚI cu legume la cuptor



Ingrediente

Cârnați vegani 50 g
Cartofi 50 g
Morcivi 30 g
Broccoli 50 g

Condimente italienești 1 g
Ulei 5 ml
Sare iodată și piper -după gust

PREPARAREA

1. Încălzim cuptorul la 200 G și tăiem cârnațul și legumele cubulețe .
2. Preparăm dresingul din ulei și condimentele preferate, amestecăm cu legumele tăiate.
3. În dependență de volumul tavei puteți să mai amestecați mâncarea în timpul gătirii , aproximativ 35 de minute.
4. Puteți selecta și alte legume ca de ex . bostănei , zuchini , ciuperci sau conopidă . Important să respectăm gramajul și kaloriile.

Ingredientele pentru 1 masă
240 calorii / proteine 16/ carbohidrați 16 / Fibre 11

TOCANIȚĂ iute cu fasole

Myown.fitness



Ingrediente

Carne tocată vegană 85 g

Fasole albă din conservă 110 g

Fasole roșii cu lichid 112 g

Ceapă 20 g

Roșii 200 g

Condimente mexicane 5 g (după gust)

Ulei 5 ml

Sare iodată și piper -după gust

PREPARAREA

1. Tocăm și călim ceapa (se poate și fără ulei) , apoi adăugăm roșiile 5 min.
2. Mixăm în tigaie carnea tocată și apoi adăugăm și cele doua tipuri de fasole (se poate folosi și fasole roșii simple ,apoi să adaugi sos chili sau ardei iute).
3. Adăugăm după gust condimentele , sarea și piperul .
4. Aduagă apă dacă dorești o textură mai supoasă sau mai densă și mai lasă 5 minute până fierbe.

Ingredientele pentru 1 masă

215 calorii / proteine 16/ carbohidrați 24 / Fibre 3

NĂHUT cu ardei

Myown.fitness



Ingrediente

Pentru rețet de casă :

Nahut 500 g

suc de lămâie 3 linguri

Usturoi 2 buc

Tahini 1 linguriță

Sare 1 lingură

Ulei de măsline 2 linguri

Pentru rețeta rapidă :

Hummus 112 g

Ardei gras 180 g

PREPARAREA

1. Rețeta rapidă e așa de simplă precum pare , servim ardeii fâșii cu hummus.
2. Rețeta hummusului de casă , veți avea nevoie să înmuiți 10-12 ore, apoi să schimbați apa și să îl fierbeți 2-3 ore (la oala de presiune 30-40 min.).
3. Păsați cu blenderul nahutul , sarea , tahini , usturoiul , zeama de lamâie și 100 ml de supă de la năhut(după gust).
4. Decorați humusul cu ulei de măsline stropit și frunze de pătrunjel.

Ingredientele pentru 1 masă

215 calorii / proteine 16/ carbohidrați 24 / Fibre 3

CARTOFI DULCI cu carne vegană



Ingrediente

Carne vegan tocată 115 g
Cartofi dulci 420 g (aprox.2)
Usturoi 2 căței
sare iodată 1g
piper 1 g
ulei 5 ml

Pătrunjel și mărar ca decor
Iaurt vegan - 1 linguriță la dorință

PREPARAREA

1. Facem câteva găuri cu furculița în cartofii dulci , îi coacem 5-8 minute în microundă sau la cuptor 45-75 minute la 200 G. până se înmoaie.
2. Într-o tiganie încălzim uleiul și călim usturoiul zdrobit și apoi adăugăm carnea tocată vegană și o gătim conform instrucțiunii de pe ambalaj.
3. Tăiem cartofii la jumătate și umplem cu carnea preparată .
4. Servim cu verdeață și iaurt vegan la dorință .

Ingredientele pentru 2 masă
300 calorii / proteine 14/ carbohidrați 38 / Fibre 6

BATONAȘE vegane cu arahide



Ingrediente

Tempeh 60 g
unt de arahide 16 g
sos de soia 3 ml
suc de lămâie 4 ml
drojdie nutritivă 1 g

PREPARAREA

1. Tăiem Tempeh-ul în fâșii ca batonașe sau ca nugget.
2. Preparăm sosul din unt de arahide , sucul de lămâie , sosul de soia și drojdia inactivă. Adăugăm cantități mici de apă pentru a obține o consistență ca sosul gros. Se adaugă sare /piper sau îndulcitori (stevia , eritritol) după gust.
3. Înmuierăm tempeh-ul în sos complet și aranjăm pe tavaua de copt. Lăsăm o cantitate mică de sos pentru topping de final.
4. Coacec la cuptor pentru aproximativ 30 de minute sau până când untul de arahide a format o crustă.
5. Aranjăm batonașele și le stropim cu sosul rămas.

Ingredientele pentru 1 masă

215 calorii / proteine 16/ carbohidrați 7 / Fibre 11

BISCUIȚI din ovăz cu zmeură



Ingrediente

Făină de ovăz 15 g
Banană 40 g
Zmeură 20 g
Afine uscate 10 g (sau stafide)
Pudră de proteină 5 g
scorțișoară și îndulcitor la dorință (stevia sau eritriol)

PREPARAREA

1. Încălzim cuptorul la 180 G. Înmuierăm afinele (merișoarele, stafidele) în apă fierbinte într-o cană.
2. Într-un bol adăugăm bananele și le pisăm cu furculița .
3. Adăugăm fructele fără apă la banane și amestecăm cu toate ingredientele.
4. Oferim aroma biscuiților cu scorțișoară , vanilie și îndulcitori .
5. Aranjăm biscuiții pe tavă pregătită cu folie de copt și coacem 15-20 minute.
6. Se lasă să se răcească și se servește.

Ingredientele pentru 2 mese
75 calorii / proteine 3/ carbohidrați 12 / Fibre 1 (per masă)

Fulgi de ovăz cu ghimbir



Ingrediente

Ovăz mășcat (de modă veche) 80 g (1 cană)
Lapte de migdale ,
neîndulcit
sirop de arțar 15 ml

Sare iodată 1 g (vârf de cuțit)
Ghimbir 1 g (vârf de linguriță)
scorțișoară 1 g (vârf de linguriță)
apă 120 ml

PREPARAREA

1. Într-un castron adăugați apă și fierbeți ovăzul .
2. După ce strângeți spuma adăugați sarea , ghimbirul și scorțișoara.
3. Siropul de arțar se poate adauga la preparare sau ca dressing la final.
4. În dependență de preferințele personale ajustați norma de apă, pentru a obține o consistență groasă sau moale/ușoară, 5 minute.
5. Obțiunea în microundă - Se adaugă toate ingredientele , se mixează și la puterea maximală se prepară timp de 2-3 minute .

Ingredientele pentru 2 mese
185 calorii / proteine 5 / carbohidrați 31 / Fibre 3

Orez cu fasole



Ingrediente

Usturoi 2 g (3/4)

Ceapă 14g (1/8)

Ardei iute 15 g (1/8)

Orez cu bob lung 46 g

Apă 45 ml

Fasole scurse de apă 112 g (1/4)

lapte vegan cocos sau apă 45 ml

PREPARAREA

1. Se adaugă usturoiul și ceapă într-o oală și căliți nițel (puteți omite partea asta dacă preparați într-un cuptor .
2. Adaugați restul ingredientelor și asezonați cu sare iodată.
3. Amestecați și scoateți spuma . Reduceți focul la mic și gătiți până orezuș este gata, 20-30 minute.
4. Puteți decora cu verdeață pentru gust și nutrienți.

Ingredientele pentru 2 mese

180 calorii / proteine 5 / carbohidrați 26 / Fibre 5