**Ako by mal vyzerať deň vegetariána?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Raňajky;
	1. vegetarián si môže vybrať veľa rôznych osobitných ingrediencií, ako výživné strukovinové klíčky, alebo ovocie
	2. no napríklad aj vločky, podobne ako nevegetarián s rastlinným mliekom
 | Domáce müsli s rastlinným mliekom - Jem pre Zem |
| Grilované tofu so zeleninou a pšenom: tip na rýchly obed či večeru nielen  pre vegánov | Fitshaker.sk | 1. Obed;
2. na obed je dobré zjesť niečo s vysokým obsahom proteínu, čo je pre vegetariánov ťažké, ale existujú mnohé spôsoby
3. veľmi dobrým príkladom je tofu, z ktoré si vieme pripraviť na rôzne spôsoby- napríklad grilované so zeleninou a pšenom
 |
| 1. Večera;
2. večera má byť sýta, ale zároveň ľahká a stráviteľná
3. v tom mene som vybral cícerový guláš na španielsky spôsob
 | Cícerový guláš na španielsky spôsob (Potaje de garbanzos) |
|  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Bielkoviny | Sacharidy | Tuky | Vláknina |
| Raňajky | 12g | 52g | 12g | 10g |
| Obed | 22g | 11g | 48g | 4g |
| Večera | 8,7g | 59,16g | 6,3g | 21,12g |
| Spolu | 42,7g | 122,16g | 66,3g | 35,12g |