

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
1 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2 φέτες ψωμί πολύσπορο με 2 κουτ. σούπας φυστικοβούτυρο, 1 πορτοκάλι	1 γάλα σόγιας με βρώμη και ξηρούς καρπούς	2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 2 κουτ. Σούπας ταχίνι, 1 ακτινίδιο	2/3 φλιτζανιού βρώμη χυλωμένες σε νερό, με τόφου	1 ποτήρι γάλα σόγιας, κανέλα, ξηρούς καρπούς, βρώμη	2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 2 κουτ. σούπας ταχίνι, 1 πορτοκάλι
2 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	1 ποτήρι γάλα σόγιας, 1 κουτ. γλυκού λιναρόσπορο	1/2 χούφτα φιστίκια, μπανάνα, 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1/2 χούφτα καρύδια, 1 μήλο, 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1/2 χούφτα αμύγδαλα, μπανάνα, 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1/2 χούφτα φουντούκια, 3 μανταρίνια, 1 ποτήρι πράσινο τσάι	1 ποτήρι γάλα σόγιας, 1 κουτ. γλυκού λιναρόσπορο
3 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	2-3 φιλέτα σέιταν με καστανό ρύζι, μπρόκολο, σως ταχίνι	2 φλιτζάνια φακόρυζο ή φακές με πλιγούρι, σαλάτα ωμή	3-4 μπιφτέκια σόγιας/ φακής/ μανιταριών, 1 φλιτζάνι φάβα, μπρόκολο	2 φλιτζάνια γίγαντες, σαλάτα ωμή με ξηρούς καρπού, αβοκάντο	2 φλιτζάνια μακαρόνια ολικής με μανιτάρια ή κιμά σόγιας, διατροφική μαγιά, σαλάτα	2 φλιτζάνια αρακά λεμονάτο με 1 πατάτα ή ρύζι καστανό, σαλάτα ωμή με ξηρούς καρπούς
4 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	1 μπανάνα με 1 κουτ. σούπας φυστικοβούτυρο	1 φυτικό γιαούρτι	1 μήλο με κανέλα	1 φυτικό γιαούρτι με κράνμπερις	1 μήλο με κανέλα	1 φλιτζ. Ρόφημα κακάο σκέτο
5 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	1 φλιτζάνι Κινόα με μανιτάρια, σαλάτα	Σαλάτα ανάμεικτη λαχανικών, χούμους	2 φιλέτα σέιταν, σαλάτα	2 μπιφτέκια ρεβιθιών, ταμπουλέ	2 μπιφτέκια σόγιας, ανάμεικτη σαλάτα με μαύρα φασόλια	Σαλάτα ανάμεικτη με σως ταχίνι και μαύρα φασόλια
6 <sup>ο</sup> ΓΕΥΜΑ	1 ρόφημα vegan πρωτεΐνης ή πράσινο τσάι	1 ρόφημα vegan πρωτεΐνης ή πράσινο τσάι	1 ρόφημα vegan πρωτεΐνης ή πράσινο τσάι	1 ρόφημα vegan πρωτεΐνης ή πράσινο τσάι	1 ρόφημα vegan πρωτεΐνης ή πράσινο τσάι	1 ρόφημα vegan πρωτεΐνης ή πράσινο τσάι

### VegaΝοστιμιές ~ Vegan Based Weekly Food Plan ~ Victoria K.

Τυπικό πλάνο διατροφής μου! Δεν είμαι διατροφολόγος ούτε σας παρακινώ να ακολουθήσετε αυτό το πρόγραμμα. Έχω λάβει πολλά μηνύματα με ερωτήσεις σχετικά με του τι τρώω, πόσα γεύματα κ.λπ. Κάθε άτομο έχει διαφορετικές απαιτήσεις τόσο σε ενέργεια-θερμίδες όσο και σε διατροφικά στοιχεία-συστατικά. Γενικός κανόνας που αφορά όλους είναι να αθλούμαστε και να τρώμε καθαρά τρόφιμα, χωρίς τοξίνες, πολλά συντηρητικά, κακά λιπαρά, ζάχαρη κ.λπ. Να επιλέγουμε εκείνα που είναι γεμάτα με τις απαραίτητες ποσότητες βιταμινών και ιχνοστοιχείων, να ενυδατωνόμαστε αρκετά και να μην παραλείπουμε υδατάνθρακες σύνθετους όσο μπορούμε, πρωτεΐνες και καλά λιπαρά. Αν θα ακολουθείτε πρόγραμμα 40-40-20, 40-30-30, 50-40-10 ή άλλο μοτίβο εξαρτάται από τους στόχους σας, την άσκηση και πολλά άλλα!

Συνταγές βίγκαν: <http://vegan-syntages.webnode.gr/>