

8 wegańskich przepisów

ROŚLINNE INSPIRACJE

z omega-3



NOROSAN

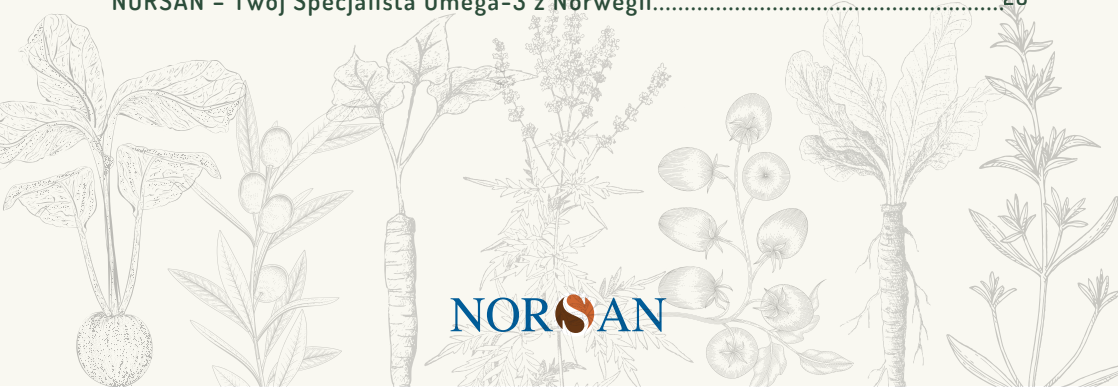
8 wegańskich przepisów

ROŚLINNE INSPIRACJE

z omega-3

SPIS TREŚCI

Podstawowe rodzaje diet roślinnych.....	3
Jak prawidłowo komponować dietę wegańską.....	4
Najczęstsze niedobory na diecie wegańskiej.....	6
Przepisy na śniadanie.....	7
Kanapki z pastą bezjajeczną.....	7
Nocna owsianka z prażonym jabłkiem.....	9
Przepisy na obiad.....	11
Buddha bowl z sosem orzechowym.....	11
Dahl z ciecierzycą i szpinakiem.....	13
Przepisy na kolację.....	15
Cukinia faszerowana soczewicą i pieczarkami.....	15
Twarożek z tofu.....	17
Przepisy na deser.....	19
Jogurtowa panna cotta z wiśniami.....	19
Koktajl bananowa straciatella.....	21
Algi są przyszłością.....	23
Nasze produkty z alg.....	24
Zdrowa rutyna z NORSAN.....	27
NORSAN – Twój Specjalista Omega-3 z Norwegii.....	28



Podstawowe rodzaje diet roślinnych

Dieta wegetariańska

To sposób żywienia polegający na wykluczeniu mięsa i ryb, przy jednoczesnym spożywaniu produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak nabiał, jaja czy miód. Opiera się głównie na warzywach, owocach, produktach zbożowych, roślinach strączkowych, grzybach, olejach roślinnych, orzechach i nasionach.

Dieta fleksitariańska

Jest to dieta oparta głównie na produktach roślinnych, w której mięso i ryby spożywane są rzadziej i w mniejszych ilościach. Ograniczanie mięsa sprzyja dbaniu o środowisko naturalne, m.in. poprzez zmniejszenie śladu węglowego i zużycia zasobów naturalnych, przy jednoczesnym zachowaniu elastyczności w codziennym żywieniu.

Dieta wegańska

To dieta roślinna, która wyklucza wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego, w tym mięso, ryby, nabiał, jaja i miód. Opiera się wyłącznie na produktach roślinnych i często jest wybierana ze względów zdrowotnych, etycznych oraz troski o środowisko.

Diety roślinne wykluczające spożycie wszelkich ryb, wciąż mają możliwość dostarczania niezbędnych kwasów tłuszczowych EPA i DHA, dzięki naturalnym olejom z mikroalg morskich.



NATALIA SIKORSKA

Wasz dietetyk NORSAN

 [nataliasikorska_diet](https://www.instagram.com/nataliasikorska_diet)

NORSAN

Jak prawidłowo komponować dietę wegańską?

Prawidłowo skomponowana dieta wegańska powinna mieć podobny rozkład makroskładników jak zdrowa dieta ogólna: około 10–15% energii z białka, 25–35% z tłuszczów, a pozostałą część energii powinny dostarczać węglowodany. W praktyce często zdarza się, że źle zbilansowana dieta wegańska zawiera zbyt dużo węglowodanów, przy jednoczesnym niedoborze białka i tłuszczów.

Podstawą nawodnienia powinny być niesłodzone napoje, głównie woda, najlepiej wysokozmineralizowana, dostarczająca >400 mg wapnia na litr, w ilości co najmniej 1,5 litra dziennie. Codziennie należy spożywać warzywa w ilości minimum 400 g oraz owoce – co najmniej 250 g dziennie. Źródłem tłuszczów w diecie wegańskiej powinny być oleje roślinne, spożywane w ilości min. 2–3 łyżek dziennie, w tym oleje z alga bogate w DHA i EPA.

Produkty zbożowe powinny występować w wersji pełnoziarnistej. Dobrym wyborem są również ziemniaki i bataty. Bardzo ważnym elementem są rośliny strączkowe oraz ich przetwory, takie jak tofu, tempeh, które stanowią główne źródło białka. Jedz co najmniej 150 g ugotowanych strączków dziennie.

Uzupełnieniem jadłospisu powinny być wszelkie orzechy i nasiona jako źródło zdrowych tłuszczów, błonnika i mikroelementów. Zaleca się, aby roślinne zamienniki nabiału, napoje roślinne itd., były niesłodzone i wzbogacane w wapń. Dla uzupełnienia diety w jod, warto sięgać po niewielkie ilości jadalnych wodorostów, tj. nori. Zaleca się znaczne ograniczenie wysokoprzetworzonych produktów. Dieta wegańska potrafi zaskakiwać różnorodnością smaków i składników. Nie zapominaj o grzybach, świeżych ziołach i przyprawach.



Najczęstsze niedobory pokarmowe na diecie wegańskiej

Witamina B12 jest potrzebna w niewielkich ilościach, a organizm potrafi magazynować jej zapasy nawet na kilka lat. Nie występuje ona jednak naturalnie w produktach roślinnych, dlatego w diecie wegańskiej regularna suplementacja jest konieczna.

Najlepszymi źródłami **białka** są rośliny strączkowe, produkty zbożowe, orzechy, nasiona i pestki. Można sięgać od czasu do czasu po wegańskie odżywki białkowe. Łączenie różnych produktów roślinnych w ciągu dnia pozwala na pokrycie zapotrzebowania na wszystkie aminokwasy.

Wapń kojarzony jest głównie z mlekiem krowim, jednak pierwiastek ten występuje również w licznych produktach roślinnych. Dobrymi źródłami wapnia są m.in. sezam, nasiona chia, migdały, jarmuż, brokuły, rośliny strączkowe, napoje roślinne wzbogacane w wapń oraz wody wysokomineralizowane.

Witamina D powstaje w skórze pod wpływem słońca. Latem zwykle wystarcza krótka ekspozycja na światło słoneczne, aby pokryć zapotrzebowanie. Zimą jednak, ze względu na niskie położenie słońca, synteza witaminy D nie jest wystarczająca. Dlatego szczególnie w okresie jesienno-zimowym zaleca się jej suplementację.

Niedobór **żelaza** jest bardzo powszechny na diecie wegańskiej, szczególnie u kobiet i może prowadzić do anemii. Żelazo naturalnie występuje w roślinach. Są to m.in. nasiona roślin strączkowych, pestki dyni, sezam, kakao, suszone owoce. Produkty te są źródłem żelaza niehemowego, dlatego należy łączyć je z warzywami i owocami bogatymi w witaminę C, takimi jak. papryka, truskawki, kiwi, pomarańcze, natka pietruszki, brokuły, zakwasy i kiszonki, aby poprawić jego wchłanianie.



Najczęstsze niedobory pokarmowe na diecie wegańskiej

Kwasy omega-3 są niezbędne dla prawidłowej pracy mózgu, serca i wzroku. W diecie wegańskiej głównym ich źródłem są produkty roślinne zawierające kwas alfa-linolenowy (ALA), takie jak siemię lniane, nasiona chia, orzechy włoskie i nasiona konopi. Organizm potrafi przekształcać ALA w EPA i DHA, jednak proces ten jest mało wydajny. Dlatego, aby zapewnić odpowiednią ilość omega-3, należy rozważyć suplementację olejem z alg morskich. Zaleca się, aby dorośli przyjmowali około 2000 mg omega-3 dziennie, co odpowiada jednej łyżeczce oleju z alg. Suplementacja ta jest szczególnie ważna w okresach takich jak ciąża, karmienie piersią oraz w pierwszych latach życia dziecka. Oleje z alg firmy NORSAN charakteryzują się delikatnym, cytrusowym smakiem i łatwością łączenia z posiłkami na co dzień.



Kanapki z pastą bezjajeczną

ŚNIADANIE

1 porcja: ok. 498 kcal, B 14,5g, T 17,9g, W 74,7g, Błonnik 15g

Składniki na 2 porcje:

200 g ciecierzycy (pół słoika)

2 łyżeczki musztardy

50 g wegańskiego majonezu

pół łyżeczki soli kala namak

1 łyżka płatków drożdżowych

odrobina kurkumy dla koloru

pieprz

szcypiorek

2 łyżeczki oleju **NORSAN**

Omega-3 Vegan

6x30 g kromek żytniego chleba

pomidorki koktajlowe



2 porcje



7 minut



100% dziennej
porcji omega-3

Sposób przygotowania

Zblenduj niedokładnie składniki, pozostawiając nieco wyczuwalne kawałki ciecierzycy. Wymieszaj pastę z posiekanym szczypiorkiem. Podawaj na żytnim chlebie z pomidorkami koktajlowymi. Pasty wystarczy na 5-6 kanapek. Kaloryczność podana na 1 z 2 porcji.

Kaloryczność i makroskładniki każdego posiłku uwzględniają oleje wegańskie **NORSAN Omega-3**.





NOROSAN

Nocna owsianka z prażonym jabłkiem

ŚNIADANIE

1 porcja: ok. 538 kcal, B 19,1g, T 26,8g, W 58,9g, Błonnik 8,7g

Składniki na 1 porcję:

4 łyżki płatków owsianych

150 g skyru sojowego

waniliowego

50 ml napoju roślinnego

1 łyżeczka oleju **NORSAN**

Omega-3 Vegan EPA

1 małe jabłko

15 g masła orzechowego

10 g orzechów włoskich

1/3 łyżeczki cynamonu



1 porcja



7 minut



100% dziennej
porcji omega-3

Sposób przygotowania

Pokrój jabłko w kostkę i podpraż na patelni z dodatkiem cynamonu i odrobiny wody. W słoiczku lub pudełku na wynos wymieszaj płatki owsiane z wegańskim skyrem, kapką napoju roślinnego, cynamonem i łyżeczką oleju **NORSAN Omega-3 Vegan EPA**. Na górę nałóż masło orzechowe, kawałki jabłek, posiekane orzechy włoskie i schowaj na noc do lodówki.





Buddha bowl z sosem orzechowym

OBIAD

1 porcja: ok. 430 kcal, B 18,1g, T 20,6g, W 49,4g, Błonnik 10,8g

Składniki na 1 porcję:

40 g fasoli edamame
1 mała marchew
1 mały ogórek gruntowy
100 g kapusty czerwonej
40 g komosy ryżowej
20 g masła orzechowego
5 g syropu z agawy

1 łyżeczka soku z cytryny
1 łyżeczka sosu sojowego
szczypta płatków chilli
1 łyżeczka oleju **NORSAN**
Omega-3 Vegan
nasiona sezamu do posypania



1 porcja



25 minut



100% dziennej
porcji omega-3

Sposób przygotowania

Opłucz i ugotuj komosę ryżową w proporcji 2:1 wody do komosy. Fasolkę edamame wrzuć na gotującą się wodę na 2 minuty. Posiekaj kapustę, przełóż na patelnię, oprósz solą, dolej trochę wody i podgrzewaj parę minut do zmięknienia. Marchew i ogórka pokrój w słupki. Podane składniki na sos dokładnie wymieszaj. Całość posyp sezamem. Układaj obok siebie na głębokim talerzu.





NOROAN

Dahl z ciecierzycą i szpinakiem

OBIAD

1 porcja: ok. 632 kcal, B 16,6g, T 35,1g, W 70,5g, Błonnik 14g

Składniki na 2 porcje:

200 ml mleczka kokosowego

200 g ciecierzycy (pół słoika)

1 łyżka oliwy z oliwek

2 ząbki czosnku

połowa średniej cebuli

1 łyżeczka świeżego imbiru

4 garści szpinaku

80 g ryżu brązowego

1 łyżeczka mielonej kurkumy

szczypta soli i pieprzu

2 łyżeczki oleju **NORSAN**

Omega-3 Vegan EPA

świeża pietruszka lub kolendra
do posypania



2 porcje



25 minut



100% dziennej
porcji omega-3

Sposób przygotowania

Ryż brązowy ugotuj według instrukcji na opakowaniu bez woreczka. Na oliwie podsmaż posiekaną cebulę, czosnek i świeży imbir. Wrzuć odsączoną ciecierzycę, dopraw kminem rzymskim, kurkumą, odrobiną soli i pieprzu, podsmażaj chwilę, następnie zalej mleczkiem kokosowym i gotuj na małym ogniu. Pod koniec wrzuć szpinak i podgrzewaj do utraty surowości. Podawaj z ryżem, łyżeczką oleju **Omega-3 NORSAN Vegan EPA**, świeżą pietruszką lub kolendrą.



NORSAN



NORSAN

Cukinia faszerowana soczewicą i pieczarkami

KOLACJA

1 porcja: ok. 439 kcal, B 22,2g, T 17,8g, W 54,6g, Błonnik 14,9g

Składniki na 1 porcję:

1 średnia cukinia	1 mały pomidor
1 łyżka oliwy z oliwek	2 łyżki sosu sojowego
20 g pieczarek	1 łyżka płatków drożdżowych
połowa cebuli	1 łyżeczka oleju NORSAN
2 ząbki czosnku	Omega-3 Vegan
40 g czerwonej soczewicy	szczypta papryki słodkiej,
1 łyżeczka koncentratu	wędzonej i płatków chilli
pomidorowego	1 łyżeczka: majeranku, oregano,
	świeżej pietruszki do posypania



1 porcja



30 minut



100% dziennej
porcji omega-3

Sposób przygotowania

Pokrój drobno cebulę, czosnek przeciśnij przez praskę, podsmaż na oliwie. Dodaj pokrojone na cztery pieczarki, przesmażaj 3 minuty. Dodaj czerwoną soczewicę, pokrojonego pomidora obranego ze skórki, koncentrat pomidorowy, sos sojowy, wymienione przyprawy, podlej wodą i gotuj ok. 5 minut. W międzyczasie nagrzej piekarnik do 180 st. Przekrój cukinię wzdłuż i wydrąż łyżką środek. Wstaw połówki do piekarnika na 7 minut. Po wyjęciu nałóż farsz, posyp obficie płatkami drożdżowymi i piecz 12 minut. Przestygniętą cukinię polej **olejem NORSAN Omega-3 Vegan** i posyp natką pietruszki.

NORSAN



Twarożek z tofu z rzodkiewką i ogórkiem

KOLACJA

1 porcja: ok. 388 kcal, B 14,2g, T 16g, W 53g, Błonnik 9g

Składniki na 2 porcje:

180 g tofu naturalnego

20 g soku z cytryny

70 ml napoju roślinnego

2 łyżeczki oliwy z oliwek

szczypta soli, pieprzu i czosnku

granulowanego

2 łyżeczki oleju **NORSAN**

Omega-3 Vegan

1 łyżka szczypiorku

4 rzodkiewki

1 mały ogórek gruntowy

6x30 g kromek żytniego chleba



2 porcje



7 minut



100% dziennej
porcji omega-3

Sposób przygotowania

Do blendera dodaj tofu, napój roślinny, oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól, pieprz, czosnek granulowany, olej **NORSAN Omega-3 Vegan** i zblenduj na gładką masę. Wymieszaj z posiekanym szczypiorkiem, drobno pokrojonymi rzodkiewkami i ogórkiem. Podawaj na pieczywie z dodatkiem ulubionych warzyw.



NORSAN



Jogurtowa panna cotta z wiśniami

DESER

1 porcja: ok. 320 kcal, B 13,6g, T 13,6g, W 34,7g, Błonnik 5,6g

Składniki na 1 porcję:

200 g skyru sojowego

naturalnego

1 płaska łyżeczka agaru

100 ml wody

20 g syropu z agawy

80 g mrożonych wiśni

1 łyżeczka siemienia lnianego

1 łyżeczka oleju **NORSAN**

Omega-3 Vegan EPA



1 porcja



10 minut



100% dziennej
porcji omega-3

Sposób przygotowania

W garnuszku zagotuj agar-agar z wodą. Odstaw na chwilę do przestygnięcia. W tym czasie wymieszaj wegański skyr z syropem z agawy i olejem **NORSAN Omega-3 Vegan EPA**. Połącz z agarą, wlej do miseczki i schowaj do lodówki na ok. godzinę. Przed podaniem panna cotty, podgrzej na patelni wiśnie z dodatkiem siemienia lnianego i syropu z agawy do uzyskania gęstego sosu.



NORSAN



NOROAN

Koktajl bananowa straciatella

DESER

1 porcja: ok. 360 kcal, B 11,4g, T 15,8g, W 43,1g, Błonnik 3,6g

Składniki na 1 porcję:

100 g banana

150 g skyru sojowego

waniliowego

50 ml napoju roślinnego

2 kostki gorzkiej czekolady

1 łyżeczka płatków migdałów

szczypta soli

1 łyżeczka oleju **NORSAN**

Omega-3 Vegan



1 porcja



5 minut



100% dziennej
porcji omega-3

Sposób przygotowania

Podpraż płatki migdałów na suchej patelni. Posiekaj gorzką czekoladę. Pozostałe składniki zblenduj. Wymieszaj koktajl z migdałami i czekoladą.





NOROSAN

Algi są przyszłością

Mikroalgi są pierwotnym źródłem kwasów omega-3, które zwykle trafiają do naszej diety pośrednio – poprzez ryby i owoce morza. Olej z alg pozwala sięgnąć bezpośrednio do tego źródła, stanowiąc naturalną alternatywę dla oleju rybiego.

Wysokiej jakości olej z alg to nie tylko zamiennik ryb, ale także jedno z najbardziej zrównoważonych rozwiązań w kontekście globalnego zapotrzebowania na kwasy omega-3. Hodowla mikroalg jest przyjazna środowisku i korzystna zarówno dla zdrowia ludzi, jak i ochrony oceanów.

Olej z alg NORSAN pozyskiwany jest z mikroalg *Schizochytrium sp.*, hodowanych w kontrolowanych warunkach. Delikatny, beztlenowy proces pozyskiwania chroni kwasy EPA i DHA przed utlenianiem, zapewniając świeżość, neutralny zapach oraz bardzo niski wskaźnik TOTOX (poniżej 4). Dzięki temu olej jest wolny od metali ciężkich i zanieczyszczeń.

NORSAN



NASZE PRODUKTY Z ALG



wysoka
zawartość
EPA

Omega-3 VEGAN EPA (150 ml)

- Roślinny olej z alg: szczególnie bogaty w EPA
- 2000 mg Omega-3 w dziennej porcji (5 ml)
- Uprawa przyjazna dla środowiska i wolna od zanieczyszczeń
- Delikatny, pomarańczowy smak
- 800 IU witaminy D3 (wegańska)
- Organiczna oliwa z oliwek z wysoką zawartością polifenoli
- Jedna butelka zawiera 20 dziennych porcji



wysoka
zawartość
DHA

Omega-3 VEGAN (150 ml)

- Olej z mikro alg Schizochytrium sp.
- 2.000 mg omega-3 w dawce dziennej (1 łyżeczka)
- Zawiera 609 mg EPA i 1158 mg DHA w porcji dziennej
- Z dodatkiem oliwy z oliwek
- Z ekstraktem z rozmarynu jako przeciwutleniaczem
- 800 IE Witamina D3 (wegańska)
- Przyjemny cytrynowy smak
- Dostępny także w formie kapsułek



Omega-3 VEGAN Kapsułki (80 sztuk)

- 1.700 mg omega-3 w porcji dziennej (4 kapsułki)
- Z olejem z alg morskich zawierający 420 mg EPA & 840 mg DHA
- Z dodatkiem aromatu z rozmarynu
- Doskonały dla podróżujących
- Nie powoduje nieprzyjemnego odbijania się



NASZE PRODUKTY Z ALG

dla najmłodszych



wysoka
zawartość
DHA

Omega-3 ALGA olej DHA dla dzieci

- Olej DHA Omega-3 dla dzieci – wegański
- 100% olej z alg roślinnych – bogaty w DHA
- 1000 mg Omega-3 dziennie (2 ml)
- Z małą łyżką miarową, idealną dla dzieci
- 400 IU witaminy D (wegańskiej)
- 50 ml i bez dodatku cukru
- Po prostu dodaj go do jedzenia lub podaj na łyżeczce
- Delikatny cytrynowy smak
- Przyjazna dla środowiska i wolna od zanieczyszczeń uprawa oleju z alg



Omega-3 ALGA żelki dla dzieci

- Z olejem z alg roślinnych: bogaty w EPA i DHA
- 220 mg Omega-3 w jednej galaretkie
- Łatwe do spożycia galaretki – do żucia!
- Owocowy, pyszny smak tutti frutti – bez dodatku cukru
- Z wegańską witaminą D
- Przyjazna dla środowiska i wolna od zanieczyszczeń uprawa oleju z alg

NOWOŚĆ

OMEGA-3 VEGAN EPA

100% naturalny olej z mikroalg morskich
Schizochytrium sp., szczególnie bogaty w EPA



wysoka
zawartość
EPA



W przepisach możesz
zastąpić olej z alg
olejem rybnym!

OMEGA-3 JAKO STAŁA
CZĘŚĆ MOJEJ RUTYNY

1) Wyjmij butelkę z
lodówki i wstrząśnij.

4) Powtarzaj kroki 1-3
każdego dnia, aby wytworzyć
własną rutynę omega-3.



3) Otwarty olej omega-3
dobrze zakręć i odstaw
do lodówki.

2) Dodaj jedną łyżkę oleju
omega-3 dziennie do twojego
bogatego w tłuszcze posiłku,
dla lepszego wchłaniania.
Ważne: oleju omega-3 nie
należy podgrzewać.



KAPSUŁKI TO RÓWNIEŻ DOBRY WYBÓR!
SZCZEGÓLNIIE PRAKTYCZNY W DRODZE LUB W PODRÓŻY

**Na co powinieneś zwracać uwagę przy używaniu
olejów i kapsułek NORSAN Omega-3?**

WIECEJ NA
TEMAT OMEGA-3
OD NORSAN
DOWIEŚ SIĘ,
TUTAJ:



Regularność

A spoon of NORSAN a day...



**Bierz z lub
po posiłku**



**Przechowywanie
produktów marki NORSAN**

Codziennie sięganie po omega-3 jest kluczem do sukcesu. Tylko dzięki regularności w przyjmowaniu możliwe jest uzyskanie pozytywnych efektów zdrowotnych.

Polecamy spożycie olejów i kapsułek omega-3 wraz z innym posiłkiem, zawierającym tłuszcze, dla lepszego wchłaniania. Najlepiej do śniadania lub obiadu.

Dbając o świeżość Twoich produktów NORSAN, zalecamy trzymanie otwartych olejów w lodówce, a nieotwartych w ciemnym, chłodnym miejscu lub w lodówce, jeśli temperatura w pomieszczeniu przekracza 25 stopni.

NORSAN

NORSAN – Twój Specjalista Omega-3 z Norwegii

NORSAN to wiodąca marka omega-3 w Europie, specjalizująca się w produkcji wysokiej jakości preparatów omega-3 pochodzenia naturalnego. Choć NORSAN znany jest przede wszystkim z olejów rybnych pozyskiwanych z dziko żyjących ryb, marka oferuje również roślinne źródła omega-3 w postaci oleju z alg morskich – idealnego dla wegan, wegetarian i osób unikających produktów odzwierzęcych. Produkty NORSAN charakteryzują się wysoką zawartością kwasów DHA i EPA, które mają szczególnie korzystny wpływ na zdrowie.

NORSAN łączy innowacyjność z odpowiedzialnym podejściem do zasobów naturalnych i edukacją na temat korzyści płynących z kwasów omega-3.

Masz pytania? Skontaktuj się z nami:



info@norsan-omega.pl

DZIĘKUJEMY ZA ZAUFANIE!

Team NORSAN Polska

 [norsan.polska](https://www.instagram.com/norsan.polska)



NORSAN

NORSAN

EAT, SLEEP,
TAKE SPOON OF NORSAN
AND REPEAT

www.norsan-omega.pl

