8 wegańskich przepisów

ROŚLINNE INSPIRACJE

z omega-3









NORSAN

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 ... 28
NORSAN – Twój Specjalista Omega-3 z Norwegii ... 29

NORSAN

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

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 alg 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 ograniczanie wysokoprzetworzonych produktów. Dieta wegańska potrafi zaskakiwać różnorodnością smaków i składników. Nie zapominaj o grzybach, świeżych ziołach i przyprawach.

NORSAN

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.







NORSAN

Kanapki z pastą bezjajeczną

ŚNIADANIE

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

2 porcje

7 minut

100% dziennej porcji omega-3

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
szczypiorek
2 łyżeczki oleju NORSAN Omega-3 Vegan
6x30 g kromek żytniego chleba
pomidorki koktajlowe

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.

NORSAN



NORSAN

Nocna owsianka z prażonym jabłkiem

ŚNIADANIE

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

1 porcja

7 minut

100% dziennej porcji omega-3

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
⅓ łyżeczki cynamonu

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.

NORSAN


NORSAN

Buddha bowl z sosem orzechowym

OBIAD

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

1 porcja

25 minut

100% dziennej porcji omega-3

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

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 zmięknięcia. Marchew i ogórka pokrój w słupki. Podane składniki na sos dokładnie wymieszaj. Całość posyp sezamem. Układaj obok siebie na głębokim talerzu.

NORSAN



NORSAN

Dahl z ciecierzycą i szpinakiem

OBIAD

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

2 porcje

25 minut

100% dziennej porcji omega-3

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

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
Omega-3
VEGAN EPA
100 ml

Cukinia faszerowana soczewicą i pieczarkami

KOLACJA

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

1 porcja

30 minut

100% dziennej porcji omega-3

Składniki na 1 porcję:

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

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


NORSAN

Twarożek z tofu z rzodkiewką i ogórkiem

KOLACJA

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

2 porcje

7 minut

100% dziennej porcji omega-3

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

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


NORSAN

Jogurtowa panna cotta z wiśniami

DESER

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

1 porcja

10 minut

100% dziennej porcji omega-3

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

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 agarem, 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


NORSAN
Omega-3
VEGAN EPA
NORSAN
Omega-3
VEGAN EPA

Koktajl bananowa straciatella

DESER

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

1 porcja

5 minut

100% dziennej porcji omega-3

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

Sposób przygotowania

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

NORSAN


NORSAN

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.



NASZE PRODUKTY Z ALG OTRZYMAŁY CERTYFIKACJĘ IAOS™

Niezależna weryfikacja jakości (International Algal Oil Standards) zapewnia ustandaryzowany sposób badania produktów pod kątem najwyższych światowych wymogów dotyczących czystości, zawartości składników aktywnych oraz świeżości. Oleje z alg morskich marki NORSAN spełniają wszystkie kryteria oceny, uzyskując najwyższą możliwą notę.

4 kluczowe kryteria oceny:

✓ **Zawartość składników aktywnych**
Stężenie substancji czynnych (EPA/DHA)

✓ **Czystość surowców**
Badania pod kątem zanieczyszczeń środowiskowych i PCB

✓ **Stabilność kwasów tłuszczowych**
Ocena świeżości i stopnia utlenienia (TOTOX)

✓ **Badanie obecności metali ciężkich**
Rygorystyczne limity zawartości rtęci, ołowiu i arsenu

NORSAN

IAOS™



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.
- 2000 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)

- 1700 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

NORSAN

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 galaretce
- 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

NORSAN

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!

IAOS™

www.norsan-omega.pl

OMEGA-3 JAKO STAŁA CZĘŚĆ MOJEJ RUTYNY

1) Wyjmij butelkę z lodówki i wstrząśnij.



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



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



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

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

WIĘCEJ NA TEMAT OMEGA-3 OD NORSAN DOWIESZ SIĘ TUTAJ:

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



Regularność
A spoon of NORSAN a day...



Bierz z lub po posiłku



Przechowywanie produktów marki NORSAN

Codzienne 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



NORSAN


NORSAN
EAT, SLEEP,
TAKE SPOON OF NORSAN
AND REPEAT
www.norsan-omega.pl