

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 22-28.05.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Kanapka z tofu, sałatką i pomidorem	Tofucznicza z suszonymi pomidorami	Wafle z ciecierzycy z masłem orzechowym i bananem	Słodki pudding chia z płatkami owsianymi i truskawkami	Owsianka z marchewką i słonecznikiem	Racuchy z gruszką	Racuchy z gruszką
2	Koktajl chia fresca z pomarańczą	Sałatka z ciecierzycą i kolendrą	Kalarepa + pestki dyni	Pasta z zielonego groszku z miętą i słupki marchewki	Sałatka z kaszą gryczaną i burakiem	Śliwki i gorzka czekolada	Jogurt z malinami
3	Kokosowe curry	Kokosowe curry	Szybki makaron ryżowy z brokułem i sezamem	Szybki makaron ryżowy z brokułem i sezamem	Tofu w sosie musztardowo-pieczarkowym i kaszą gryczaną	Pulpety z soczewicy i kaszy jaglanej w sosie chrzanowym i surówka z selera i marchewki	Pulpety z soczewicy i kaszy jaglanej w sosie chrzanowym i surówka z selera i marchewki
4	Fit sałatka ogórkowa	Grejpfrut	Pasta z zielonego groszku z miętą i słupki marchewki	Jogurt z truskawkami i waflem z ciecierzycy	Zielony koktajl z gruszką	Migdały + słupki marchewki	Koktajl z pomidorem
5	Sałatka z ciecierzycą i kolendrą	Krem z cukinii	Krem z cukinii	Sałatka z kaszą gryczaną i burakiem	Zupa krem z kalafiora	Zupa krem z kalafiora	Sałatka z komosą ryżową