

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 15-21.05.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Błyskawiczna jaglanka z truskawkami	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem i szparagami	Owsianka z mango	Wiosenne kanapki z tofu i warzywami	Tofucznicza z pieczarkami	Placuszki śniadaniowe z malinami	Placuszki śniadaniowe z malinami
2	Zielony koktajl z kiwi i szpinakiem	Batonik owsiany z suszoną morelą	Orzechy nerkowca	Koktajl z mango i ogórka	Koktajl z arbuзем i malinami	Batonik owsiany z suszoną morelą	Salatka grecka
3	Wietnamska sałatka makaronowa	Wietnamska sałatka makaronowa	Burgery z czerwonej fasoli i surówka z czerwonej kapusty z marchewką	Burgery z czerwonej fasoli i surówka z czerwonej kapusty z marchewką	Szakszuka wegańska z batatem i tofu	Leczo z boczniakami i kasza jaglana	Leczo z boczniakami i kasza jaglana
4	Batonik owsiany z suszoną morelą	Jogurt z truskawkami i pestkami dyni	Batonik owsiany z suszoną morelą	Orzechy włoskie + arbus	Batonik owsiany z suszoną morelą	Orzechy nerkowca + arbus	Koktajl orzechowo-daktylowy
5	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem i szparagami	Salatka ze szparagami i truskawkami	Grzanka z tofu i surówka z czerwonej kapusty i marchewki:	Zupa krem z marchewki	Zupa krem z marchewki	Salatka grecka	Gotowana kukurydza z solą