

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegetariańska 05-11.06.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Omlęt z cukinią w plasterkach i natką pietruszki	Pieczona owsianka z rabarbarem i czekoladą	Pieczona owsianka z rabarbarem i czekoladą	Jajecznica z pieczarkami i szczypiorkiem	Kanapka z rukolą i jajkiem sadzonym	Naleśniki z mąki z ciecierzycy z warzywami	Naleśniki z mąki z ciecierzycy z warzywami
2	Gruszka i orzechy nerkowca	Salatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką	Pomidory z pestkami i natką	Koktajl truskawkowo-orzechowy	Koktajl o smaku snickersa	Pomidory z pestkami i natką	Koktajl pomidorowy z bazylią i siemieniem lnianym
3	Makaron z truskawkami	Makaron z truskawkami	Salatka z awokado, tofu i słodkim sosem musztardowym	Salatka z awokado, tofu i słodkim sosem musztardowym	Fasolka szparagowa po tajsku i салатka z pomidora, rzodkiewki i mięty	Chili sin carne z czerwoną fasolą	Chili sin carne z czerwoną fasolą
4	Salatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką	Orzechy nerkowca	Ananas i nerkowce	Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami i ziołami i słupki marchewki	Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami i ziołami i słupki kalarepy	Bananowe lody na patyku w czekoladzie	Bananowe lody na patyku w czekoladzie
5	Smażony ryż ze szparagami i botwinką	Smażony ryż ze szparagami i botwinką	Grzanka z warzywami pieczonymi na blaszce	Grzanka z warzywami pieczonymi na blaszce	Ultra szybki chłodnik na jogurcie roślinnym	Ultra szybki chłodnik na jogurcie roślinnym	Frytki z warzyw z dipem czosnkowym