

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegetariańska 15-21.05.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Błyskawiczna jaglanka z truskawkami	Omlet z papryką i szczypiorkiem	Owsianka z mango	Wiosenne kanapki z tofu i warzywami	Wiosenne kanapki z jajkiem na twardo i warzywami	Zielone placki z bananem i mus z malin	Zielone placki z bananem i mus z malin
2	Zielony koktajl z kiwi i szpinakiem	Batonik owsiany z suszoną morelą	Orzechy nerkowca	Koktajl z mango i ogórka	Koktajl z arbuzem 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	Makaron ze świeżym szpinakiem, pomidorkami i jajkiem sadzonym	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 + arbuz	Batonik owsiany z suszoną morelą	Orzechy nerkowca + arbuz	Koktajl orzechowo-daktylowy
5	Salatka ze szparagami, jajkiem i awokado	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 masłem czosnkowym