

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 19-25.06.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Owsianka z musem z truskawek	Bogate w zdrowe tłuszcze gofry gryczane	Bogate w zdrowe tłuszcze gofry gryczane	Kanapki z pastą z cieciorki z koperkiem i ogórek małosolny	Kanapki z pastą z cieciorki z koperkiem i ogórek małosolny	Jaglanka z malinami	Kanapki z pastą z awokado i pomidorem malinowym
2	Salatka z pomidora malinowego, rzodkiewki i mięty	Słupki papryki i rzodkiewki z guacamole	Czekoladki z kakao i orzechami	Jogurt z truskawkami	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i rodzynkami	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i rodzynkami	Lekki koktajl truskawkowy z miętą i cytryną
3	Cukinia faszerowana komosą ryżową	Cukinia faszerowana komosą ryżową	Szybki makaron ryżowy z brokułem i sezamem	Salatka z chrupiącym tofu i sosem sezamowym	Salatka z chrupiącym tofu i sosem sezamowym	Kotlety z boczniaka z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i pieczonymi szparagami	Kotlety z boczniaka z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i pieczonymi szparagami
4	Czekoladki z kakao i orzechami	Jogurt z musem z truskawek z tahini	Kalarepa i orzechy nerkowca	Czekoladki z kakao i orzechami	Koktajl Bounty słodzony bananem	Galaretka z owocami	Galaretka z owocami
5	Duszona młoda kapustka z koperkiem	Duszona młoda kapustka z koperkiem	Wytrawna sałatka z dodatkiem malin	Zupa z pietruszki i gruszki	Zupa z pietruszki i gruszki	Kanapka z pastą z awokado	Gotowana kolba kukurydzy