

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 03-09.07.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Pasta z soczewicy i oliwek z chlebkiem	Pasta z soczewicy i oliwek z chlebkiem	Komosanka z malinami i orzechami	Chia z brzoskwinią	Tofucznicza z pomidorkami i bazylią	Twarożek migdałowy z rzodkiewką i szczypiorkiem	Śliwki i morele pod owsianą kruszonką
2	Słodka przekąska - morele i gorzka czekolada	Mizeria	Szejk waniliowo - migdałowy	Brokuły z migdałami	Lekki sernik na zimno z malinami	Deser jeżynowy z matcha	Lekki sernik na zimno z malinami
3	Burgery z ciecierzycy, komosy i kalafiora i surówka z kapusty	Burgery z ciecierzycy, komosy i kalafiora i surówka z kapusty	Tofu z warzywami i orzeszkami	Tofu z warzywami i orzeszkami	Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	Leczo z papryką, cukinią i soczewicą	Leczo z papryką, cukinią i soczewicą
4	Aromatyczny pomidor	Bananowo - borówkowe lody	Brzoskwinia i pestki dyni	Czereśnie i orzechy laskowe	Brokuły z migdałami	Lekki sernik na zimno z malinami	Koktajl śródziemnomorski
5	Lekka sałatka z brzoskwinią, pomidorem, bazylią i grzanką	Chłodnik ogórkowy z awokado	Chłodnik ogórkowy z awokado	Sałatka grecka	Szybka pomidorówka na passacie pomidorowej z ryżem i pietruszką	Szybka pomidorówka na passacie pomidorowej z ryżem i pietruszką	Twarożek migdałowy z rzodkiewką i szczypiorkiem