

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 12-18.06.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Kanapka z pastą bezjajeczną z pomidorem malinowym	Kanapka z pastą bezjajeczną z pomidorem malinowym	Kakaowy jogurt z chia i mango	Wegańska pieczona owsianka z jabłkiem	Wegańska pieczona owsianka z jabłkiem	Chia z truskawkami i masłem orzechowym	Jaglanka wytrawna z cukinią i suszonymi pomidorami
2	Czekoladki z kakao i orzechami	Salatka z kaszą jaglaną i szparagami	Rukola z papryką, chrupiącymi pestkami i sosem musztardowym	Czekoladki z kakao i orzechami	Czekoladki z kakao i orzechami	Rukola z papryką, chrupiącymi pestkami i sosem musztardowym	Koktajl orzechowo-malinowy
3	Makaron z pieczarkami i pieczonymi pomidorami	Makaron z pieczarkami i pieczonymi pomidorami	Naleśniki gryczane ze szpinakiem	Naleśniki gryczane ze szpinakiem	Tofu z warzywami i ryżem	Salatka z pieczonych warzyw i smażone tofu.	Salatka z pieczonych warzyw z grzanką czosnkową
4	Jogurt z mango i słonecznikiem	Czekoladki z kakao i orzechami	Czekoladki z kakao i orzechami	Koktajl chia fresca z kiwi	Koktajl o smaku szarlotki	Koktajl bananowy z cynamonem	Czekoladki z kakao i orzechami
5	Salatka z kaszą jaglaną i szparagami	Zupa brokułowa z fasolą	Zupa brokułowa z fasolą	Salatka z figami	Salatka z figami	Salatka z pieczonych warzyw + chlebek czystoziarnisty	Salatka z pieczonych warzyw + chlebek czystoziarnisty