

## Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 17-23.07.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>1</b>	Jogurt z karmelizowanym bananem i orzechami	Kanapki z papryką, tofu wędzonym i sałatą	Wegańska owsianka a'la snickers	Wegańska owsianka a'la snickers	Owsianka z morelami i orzechami laskowymi	Letnia szakszuka z tofu i fasolką	Kanapki z tofu, musztardą i ogórkiem małosolnym
<b>2</b>	Kalarepka i orzechy laskowe	Czereśnie i pestki dyni	Jogurt z arbuzem i nerkowcami	Salatka z pomidora malinowego z pestkami dyni	Koktajl malinowy na jogurcie	Morele z czekolada i orzechami	Brzoskwinia i gorzka czekolada
<b>3</b>	Naleśniki gryczane z warzywami	Naleśniki gryczane z warzywami	Pieczony kalafior z pomidorami i pieczone tofu	Pieczony kalafior z pomidorami i pieczone tofu	Salatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową	Cukinia faszerowana soczewicą i ryżem z sosem pomidorowym	Cukinia faszerowana soczewicą i ryżem z sosem pomidorowym
<b>4</b>	Czereśnie i pestki dyni	Arbuzowa lemoniada	Orzechy laskowe i czekolada	Koktajl z bananem, orzechami i cynamonem	Salatka z pomidora malinowego z pestkami dyni	Galaretka z malinami i jogurtem straciatella	Galaretka z malinami i jogurtem straciatella
<b>5</b>	Kanapki z pomidorem, tofu wędzonym i sałatą	Chłodnik a'la gazpacho	Chłodnik a'la gazpacho	Bób gotowany z koperkiem	Bób gotowany z koperkiem	Salatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową	Cukinia faszerowana soczewicą i ryżem z sosem pomidorowym