

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 10-16.07.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Kanapka z pastą z bakłażana z pomidorem	Kanapka z pastą z bakłażana z ogórkiem małosolnym	Kakaowa owsianka z makiem i malinami	Kanapka z pastą z awokado	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i szparagami	Gofry z truskawkami i masłem orzechowym	Gofry z pesto i rukolą z pomidorem
2	Czereśnie i migdały	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	Sałatka z awokado i pomidorami z rukolą, cebulką i słonecznikiem	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	Jogurt kokosowy z truskawkami i amarantusem	Kalarepka i orzechy laskowe	Domowa Karotka z morelami i bananem
3	Potrawka curry z fasolką szparagową i ciecierzycą	Potrawka curry z fasolką szparagową i ciecierzycą	Orientalny ryż z warzywami i tofu	Orientalny ryż z warzywami i tofu	Chińszczyzna z bakłażanem i tofu	Chińszczyzna z bakłażanem i tofu	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy
4	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	Jogurt cytrynowy z makiem i malinami	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	Mocno truskawkowy koktajl	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	Domowa Karotka z morelami i bananem	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
5	Makaron z truskawkami	Makaron z truskawkami	Krem z kukurydzy	Krem z kukurydzy	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i szparagami	Sałatka ziemniaczana z sosem paprykowym	Sałatka ziemniaczana z sosem paprykowym