

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegetariańska 24-30.07.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów suszonych	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów suszonych	Gofry pieczarkowe i pomidory z cebulką	Gofry pieczarkowe i pomidory z cebulką	Pieczona owsianka z borówkami i migdałami	Tost ze szparagami i tofu	Komosanka z malinami i orzechami
2	Kaszowy batonik	Czereśnie i orzechy	Brzoskwinia, orzechy i czekolada	Kaszowy batonik	Kaszowy batonik	Agrest i orzechy nerkowca	Kaszowy batonik
3	Chińszczyzna z boczniakami i ryżem	Chińszczyzna z boczniakami i ryżem	Salatka śródziemnomorska ze smażonym tofu	Salatka śródziemnomorska ze smażonym tofu	Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z jajkiem sadzonym	Fit mizeria, ziemniaki i soczewica z pieczarkami	Fit mizeria, ziemniaki i soczewica z pieczarkami
4	Jogurt z czekoladą i czereśniami	Kaszowy batonik	Kaszowy batonik	Koktajl z borówkami i brzoskwinią	Agrest i orzechy nerkowca	Kaszowy batonik	Koktajl pomidorowy z bazylią i siemieniem lnianym
5	Fit sałatka ogórkowa	Grillowane warzywa z jogurtowym sosem miętowym	Grillowane warzywa z jogurtowym sosem miętowym	Zupa z pieczonej cukinii i cebuli	Zupa z pieczonej cukinii i cebuli	Salatka makaronowa ze szparagami i groszkiem	Salatka makaronowa ze szparagami i groszkiem