

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 14-20.08.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Pieczona owsianka z wiśniami	Pieczona owsianka z wiśniami	Komosa ryżowa z morelami	Yellow smoothie bowl - mus owocowy w miseczce ze zdrowymi dodatkami	Kanapka z hummusem z burakiem i rzodkiewki	Kanapki z tofu wędzonym, awokado i rzodkiewkami	Kanapka z hummusem z burakiem i rzodkiewki
2	Batoniki a`la szyszki	Orzechy nerkowca + arbuz	Batoniki a`la szyszki	Deser czekoladowy	Batoniki a`la szyszki	Koktajl orzechowo-morelowy	Batoniki a`la szyszki
3	Naleśniki ze szpinakiem	Naleśniki ze szpinakiem	Makaron z pesto z bobu	Makaron z pesto z bobu	Salatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców	Bakłażany z pomidorami	Bakłażany z pomidorami
4	Koktajl malinowo-arbuzowy	Batoniki a`la szyszki	Migdały + słupki marchewki	Batoniki a`la szyszki	Deser czekoladowy	Batoniki a`la szyszki	Koktajl orzechowo-morelowy
5	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy	Salatka z pomidora z miętą i rzodkiewką z grzanką czosnkową	Salatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców	Krem z kalafiora z curry	Krem z kalafiora z curry	Kanapki z tofu wędzonym, awokado i rzodkiewkami