

## Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 21-27.08.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>1</b>	Kanapki z wegańską pastą "rybną" i pomidorem	Kanapki z wegańską pastą "rybną" i pomidorem	Grzanki z guacamole	Jaglanka tiramisu	Letnie kanapki z awokado i rzodkiewkami	Owsianka z wiśniami	Kakaowa owsianka z jeżynami
<b>2</b>	Koktajl z borówkami	Słupki warzyw i orzechy	Brzoskwinia i czekolada	Sałatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką	Orzechy włoskie i grejfrut	Orzechy włoskie i kalarepka	Sałatka z ogórkiem, pomidorem i tofu
<b>3</b>	Tofu w sosie pomidorowym z mango i brązowy ryż	Tofu w sosie pomidorowym z mango i brązowy ryż	Wegetariańska potrawka z groszkiem, kasza jaglana i ogórek małosolny	Nuggetsy z boczniaka, miętowy sos tzatzyki o pomidory z cebulką	Nuggetsy z boczniaka, miętowy sos tzatzyki o pomidory z cebulką	Placki z batata wegańskie i surówka z kalarepy	Placki z batata wegańskie i surówka z kalarepy
<b>4</b>	Słupki warzyw i orzechy	Jogurt straciatella z borówkami	Sałatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką	Sałatka z grejpfruta i awokado	Orzeźwiający koktajl z kiwi i brzoskwini	Sałatka z ogórkiem, pomidorem i tofu	Jogurt kokosowo-cytrynowy z wiśniami
<b>5</b>	Sałatka z ogórka i czerwonej cebuli z białą fasolą	Sałatka z ogórka i czerwonej cebuli z białą fasolą	Wegetariańska potrawka z groszkiem, kasza jaglana i ogórek małosolny	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową	Sałatka z brokuła gotowanego na parze z żurawiną i migdałami	Sałatka z brokuła gotowanego na parze z żurawiną i migdałami