Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegetariańska 28.08-03.09.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Cynamonowe grzanki z bananem i masłem orzechowym	Granola Kasi z jogurtem kokosowym i borówkami	Granola Kasi z jogurtem kokosowym i borówkami	Duży omlet z pomidorem i czerwoną cebulką	Jajka sadzone ze szczypiorkiem + chleb i pomidorki	Naleśniki owsiane z musem owocowym	Naleśniki owsiane z musem owocowym
2	Spring rollsy z tofu i warzywami	Spring rollsy z tofu i warzywami	Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem	Koktajl z natki pietruszki i malin	Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem	Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem	Domowe guacamole na grzance
3	Lekkostrawne kotlety z kalafiora i miks sałat z ogórkiem, rzodkiewką i czarnuszką z koperkiem	Lekkostrawne kotlety z kalafiora i miks sałat z ogórkiem, rzodkiewką i czarnuszką z koperkiem	Sałatka z pieczoną ciecierzycą i batatem	Sałatka z pieczoną ciecierzycą i batatem	Makaron z sosem pomidorowym, tofu i bazylią	Makaron z sosem pomidorowym, tofu i bazylią	Szakszuka
4	Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem	Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem	Migdały i kalarepa	Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem	Maliny z płatkami migdałów	Melon i orzechy	Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem
5	Sałatka ziemniaczana z ogórkiem, jajkiem i rzodkiewką	Sałatka ziemniaczana z ogórkiem, jajkiem i rzodkiewką	Bezmleczny chłodnik z rzodkiewką, ogórkiem i awokado	Bezmleczny chłodnik z rzodkiewką, ogórkiem i awokado	Sałatka z melonem i awokado	Zupa ogórkowa	Zupa ogórkowa