

## Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 18-24.09.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>1</b>	Kanapki z wędzonym tofu, chrzanem i ogórkiem kiszonym	Kanapki z wędzonym tofu, chrzanem i ogórkiem kiszonym	Gorąca i słodka owsianka orzechowa	Proste wegańskie tosty francuskie	Nocna owsianka z jabłkiem i rodzynkami	Kanapka z pieczonymi warzywami i hummusem	Kanapka z pomidorem i pastą z groszku
<b>2</b>	Śliwki i orzechy	Gorzka czekolada i śliwki	Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką	Pomidory ze słonecznikiem i sosem balsamicznym	Koktajl pomidorowy z siemieniem lnianym	Jabłko i orzechy laskowe	Śliwki pod kruszonką
<b>3</b>	Placki ziemniaczane z cukinią i sos tzatzyki	Placki ziemniaczane z cukinią i sos tzatzyki	Curry z fasolką, dynią i żurawiną	Curry z fasolką, dynią i żurawiną	Pieczone tofu z pieczonymi warzywami	Papryka faszerowana kaszą gryczaną i soczewicą	Papryka faszerowana kaszą gryczaną i soczewicą
<b>4</b>	Jogurt z karmelizowanymi orzechami i gruszką	Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką	Koktajl z bananem, gruszką, kakao i siemieniem lnianym	Jogurt z figami i słonecznikiem	Gorąca czekolada z chili i cynamonem	Śliwki pod kruszonką	Orzechy i gruszka
<b>5</b>	Zupa jarzynowa z dynią	Zupa jarzynowa z dynią	Sałatka z buraka i pomidora z balsamicznym sosem sezamowym	Sałatka z buraka i pomidora z balsamicznym sosem sezamowym	Kanapka z pieczonymi warzywami i hummusem	Zupa grzybowa	Zupa grzybowa