

Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 25.09-01.10.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Kanapka z pomidorem i pastą z groszku	Ryż na mleku owsianym z tartą gruszką	Kanapki z tofu, musztardą i papryką	Owsianka z marchewką	Jogurt z karmelizowanym bananem i orzechami	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i zieloną papryką	Placuszek owsiany z nutellą z awokado
2	Czekoladowy batonik ze śliwkami	Koktajl z mango i ogórka	Czekoladowy batonik ze śliwkami	Sałatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami	Kalarepa + nasiona słonecznika	Słupki warzyw + pasta z awokado	Chia z kiwi
3	Bezmięsna fasolka po bretońsku	Bezmięsna fasolka po bretońsku	Gotowany kalafior z fit bułką tartą	Jednogarnkowa potrawka z soczewicą, batatem i papryką	Jednogarnkowa potrawka z soczewicą, batatem i papryką	Sałatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców	Sałatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców
4	Koktajl z mango i ogórka	Czekoladowy batonik ze śliwkami	Sałatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami	Czekoladowy batonik ze śliwkami	Szarlotka z płatków owsianych	Szarlotka z płatków owsianych	Szarlotka z płatków owsianych
5	Sałatka z figami, migdałami i kruszonym tofu	Sałatka z figami, migdałami i kruszonym tofu	Zupa krem z pieczonych buraków	Zupa krem z pieczonych buraków	Wegańska pieczona owsianka ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i zieloną papryką	Aromatyczna zupa dyniowa z kminkiem	Aromatyczna zupa dyniowa z kminkiem