

## Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 06-12.11.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>1</b>	Nocna owsianka orzechowa	Malinowy budyń jaglany	Kanapka z pesto i tofu	Naleśniki gryczane z masłem orzechowym i kiwi	Chlebek bananowy z jogurtem kokosowym	Chlebek bananowy z jogurtem kokosowym	Szakszuka wegańska
<b>2</b>	Batonik morelove love	Marchewka i migdały	Batonik morelove love	Błyskawiczna sałatka z pomidorków i tofu	Kiwi i orzechy	Marchewka i migdały	Chlebek bananowy
<b>3</b>	Potrąwka z groszkiem, białą fasolą i ziemniakami	Potrąwka z groszkiem, białą fasolą i ziemniakami	Naleśniki gryczane ze szpinakiem i pieczarkami	Naleśniki gryczane ze szpinakiem i pieczarkami	Risotto z dynią	Risotto z dynią	Sałatka z kaszą jaglaną, groszkiem i oliwkami
<b>4</b>	Koktajl czekoladowy	Batonik morelove love	Sałatka ogórkowa z tofu	Batonik morelove love	Chlebek bananowy	Chlebek bananowy	Batonik Morelowe love
<b>5</b>	Placki z cukinii i batata	Placki z cukinii i batata	Meksykańska sałatka z ryżem, papryką i fasolą	Meksykańska sałatka z ryżem, papryką i fasolą	Zupa krem z kalafiora	Zupa krem z kalafiora	Sałatka z kaszą jaglaną, groszkiem i oliwkami