Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 09-15.10.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Jogurt z prażonym jabłkiem z cynamonem	Kolorowe kanapki z tofu, pomidorem, ogórkiem kiszonym i musztardą	Kolorowe kanapki z tofu, pomidorem, ogórkiem kiszonym i musztardą	Pieczona owsianka kakaowa z gruszką	Pieczona owsianka kakaowa z gruszką	Grzanka z awokado i pomidorem	Owsianka ze śliwkami
2	Migdały	Baton Snickers	Jesienna zupa detoks	Baton Snickers	Jogurt z mango i siemieniem	Domowy hummus i słupki warzyw	Migdały
3	Naleśniki gryczane ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	Naleśniki gryczane ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	Curry z czerwoną fasolą i batatem	Curry z czerwoną fasolą i batatem	Sałatka z pieczoną dynią z rozmarynem, awokado i komosą	Kotlety z boczniaka z ryżem i kapustą kiszoną	Kotlety z boczniaka z ryżem i kapustą kiszoną
4	Baton Snickers	Domowa Karotka z kurkumą i imbirem	Baton Snickers	Koktajl z mango i jarmużem na odporność	Baton Snickers	Śliwki i gorzka czekolada	Baton Snickers
5	Jesienna zupa detoks	Jesienna zupa detoks	Pieczony kalafior z pomidorami	Pieczony kalafior z pomidorami	Domowy hummus z pieczoną dynią z rozmarynem	Sałatka z pieczoną marchewką i awokado	Sałatka z pieczoną marchewką i awokado