

## Plan posiłków Klub Kasi - dieta wegańska 20-26.11.2023

|          | Dzień 1  | Dzień 2  | Dzień 3                                | Dzień 4                            | Dzień 5                                | Dzień 6                                | Dzień 7                                |
|----------|--|--|--|------------------------------------|--|--|--|
| <b>1</b> | Nocna owsianka z bakaliarni                    | Kanapka z hummusem i ogórkiem kiszonym         | Kanapka z hummusem i ogórkiem kiszonym | Owsianka piernikowa                | Jogurt z jabłkiem i cynamonem          | Kanapka z pastą z tofu i pomidorów     | Kanapka z pastą z tofu i pomidorów     |
| <b>2</b> | Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem | Batonik ze słonecznika                         | Sałatka z ogórka i czarnych oliwek     | Batonik ze słonecznika             | Koktajl czekoladowy z przyprawami      | Batonik ze słonecznika                 | Jabłkowe "kanapki z masłem orzechowym" |
| <b>3</b> | Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem            | Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem            | Makaron Pad Thai z tofu                | Makaron Pad Thai z tofu            | Fasolka po bretońsku                   | Fasolka po bretońsku                   | Pieczony kalafior z pomidorami         |
| <b>4</b> | Batonik ze słonecznika                         | Pasta z czarnych oliwek na grzance z pomidorem | Batonik ze słonecznika                 | Sałatka z ogórka i czarnych oliwek | Batonik ze słonecznika                 | Deser z chia i duszoną śliwką          | Deser z chia i duszoną śliwką          |
| <b>5</b> | Sałatka z pieczoną dynią i komosą ryżową       | Sałatka z pieczoną dynią i komosą ryżową       | Krupnik                                | Krupnik                            | Sałatka z pieczoną marchewką i awokado | Sałatka z pieczoną marchewką i awokado | Pieczony kalafior z pomidorami         |

