



Menu DETOX JAGLANY

Dzień 1			
Kasza jaglana z nutką imbiru i limonki z owocami i syropem klonowym	Koktajl z selera naciowego i jabłka	Cukinia faszerowana kaszą jaglaną z pieczarkami	Rozgrzewający krem z marchewki, pomidorów i czerwonej soczewicy
Dzień 2			
Sałatka z kaszą jaglaną, awokado, grejpfrutem i granatem	Koktajl wiśniowy z daktylami	Rozgrzewający krem z marchewki, pomidorów i czerwonej soczewicy	Placuszki jaglane z siemieniem lnianym i cukinią z wegańskim sosem serowym
Dzień 3			
Humus klasyczny z oliwkami i warzywami i kanapczkami z cukinii	Kremowy smoothie detox z awokado, ogórkiem, natką pietruszki i limonką	Krupnik jaglany	Taboulie z kaszy jaglanej z prażonymi orzechami włoskimi
Dzień 4			
Jaglanka z ogórkiem kiszonym, słonecznikiem i duszoną cebulką	Koktajl migdałowy z siemieniem lnianym, cynamonem, kurkumą i bananem	Bataty zapiekane z jarmużem z wegańskim sosem serowym	Krupnik jaglany detox
Dzień 5			
Surowa gryczanka z nerkowcami, kakao i bananem	Słupki warzyw z humusem	Wegetariańska zupa Tom Yum	Dynia z warzywami na parze z kaszą jaglaną, pesto z rukoli i pestek dyni
Dzień 6			
Pasztet wegetariański z kaszy jaglanej i soczewicy z ogórkiem kiszonym, pomidorkami i pesto z rukoli i pestek dyni	Sezamowa bomba wapniowa	Wegetariańska zupa Tom Yum z czarnym ryżem	Krem z batatów z nutką pomarańczy i płatkami migdałów
Dzień 7			
Jabłka na parze z cynamonem i kaszą jaglaną	Miętowy napój ogórkowy z chią i imbirem	Krem z batatów z nutką pomarańczy i płatkami migdałów	Pasztet wegetariański z kaszy jaglanej i soczewicy z pesto z rukoli i pestek dyni