

**Menu DIETA WEGE - 1500 kcal**
**Dzień 1**

Czekoladowa gryczanka

Kremowy koktajl ananasowy

Spaghetti Napoli z wegańskim parmezanem

Sałatka z pieczoną cieciorką, jarmużem i marchewką z dressingiem miodowo-sojowym

**Dzień 2**

Truskawkowy pudding chia

Smoothie z kiwi, selerem naciowym, jarmużem i imbirem

Szaszłyki z marynowanym tofu z ryżem

Buddha bowl z prażoną cieciorką i batatami

**Dzień 3**

Muffinki jajeczne z kalafiorem i ziołami, ogórki kiszane

Smoothie z mango, limonki, szpinaku, banana i daktyli

Makaron chiński z warzywami i marynowanym imbirem

Kolorowa sałatka z komosą, batatem i granatem

**Dzień 4**

Bananowe pancakes z konfiturą malinową z chia

Zielony Detox

Makaron chiński z warzywami i marynowanym imbirem

Gulasz warzywny z soczewicą

**Dzień 5**

Omlet z grzybami na Varomie

Truskawkowe tropiki

Faszerowany batat z chipsami z jarmużu i wegańskim sosem serowym

Skrzydełka z kalafiora z sosem BBQ

**Dzień 6**

Bułeczki bezglutenowe z pastą jejczną

Jaglanka cytrynowa z truskawkami i granatem

Klopsiki z kalafiora z ziemniakami na parze i sałatką z pomidorów i cebuli czerwonej

Zupa warzywna ze szpinakiem

**Dzień 7**

Gofry owsiane z jogurtem kokosowym i konfiturą malinową

Grejfrutowa chia fresca

Wege burger z fasoli w bułeczce bezglutenowej

Zupa warzywna ze szpinakiem