

Menu DIETA WEGE - 2000 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 kiszone	Mango lassi	Makaron chiński z warzywami i marynowanym imbirem	Kolorowa sałatka z komosą, batatem i granatem
Dzień 4			
Bananowe pancakes z konfiturą malinową z chia	Zielone smoothie z awokado, mango, szpinakiem, spiruliną i siemieniem lnianym	Makaron chiński z warzywami i marynowanym imbirem	Gulasz warzywny z soczewicą
Dzień 5			
Bułeczki bezglutenowe z pastą jejczną	Truskawkowe tropiki	Faszerowany batat z chipsami z jarmużu i wegańskim sosem serowym	Skrzydełka z kalafiora z sosem BBQ
Dzień 6			
Omlet z grzybami na Varomie, bułeczka bezglutenowa	Jaglanka cytrynowa z truskawkami i granatem	Klopsiki z kalafiora z ziemniakami na parze i sałatką z pomidorów i cebuli czerwonej	Delikatne żółte curry z brokuła, fasolki i cukini
Dzień 7			
Gofry owsiane z jogurtem kokosowym i konfiturą malinową	Bananowy milkshake	Wege burger z fasoli w bułeczce bezglutenowej	Sałatka z jajkiem z wegańskim sosem serowym