



Dieta wegetariańska

Dzień 1

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku ryżowym z otrębami i owocami

Drugie śniadanie

Krem pomidorowo- bazyliowy

Obiad

Spaghetti wegetariańskie z soczewicą

Podwieczorek

Koktajl gruszkowo- winogronowy na mleku migdałowym z otrębami

Kolacja

Kanapki z serkiem sojowym tofu, kielkami fasoli mung oraz innymi warzywami

Dzień 2

Śniadanie

Pudding chia na mleku kokosowym z owocami i wiórkami kokosowymi

Drugie śniadanie

Sałatka warzywna z pleśniowym serem ryżowym i ziarnami sezamu, bułka owsiana

Obiad

Gulasz z fasoli adzuki z pieczarkami, warzywami i ryżem brązowym

Podwieczorek

Koktajl z awokado i kiwi na mleku sojowym

Kolacja

Zupa kalafiorowa

Dzień 3

Śniadanie

Kanapki z twarogiem sojowym i warzywami

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny z musli, otrębami i orzechami brazylijskimi

Obiad

Kotlety z ciecierzycy z kaszą kuskus i gotowany por z marchewką

Podwieczorek

Koktajl truskawkowy na mleku ryżowym

Kolacja

Sałatka warzywna z serem Camembert, pestkami dyni i sosem remoulade, pieczywo





Dzień 4

Śniadanie

Kasza jaglana z owocami i orzechami

Drugie śniadanie

Sałatka warzywna z serem Lazur i pestkami dyni, pieczywo

Obiad

Kotleciki z czerwonej fasoli z dodatkiem pieczarek i rukoli, pieczone ziemniaki i surówka

Podwieczorek

Koktajl borówkowy na mleku migdałowym z płatkami migdałów

Kolacja

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym, pieczywo

Dzień 5

Śniadanie

Sałatka warzywna z fasolą mung, pieczywo

Drugie śniadanie

Sałatka owocowa

Obiad

Wegetariańskie gołąbki z jarmużem w sosie pomidorowym, kasza jaglana i starte buraki

Podwieczorek

Koktajl ananasowy z jagodami goji

Kolacja

Spaghetti szpinakowe

