

PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie
Ciasto owsiane z gruszkami i budyniem z orzechami	Naleśniki pełnoziarniste; Naleśniki z czeko-gruszką	Waniliowo-owsiana szarlotka z orzechami	Placuszki z karmelizowaną cynamonową gruszką	Omlęt dyniowy z czekoladą i malinami	Budyniowe gofry z twarogiem chałwowym	Naleśniki z waniliowym nadzieniem z gruszką z czekoladą
przekąska	przekąska	przekąska	przekąska	przekąska	przekąska	przekąska
Ricotta z figami i miodem na grzance	Orzechowa kruszonka ze śliwkami	Naleśniki pełnoziarniste; Naleśniki z kremem	Tofu-serniczek z czekoladowym spodem	Chałwowa granola z figą i kiwi; Chałwowa granola	Czekoladowo-orzechowy budyń owsiany z malinami na ciepło	Marchewkowo-korzenne babeczki z orzechami
obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad
Rozgrzewająca kasza z pieczarkami, cukinią z mozzarellą	Tofu w sosie dyniowo-kokosowym w curry	Kremowe kaszotto z buraczkami i tofu	Kaszotto z dynią, cukinią i pestkami z fetą	Pieczone kotleciki gryczane z dressingiem z tahini	Makaron w sosie pieczarkowo-jogurtowym z fetą; papryka ; ogórek kiszony	ser feta; pomidory; Burgery z buraczkami i fasolą z dipem ziołowym
kolacja	kolacja	kolacja	kolacja	kolacja	kolacja	kolacja
Pieczona dynia z tofu w marynacie	Hummus z buraczkami z kanapką i warzywami	Krem dyniowo-kokosowy z grzankami	Ratatouille zapiekane z serem z piekarnika	Pasta buraczkowa z tofu z makaronem z ciecierzycy	Burgery z buraczkami i fasolą z dipem ziołowym; papryka ; ogórek kiszony	Placuszki ziemniaczane w lżejszej wersji

Materiały chronione prawami autorskimi firmy Anna Reguła Dietetyka – kopiowanie i udostępnianie osobom trzecim jest zabronione

PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 8

śniadanie

Jesienny hummus dyniowy;
Pieczywo do hummusu

przekąska

Pumpkin Pie Latte;
Marchewkowo-korzenne
babeczki z orzechami

obiad

Farsz pomidorowo
paprykowy z soczewicą;
Kasza z farszem
pomidorowo paprykowym z
soczewicą

kolacja

Zapiekane jabłka pod
tofu-kruszonką orzechową

DZIEŃ 9

śniadanie

Złociste gofry z kurkumą i
awokado

przekąska

Golden milk - złote mleko z
kurkumą;
Marchewkowo-korzenne
babeczki z orzechami

obiad

Makaron z farszem
pomidorowo paprykowym;
Farsz pomidorowo
paprykowy z soczewicą

kolacja

Frytki z warzyw korzennych
z pietruszkowym sosem; Sos
pietruszkowy

DZIEŃ 10

śniadanie

Wiejskie serniczki z
budyniem

przekąska

Chałwowa granola; Pudding
gruszkowo-czekoladowy

obiad

Pęczotto z
brokułowo-cukiniowym
sosem

kolacja

Jesienny hummus dyniowy;
Pieczywo z hummusem
dyniowym

Materiały chronione prawami autorskimi firmy Anna Reguła Dietetyka – kopiowanie i udostępnianie osobom trzecim jest zabronione