

# PLAN TYGODNIA

| DZIEŃ 1  | DZIEŃ 2   | DZIEŃ 3  | DZIEŃ 4   | DZIEŃ 5  | DZIEŃ 6   | DZIEŃ 7   |
|--|---|--|---|--|---|---|
| <b>śniadanie</b>   | <b>śniadanie</b>  | <b>śniadanie</b>                                     | <b>śniadanie</b>  | <b>śniadanie</b>                                     | <b>śniadanie</b>  | <b>śniadanie</b>  |
| Kokosowo-jagodowa komosanka  | Wegańska pasta ze szczypiorkiem; chleb bezglutenowy; ogórek; rzodkiewka, kiełki | Zielona szakszuka; chleb bezglutenowy                | Placuszki "twarogowe" z owocami; woda muszynianka                           | Śniadaniowe placuszki buraczane                      | jogurt sojowy, naturalny; Bezglutenowa granola z karmelizowanymi jabłkami | Jednoporcyjne, faszerowane naleśniki ryżowe   |
| <b>przekąska</b>   | <b>przekąska</b>  | <b>przekąska</b>                                     | <b>przekąska</b>  | <b>przekąska</b>                                     | <b>przekąska</b>  | <b>przekąska</b>  |
| woda muszynianka; Proteinowe lody jagodowe   | woda muszynianka; Kawowo-chałwowy mus z owocami                                 | woda muszynianka; Figowo-makowe batony bez pieczenia | woda muszynianka; Mini sernik wegański z karmelowym bananem                 | woda muszynianka; Figowo-makowe batony bez pieczenia | Bananowo-kawowy shake lodowy  | woda muszynianka; Migdałowe ciasto z makiem   |
| <b>obiad</b>   | <b>obiad</b>  | <b>obiad</b>   | <b>obiad</b>  | <b>obiad</b>   | <b>obiad</b>  | <b>obiad</b>  |
| Pieczarkowe kotlety z soczewicy  | Pieczarkowe kotlety z soczewicy   | Chrupiące tofu w sosie teriyaki                      | Chrupiące tofu w sosie teriyaki   | Sojowy stir-fry z warzywami                          | Sojowy stir-fry z warzywami   | Soczewicowe wegeburgery z makiem; mix sałat; pomidory; brokuły; jogurt sojowy, naturalny; koperek |
| <b>kolacja</b>   | <b>kolacja</b>  | <b>kolacja</b>                                       | <b>kolacja</b>  | <b>kolacja</b>                                       | <b>kolacja</b>  | <b>kolacja</b>  |
| Quesadillas z dynią, soczewicą i szpinakiem; woda muszynianka; pomidory; oregano suszone | Zielona frittata z fasolką szparagową; woda muszynianka                         | Placuszki "serowe" z czerwoną soczewicą              | woda muszynianka; Zapiekane bataty z soczewicą, papryką i sosem pomidorowym | Pieczarkowe creme brulee; woda muszynianka           | Waniliowa ryżanka z karmelowym tofem                                      | woda muszynianka; Indyjska zupa krem z soczewicy i dyni   |

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

# PLAN TYGODNIA

## DZIEŃ 8

### śniadanie

Karmelowo-bananowa gryczanka

### przekąska

woda muszynianka;  
Migdałowe ciasto z makiem

### obiad

Soczewicowe wegeburgery z makiem; mix sałat; pomidory; brokuły; jogurt sojowy, naturalny; koperek

### kolacja

woda muszynianka;  
Indyjska zupa krem z soczewicy i dyni

## DZIEŃ 9

### śniadanie

woda muszynianka; Ryżowe racuchy jabłkowe

### przekąska

woda muszynianka;  
Waniliowy budyń z komosy z frużeliną wiśniową

### obiad

Zapiekanka makaronowa po meksykańsku

### kolacja

woda muszynianka; Sałatka z pieczonych warzyw

## DZIEŃ 10

### śniadanie

Migdałowy pudding z komosy ryżowej z gorącymi wiśniami

### przekąska

woda muszynianka; Jogurt chałwowo-jagodowy

### obiad

Zapiekanka makaronowa po meksykańsku

### kolacja

tortilla kukurydziana;  
Dyniowy hummus z soczewicy; ogórek; pomidory; rzodkiewka, kiełki; woda muszynianka

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