

PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie
Kokosowo-jagodowa komosanka	chleb bezglutenowy; Wegańska pasta ze szczypiorkiem; ogórek; rzodkiewka, kiełki	Zielona szakszuka	Placuszki "twarogowe" z owocami	Śniadaniowe placuszki buraczane	jogurt sojowy, naturalny; Bezglutenowa granola z karmelizowanymi jabłkami	Jednoporcyjne, faszerowane naleśniki ryżowe
przekąska	przekąska	przekąska	przekąska	przekąska	przekąska	przekąska
woda muszynianka; Proteinowe lody jagodowe		woda muszynianka; Figowo-makowe batony bez pieczenia	woda muszynianka; Figowo-makowe batony bez pieczenia	woda muszynianka; Wiśniowo-migdałowe bezglutenowe crumble	Bananowo-kawowy shake lodowy	woda muszynianka; Migdałowe ciasto z makiem
obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad
Pieczarkowe kotlety z soczewicy	Kawowo-chałwowy mus z owocami; woda muszynianka	Chrupiące tofu w sosie teriyaki	Chrupiące tofu w sosie teriyaki	Pieczone piersi z kurczaka z puree z batatów	Pieczone piersi z kurczaka z puree z batatów	Orientalny łosoś z makaronem ryżowym
kolacja	kolacja	kolacja	kolacja	kolacja	kolacja	kolacja
woda muszynianka; Quesadillas z dynią, kurczakiem i szpinakiem; pomidory	Pieczarkowe kotlety z soczewicy	Placuszki "serowe" z czerwoną soczewicą	woda muszynianka; Musztardowe piersi z kurczaka z warzywami	Pieczarkowe creme brulee; woda muszynianka	Waniliowa ryżanka z karmelowym tofu	woda muszynianka; Indyjska zupa krem z soczewicy i dyni
	Zielona frittata z fasolką szparagową; woda muszynianka					

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

Orientalny łosoś z makaronem ryżowym

kolacja

woda muszynianka;
Indyjska zupa krem z soczewicy i dyni

DZIEŃ 9

śniadanie

Ryżowe racuchy jabłkowe;
woda muszynianka

przekąska

woda muszynianka;
Cynamonowo-orzechowy budyń gryczany z karmelową gruszką

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