

Моята веган седмица

от _____ до _____

	Закуска	Обяд	Вечеря	Снакс
Понеделник	 Пудинг от грис с топинг	 Паста от леща	 Паста с антипасти микс	 Закуска с млечен крем
Вторник	 Шейк	 Салата с кускус	 Ориенталски бургер	 Гризини
Сряда	 Пренощували овесени ядки	 Салата пад тай	 Леща с къри	 Брауни с боровинки
Четвъртък	 Acai Bowl	 Италианска салата с нудли	 Азиатски сандвичи с леща	 Топчета с фурми и сусам
Петък	 Хляб без мая	 Ньоки от цвекло и песто	 Салата със зеленчуци и киноа	 Кремс с кашу
Събота	 Омлет с къдраво зеле	 Пълнени зеленчуци	 Нисковъглехидратна пица	 Кекс с моркови
Неделя	 Палачинки с матча	 Емпанадас	 Кашу крем с гъби	 Охлювчета с ванилия и ягоди

Списък за пазаруване:

-
-
-

Знаете ли,
че ...?

Всеки, който се
храни веган, може
да намали своя
въглероден отпечатък
с до 73%.