

Моята веган седмица

от _____ до _____

	Закуска	Обяд	Вечеря	Снак	Така се чувствам днес:	Списък за пазаруване:
Понеделник	 Веган палачинки с матча, лимон и оризов сироп	 Веган салата с куксус	 Веган гулаш	 Веган закуска с хрупкав нахут	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	  
Вторник	 Безглутенови бейгъли с крем от червено цвекло	 Салата с киноа и дресинг от кърпи и ленено масло	 Веган паста с песто на фурна	 Бананов хляб с хрупкави овесени ядки	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Сряда	 Гранола с какаови зърна	 Вегански пица ролца	 Пиле с кърпи	 Бонбони с ананас и кокос	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Четвъртък	 Овесена закуска	 Цветна салата на етажи	 Веган паста Алфредо	 Веган хлебни бонбони	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Петък	 Веган квасен хляб от лимец	 Фалафел с хумус от червено цвекло	 Веган пица неаполитански стил	 Безглутенов плодов сладкиш	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Събота	 Кокосова каша с просо, чиа и плодово пюре	 Веган киш със спанак	 Веган тика масала с гъби сеитан	 Креп от елда с лешников крем	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Неделя	 Пълнени ябълкови палачинки	 Веган зимна салата с просо и нар	 Сеитан стек с картофи във фолио	 Бързи хлебчета „Францбрътхен“	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

😊 = Енергична 😊 = Уравновесена 😄 = Радостна 😴 = Уморена ❤️ = Благодарна

#товасьмаз