

# Moj veganski tjedan

od \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_

|             | Doručak                                                                                                         | Ručak                                                                                                                | Večera                                                                                                              | Snack                                                                                                                |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ponedjeljak | <br>Puding od griza s nadjevom | <br>Biljni bolonjez s lećom        | <br>Tjestenina s antipasti-mixom | <br>Snack s mliječnom kremom      |
| Utorak      | <br>Shake za doručak           | <br>Šarena kus-kus salata          | <br>Orijentalni burger           | <br>Grissini                      |
| Srijeda     | <br>Overnight Oats             | <br>Pad Thai salata                | <br>Curry od leće                | <br>Brownies s borovnicama        |
| Četvrtak    | <br>Acai Bowl                  | <br>Talijanska salata od tjetenine | <br>Tortilje s okusom Azije      | <br>Kuglice datulje & sezam       |
| Petak       | <br>Beskvasni kruh            | <br>Njoki od cikle & pesta        | <br>Salata od avokada i quinoa  | <br>Trifle od indijskih oraščića |
| Subota      | <br>Vegan sutlija            | <br>Veganski punjeno povrće      | <br>Low Carb Pizza             | <br>Veganska torta od mrkve     |
| Nedjelja    | <br>Palačinke s matchom      | <br>Empanadas                    | <br>Tjestenina s gljivama      | <br>Pužići od vanilije i jagode |

Popis za kupovinu:

- 
- 
- 

Jeste li  
znali...?

Uz **vegansku**  
**prehranu**, CO<sub>2</sub> otisak  
jedne osobe može se  
smanjiti **do čak 73 %**.