

Vegán heti menü

_____ dátumtól _____ dátumig

	Reggeli	Ebéd	Vacsora	Snack	Ma így érzem magamat	Bevásárlólista:
Hétfő	 Vegán palacsinta matchával, citrommal és rizssziruppal	 Színes kuszkuszsaláta	 Vegán gulyás	 Vegán csicseriborsósnack	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Kedd	 Gluténmentes bagel céklakrémmel	 Gyümölcsös quinoa-zöldség saláta currys-lenolaj öntettel	 Vegán rakott pesztós tészta	 Banánkenyér ropogós zabpehelybevonattal	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Szerda	 Kakaóbab-tőrekes granola	 Vegán spenótos pizzacsiga	 Vegán curry „Chicken Style”	 Ananászos kókuszos golyók	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Csütörtök	 Zabkása bowl	 Színes réteges saláta	 Vegán Pasta Alfredo	 Vegán kenyérpraliné	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Péntek	 Vegán kovászos tönkölybúzákenyér	 Falafel céklás humusszal	 Vegán nápolyi pizza	 Gluténmentes gyümölcstorta	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Szombat	 Kókuszos köles porridge chiás gyümölcspürével	 Vegán quiche spenóttal	 Vegán tikka masala szejtánnal	 Hajdinapalacsinta mogorókrémmel	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Vasárnap	 Vegán palacsinta almás töltelékkel	 Vegán téli kölessaláta gránátalmamagokkal	 Vegán szejtán steak fóliában sült burgonyával	 Gyors hamburgi fahéjas tekercs	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

😊 = Energikus 😊 = Kiegyensúlyozott 😄 = Izgatott 😴 = Fáradt ❤️ = Hálás

#egészenén