

Meal plan vegano

dal _____ al _____

	Colazione	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì	 Stelline di Linz	 Hummus	 Cioccolata calda	 Quiche di verdure
Martedì	 Fette al latte vegane	 Bentobox couscous	 Grissini	 Spiedini teriyakivegani
Mercoledì	 Overnight Oats	 Roll di crepes con spinaci	 Tartufini di cioccolato	 Falafel con hummus
Giovedì	 Biscotti allo zenzero	 Pane e creme spalmabili	 Amaretti vegani al cocco	 Gulasch vegano
Venerdì	 Pigne di cioccolato	 Verdure ripiene	 Pumpkin Spice Latte	 Pulled jackfruit burger
Sabato	 Hummus al cioccolato	 Cevapcici vegani	 Pane con pomodori secchi	 Spiedini veg con verdure
Domenica	 Torta di fragole	 Caramelle salate ripiene	 Golden milk	 Wraps alla mediterranea

Lista della spesa:

-
-
-

Lo sapevi
che...?

Chi segue
un'alimentazione
vegana, può **ridurre**
la propria **impronta**
ecologica fino al **73%**.