

Meal plan vegano

dal _____ al _____

	Colazione	Pranzo	Merenda	Cena	Come mi sento oggi:	Lista della spesa:
Lunedì	 Stelline di Linz	 Hummus	 Cioccolata calda	 Quiche di verdure	     ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	  
Martedì	 Fette al latte vegane	 Bentobox couscous	 Grissini	 Spiedini teriyaki vegani	     ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
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	     ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

😊 = In piena forma 😌 = In equilibrio 😄 = Entusiasta 😴 = Senza energie ❤️ = Riconoscente

#proprioio