

Planul meu săptămânal

de la _____ la _____

	Mic dejun	Prânz	Cină	Gustare
Luni	 Budinca de gris cu topping	 Tăitei de linte low carb	 Paste cu mix de antipaste	 Prăjitură cu cremă de lapte
Mărti	 Shake pentru mic dejun	 Salată cu cuș-cuș	 Burger oriental	 Grisine
Miercuri	 Ovăz	 Salată Pad Thai	 Curry de linte	 Brownie cu afine
Joi	 Bol Acai	 Salată italiană de paste	 Wrap asiatic cu linte	 Bile energizante cu susan
Vineri	 Pâine fără drojdie	 Gnocchi de steață roșie cu pesto	 Salată de quinoa cu legume	 Trifle de caju
Sâmbătă	 Omletă cu varză kale	 Legume umplute	 Pizza Low Carb	 Prăjitură cu morcovi
Duminică	 Pancakes cu Matcha	 Empanadas	 Cremă de caju cu ciuperci	 Melci cu vanilie și căpsuni

Listă de cumpărături:

-
-
-

Știați
că ...?

O dietă vegană
vă poate reduce
amprenta de CO2
cu până la 73%.