

Săptămâna mea vegană

de la _____ până la _____

	Mic dejun	Prânz	Cină	Gustare	Așa mă simt astăzi	Listă de cumpărături
Luni	 Pancakes vegane cu matcha, lămâie și sirop de orez	 Salată vegană de cușcuș	 Gulaș vegan	 Gustare crocantă vegană din năut	😊 😌 😆 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🌿 🌿 🌿
Marți	 Covrigi fără gluten cu cremă de sfeclă roșie	 Salată de legume și quinoa cu curry și ulei de în	 Paste vegane cu pesto	 Banana bread cu fulgi de ovăz corcanți	😊 😌 😆 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Miercuri	 Granola cu boabe de cacao	 Rulouri vegane de pizza	 Pui în stil curry	 Bile de cocos și ananas	😊 😌 😆 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Joi	 Bol de porridge	 Salată colorată în straturi	 Paste Alfredo vegane	 Pachețele vegane cu pâine	😊 😌 😆 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Vineri	 Pâine vegană cu maia din spelta	 Falafel cu hummus din sfeclă roșie	 Pizza vegană în stil napoletan	 Prăjitură fără gluten cu fructe	😊 😌 😆 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Sâmbătă	 Porridge de cocos și mei cu piure de fructe și chia	 Quiche vegană cu spanac	 Tikka-Masala vegană cu seitan	 Clătită de hrișcă cu cremă de alune	😊 😌 😆 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Duminică	 Clătite umplute cu mere	 Salată vegană de iarnă cu mei și semințe de rodie	 Friptură de seitan cu cartofi înveliți în folie	 Rulouri franțuzești rapide	😊 😌 😆 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

😊 = Energetic 😌 = Echilibrat 😆 = Nerăbdător 😴 = Obosit ❤️ = Recunoscător