

Moj veganski teden

od _____ do _____

	Zajtrk	Kosilo	Večerja	Prigrizek	Danes sem:	Nakupovalni seznam:
Ponedeljek	 Veganske palačinke z matcho, limono in riževim sirupom	 Veganska solata s kuskusom	 Veganski golaž	 Veganski hrustljavi prigrizek iz čičerike	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🌿 🌿 🌿
Torek	 Brezglutenski bagli s kremo iz rdeče pese	 Kvinojin zelenjavni solatni krožnik s prelivom iz curryja in lanenega olja	 Veganski testeninski narastek s pestom	 Bananin kruh s hrustljivimi ovsenimi kosmiči	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Sreda	 Granola s koščki kakovovih zrn	 Pica polžki s špinačo	 Veganski kari na način piščančjega karija	 Kroglice iz ananasa in kokosa	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Četrtek	 Skleda s kašo	 Pisana sestavljena solata	 Veganska testenine Alfredo	 Veganski kruhovi grižljaji	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Petek	 Veganski pirin kruh z drožmi	 Falafel s humusom iz rdeče pese	 Veganska pica na napolitanski način	 Brezglutenski sadni kolač	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Sobota	 Kokosovo-prosena kaša s sadno kašo s chia semeni	 Veganski kiš s špinačo	 Veganska tikka masala	 Ajdove palačinke z lešnikovovo kremo	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Nedelja	 Palačinke polnjene z jabolki	 Veganska zimska prosena solata z granatnim jabolkom	 Zrezek iz seitan s krompirjem v foliji	 Hitri cimetovi polžki	😊 😊 😄 😴 ❤️ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

😊 = Poln/-a energije 😊 = Miren/-a 😄 = Navdušen/-a 😴 = Utrujen/-a ❤️ = Hvaležen/-a

#povsemjaz