

# Dieta Wegańska Bezglutenowa Wysokoenergetyczna

## menu

---

PROSIMY O  
PRZECHOWYWANIE  
POSILKÓW W  
LODÓWCE

---

! Zjedz sałatę,  
dajemy Ci  
różne rodzaje  
winegret :)

### Nasze jedzenie jest:



bez glutenu



bez cukru



oparte na  
roślinach



wegańskie



tylko na dobrych  
tłuszczach



ozonowana



bez gmo



bez nabiału  
i laktozy

### 1. śniadanie

Sok: owoc granatu, pomarańcza hiszpańska, jabłko, cytryna

Pasta kanapkowa pesto bazyliowe z orzechami nerkowca  
Bułeczki grahamki orzechowe  
Avocado skropione cytryną i pomarańczą  
Marynowana rzodkiewka z czarnuszką  
Kiełki buraka

### 2. II śniadanie

Koktajl izotoniczny szpinakowo limonkowy  
(rozwarstwianie się jest naturalnym zjawiskiem, proszę wstrząsnąć)

### 3. lunch

Zupa: krem brokułowy z prażonymi płatkami migdałowymi

Danie główne:

Gulasz curry z fasolą mung, makaron kukurydziany z ziołami  
(polecamy podgrzać w garnuszku)  
Vegeballs słonecznikowe z jarmuzem  
Suszone pomidory  
Kiełki lucerny

### 4. podwieczorek

Sok: marchew, imbir, grejpfrut, jabłko  
Sałatka owocowa

### 5. kolacja

Krokiety z ciecierzycy, farsz szpinak z marynowanym bio tofu i  
kaszą jaglaną  
(polecamy podgrzać w piekarniku 200 stopni, 15 minut)  
Carpaccio z buraka długo pieczonego  
Wegański serek kozi na zimno  
Solone chipsy z pora

[proszedrowie.pl](http://proszedrowie.pl)

social media: @proszedrowie  
kontakt: Kraków/Śląsk 794 440 425 • Warszawa 790 222 354  
dietetyk: Małgorzata Wrzak 881 591 205