

Dieta Wegańska Bezglutenowa Niskowęglowodanowa

menu

PROSIMY O
PRZECHOWYWANIE
POSIŁKÓW W
LÓDÓWCE

! Zjedz sałatę,
dajemy Ci
różne rodzaje
winegret :)

**Nasze
jedzenie jest:**



bez glutenu



bez cukru



oparte na
roślinach



wegańskie



tylko na dobrych
tłuszczach



ozonowane



bez gmo



bez nabiału
i laktozy

1. śniadanie

Sok: marchew, pomarańcza, jabłko, imbir

Pasta kanapkowa z czosnkiem i szczypiorkiem

Pomidory w oliwie z sezamem

Ogórki w śmietanie słonecznikowej

Grzanki orzechowe, chleb z mąki migdałowej

2. lunch

Zupa: warzywna curry z limonką

Danie główne:

Pieczeń warzywna

(polecamy podgrzać w piekarniku 180 stopni, 15 minut)

Sos koperkowy

Czerwona kapusta zasmażana

Suszone wiśnie

3. podwieczorek

Sok: kapusta, cytryna, jabłko, kurkuma

4. kolacja

Fasolka po bretońsku z majerankiem

(polecamy podgrzać w garnuszku)

Surówka z pora i kalarepy