

# MENIU VEGAN PENTRU 1 SĂPTĂMÂNĂ

|          | Mic dejun  | Gustare                                     | Prânz   | Gustare                              | Cină                              |
|----------|--|---|---|--------------------------------------|-----------------------------------|
| Luni     | pâine integrală,<br>salată de vinete*,<br>roșii, măsline | prune                                       | tofu cu ciuperci și<br>broccoli*                      | ciocolată<br>amăruie                 | supă de roșii*                    |
| Marți    | smoothie cu afine<br>și superalimente*                   | măr, unt de<br>arahide                      | ardei umpluți cu<br>legume*                           | morcovi, pastă<br>de măsline         | broccoli cu sos<br>dulce acrișor* |
| Miercuri | salată de măr,<br>merișoare și quinoa*                   | dovleac copt                                | frigărui cu legume și<br>sos picant*                  | budincă de chia<br>cu căpșuni*       | salată de năut*                   |
| Joi      | guacamole*, tortillas<br>de porumb                       | batoane cu<br>mere și ovăz*                 | chili vegetarian*                                     | 1 iaurt de<br>cocos/soia             | supă cremă de<br>păstârnac*       |
| Vineri   | pâine integrală,<br>zacuscă, măsline                     | gutuie                                      | chifteluțe de năut<br>și susan*, salată<br>tabbouleh* | ardei capia,<br>humus*               | ciuperci<br>umplute*              |
| Sâmbătă  | bruschete cu<br>avocado și ardei<br>copti*               | biscuiți cu unt<br>de arahide și<br>cânepă* | mâncare de<br>fasole Mung*                            | legume crude,<br>pastă de<br>măsline | rădăcinoase la<br>cuptor*         |
| Duminică | granola*, lapte de<br>migdale, fructe                    | caffé frappe<br>vegan*                      | tocăniță de ciuperci*,<br>mămăliguță                  | salată de fructe<br>și cătină*       | spaghete din<br>dovleci*          |

\* = găsiți rețeta pe blog

Mai multe idei pe [www.madeline.ro/vegan](http://www.madeline.ro/vegan)