

| Poniedziałek 2022-04-25 | Wtorek 2022-04-26 | Środa 2022-04-27 | Czwartek 2022-04-28 | Piątek 2022-04-29 | Sobota 2022-04-30 | Niedziela 2022-05-01 |
|--|--|--|--|---|--|--|
| 1. Śniadanie | | | | | | |
| VegeFit 5 posiłków 1000 kcal | | | | | | |
| Hummus z bakłażanem i pieczywem | Zielony omlet z czerwoną porzeczką | Pasta z fasoli z rodzynkami z pieczywem | Gofry z serkiem waniliowym i sosem owocowym, | Pieczona owsianka brownie | Pasta jajeczna z ogórkiem i pieczywem | Pieczony cukiniowy naleśnik z owocami |
| 2. II śniadanie | | | | | | |
| VegeFit 5 posiłków 1000 kcal | | | | | | |
| Cynamonowy pudding ryżowy rizogalo z nasionami chia i pomarańczą | Pieczone buraczki z batatami i migdałami | Krem z białej rzodkwi | Frittata z serkiem wiejskim i szpinakiem | Tortilla z tuńczykiem i jajkiem w sosie koperkowym | Melba czyli malinowy deser z brzoskwiniami | Zupa krem z fenkułu i selera naciowego z amarantusem i grzankami |
| 3. Obiad | | | | | | |
| VegeFit 5 posiłków 1000 kcal | | | | | | |
| Tofu po chińsku z mango | Tempeh w pieprzu w stylu indyjskim z glazurowaną marchewką | Makaron z pesto i serem halloumi | Zrazy po nelsonsku z zielonej soczewicy z talarkami ziemniaków i kiszoną kapustą | Dorsz w sosie porowym z ryżem jaśminowym i surówką z białej kapusty | Fasolka curry z kukurydzą i pomidorami | Tempeh w sosie pieczeniowym na kaszy gryczanej |
| 4. Podwieczorek | | | | | | |
| VegeFit 5 posiłków 1000 kcal | | | | | | |
| Witaminowy shot | Scones - korzenne bułeczki na słodko | Koktajl borówkowy z otrębami | Mango lassi z wiśniami | Tarta na ciasteczkach owsianych z owocami leśnymi | Smoothie multiwitamina | Domowy kisiel owocowy |
| 5. Kolacja | | | | | | |
| VegeFit 5 posiłków 1000 kcal | | | | | | |
| Zapiekanka makaronowa z fasolką szparagową i pesto | Włoska zupa minestrone | Szaszłyki z cukinii, pieczarek i tofu z sałatą lodową i sosem jogurtowym | Sałatka z melonem i mozzarellą | Sałatka z pieczonym kalafiozem i orzechami nerkowca | Makaron z brokułowym pesto | Łazanki z kapustą |