Jedálniček vegetariána

Raňajky:

Müsli s ovocím, sójové mlieko

Celozrnný rožok, syr tofu

Ražný chlieb, nátierka z reďkoviek

Ovsená kaša s čučoriedkami a banánom

Desiata:

Banán

Jablko

Pomaranč

Obed:

Grilovaný tempeh, šalát z olív, paradajok a ľadového šalátu

Sójové kocky s paradajkovou omáčkou, cestoviny z celozrnnej múky

Sójové rezance a lá Čína, ryža

Zeleninový wrap

Olovrant:

sójový jogurt, kúsok varenej brokolice

Uhorkový šalát so sójovým jogurtom

Hrozno s muesli a gréckym alebo sójovým jogurtom

Večera:

Fazuľový šalát, kornspitz

Šalát z červenej šošovice, hrianka z celozrnného chleba

Guláš z hlivy ustricovej, varený zemiak

Pečená tekvica s tofu a šalátom z quinoy