

**RAŇAJKY:** *Dusené jabĺčka s vločkami, orieškami a so škoricou*

Ingrediencie: jablká 200 g podlejeme trochou vody, oriešky vlašské 20 g , ovsené vločky 3 lyžice , škoricica pol lyžičky

**DESIATA:** *Hummus, knackebrot, mrkva*

**OBED:** *Hráškové rizoto so šampiňónmi, pórom a tofu*

Ingrediencie: ryža 50 g, hrášok mrazený 100 g, šampiňóny 100 g, pór 50 g, tofu 80 g

**OLOVRANT:** *strúhaná mrkva s jablkom, citrónovou šťavou a s nasekanými mandľami*

Ingrediencie: mrkva surová nastrúhaná 150 g, jablko nastrúhané 100 g,

citrónová šťava 2 lyžice, mandle nasekané 15 g

**VEČERA:** *Brokolicovo-cuketová krémová polievka s opečeným údeným tofu*

Ingrediencie: brokolica 150 g, cuketa 100 g , kokosové mlieko 50 ml, voda, tofu opečené 50 g