

Raňajky – Ovsená kaša s čučoriedkami a banánom

4 PL ovsených vločiek

1 šálka polotučného alebo sójového mlieka

½ šálky čučoriedok

½ banánu nakrájaného na kolieska

2 PL mandlí

1 PL javorového sirupu

Obed – Zeleninový wrap

1 celozrnná tortila

2 PL humusu

zelenina na obloženie: paradajky, šalát, uhorky

listy bazalky

dressing: šťava z polky citróna zmiešaná s 3 PL panenského olivového oleja a 2 PL nasekaného cesnaku

Olovrant – Hrozno s muesli a gréckym alebo sójovým jogurtom

1 šálka hrozna

½ šálky muesli

1 téglík neochuteného jogurtu podľa výberu (grécky alebo sójový)

Večera – Pečená tekvica s tofu a šalátom z quinoj

1 šálka tekvice pečenej v rúre

½ tofu marinovaného v teryaki omáčke a upečeného v rúre

šalát: ½ šálky varenej quinoj

1 šálka dusených fazuľkových strukov

½ šálky kukurice (z konzervy alebo mrazená)

1 PL panenského olivového oleja

hrst sušených brusníc

