



## Меню программы

# Веганское меню

На примере одного дня

## ЗАВТРАК

Джем

Мёд

Хлебец с гуакамоле и авакадо

Каша Гречневая с зеленью и сельдереем

Оладьи Яблочные

Смузи Веганский/ клубника с кокосом

Зёрна пророщенные

Конфета энергетическая

Чай травяной

Хлеб бездрожжевой

## ОБЕД

Салат Фатуш

Суп Чечевичный густой с карри

Стейк из цветной капусты

Рис Дикий

Компот Запаренный из кураги

Фрукты

Хлеб бездрожжевой

## УЖИН

Нарезка Овощная

Котлеты из фасоли

Паприка запечённая в прованских травах

Кускус с оливковым маслом

Чай травяной

Хлеб бездрожжевой