

Przykładowy jadłospis vege

Śniadania:

- Kanapka z hummusem, rukolą i kiszonym ogórkiem,
- Bajgiel z wędzoną pastą bezrybną, cebulą i czerwoną papryką,
- Bajgiel ze smażonym tempehem, piklowaną cebulką, świeżym ogórkiem i srirachą

Pierwsze danie:

- Zupa dal z soczewicy,
- Zupa chrzanowa na bazie fasoli,
- Zupa z ciecierzycą, groszkiem, szpinakiem, mleczkiem kokosowym i makaronem ryżowym

Drugie danie:

- Kaszotto z brokułami, suszonymi pomidorami i sticky tofu,
- Wrap z vege gyrosem, czerwoną kapustą, prażoną cebulką i sosem 1000 wysp,
- Wegańska carbonara z sosem na bazie białej fasoli z nieaktywnymi płatkami drożdżowymi i skwarkami z wędzonego tofu z sosem sojowym,
- Ziemniaki z zielonym groszkiem i marchewką w sosie pomidorowym,
- Wegańska lasania z pieczarkami, szpinakiem, fasolą i wegańską mozzarellą,
- Makaron udon z edamame, masłem orzechowym, sosem sojowym, sezamem i szczypiorkiem
- Wegański mielony z gotowanymi ziemniakami i mizerią z wegańskim jogurtem

Deser:

- Wegańskie brownie,
- Wegańskie muffinki z jabłkami,
- Chlebek bananowy z kawałkami czekolady