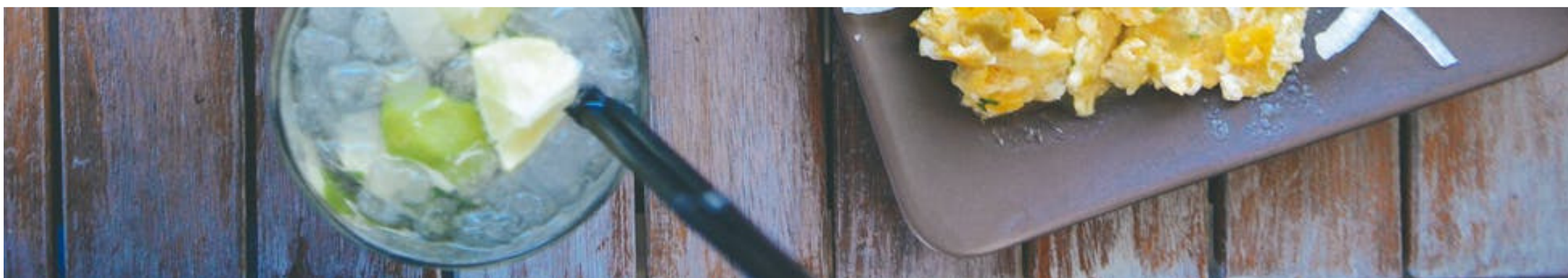
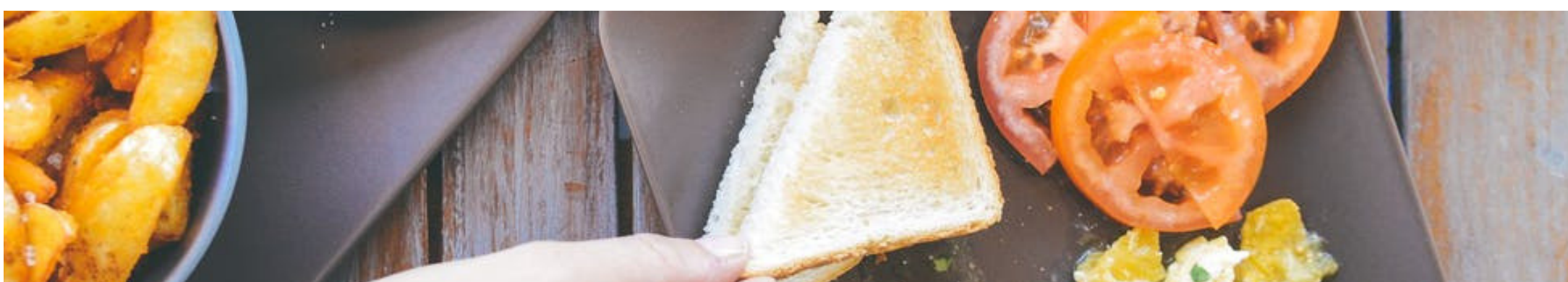


VEGANAWOWCADO.HU



# KÖNNYEN VEGÁN E-KÖNYV

NEM CSAK EGY ÉTREND



# EGYSZERŰ VEGÁN REGGELIK

A 7 KEDVENC

## DIÉTÁS

- ZABKÁSA FAHÉJJAL, KAKAÓVAL VAGY GYÜMÖLCCSEL
- GYÜMÖLCCSALÁTA (AKÁR ÁZTATOTT CHIA MAGGAL) ÉS NÖVÉNYI PROTEIN SHAKE
- SMOOTHIE (PL. SPENÓT, ZÖLDALMA, UBORKA VAGY NARANCS, ALMA, RÉPA, MANDULA)

## NEM ANNYIRA DIÉTÁS

- HUMUSZ ZÖLDSÉGEKKEL ÉS TELJESKIOŐRLÉSŰ KENYÉRREL
- AVOKÁDÓS PIRÍTÓS

## NEM DIÉTÁS

- VEGÁN BUNDÁSKENYÉR
- VEGÁN PALACSINTA



# VEGÁN EBÉD/ VACSORA

## LEVESEK

- ZÖLDSÉGLEVES
- BROKKOLIKRÉMLEVES
- BABLEVES
- SÜTŐTÖKLEVES

## MAGYAROS

- LECSÓ
- CSICSERIBORSÓ PÖRKÖLT
- GOMBAPÖRKÖLT
- GRILLEZETT ZÖLDSÉGEK  
BARNARIZZSEL
- ZÖLDBORSÓ/BAB FŐZELÉK
- RAKOTT KARFIOL
- PAPRIKÁS KRUMPLI
- MÁKOS/DIÓS TÉSZTA  
(TELJESKIÓRLÉSŰ  
DURUMTÉSZTÁBÓL)
- GOMBÁS-CUKKINIS SASLIK





# VEGÁN EBÉD/ VACSORA

## NEMZETKÖZI

- BOLOGNAI SPAGETTI  
(TELJESKIÖRLÉSŰ DURUMTÉSZTA,  
DARÁLTHÚS HELYETT KÖLES)

- MEXIKÓI BURRITO (BARNARIZS,  
SALSA, BAB, KUKORICA, SALÁTA)

- ÉDESBURGONYA HAJÓK  
ZÖLDSÉGEKKEL TÖLTVE

- CHILI SIN CARNE (CSILISBAB,  
HÚS HELYETT KÖLES)

- INDIAI LENCSE

- TOFU NUGGETS SALÁTÁVAL

- AVOKÁDÓ SUSHI



# NASI, DESSZERT

## SÓS

- RÉPA ÉS UBORKACSIKOK HUMUSSZAL
- FÚSZERES PIRÍTOTT CSICSERIBORSÓ
- TEP SIS ÉDESBURGONYA CSIPSZ
- TELJESKIÓRLÉSŰ MINIPIZZA

## ÉDES

- SÜLT ALMA DIÓVAL ÉS FAHÉJJAL
- ZABTALLÉR
- SMOOTHIE
- GYÜMÖLCSSALÁTA
- ÁFONYÁS MUFFIN
- CHIA PUDING
- PALACSINTA



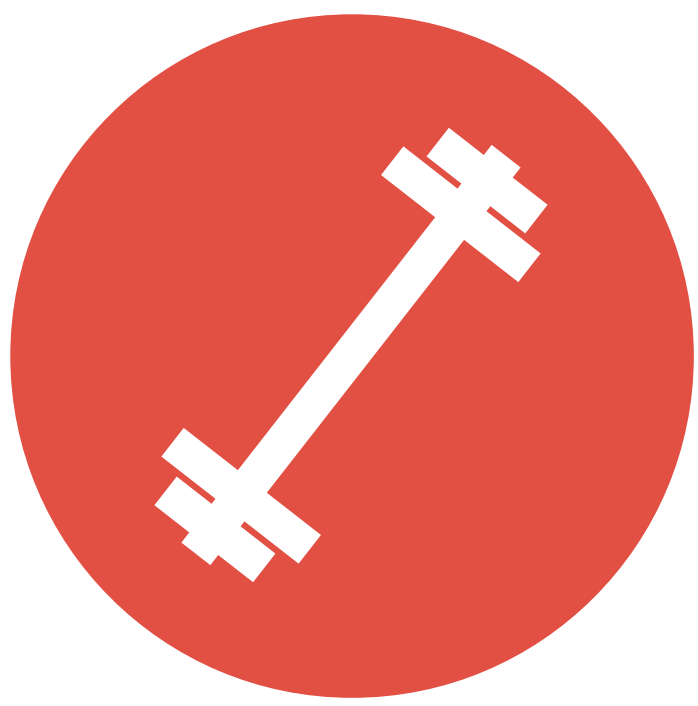
## PRO TIPP:

IGYEKEZZ MINDEN  
ÉTKEZÉSNÉL ANNYI  
NYERS ZÖLDSÉGET ENNI,  
AMENNYI SÜLT/FŐTT  
ÉTELT ESZEL.



**VÍZ**

**28 NAP**  
2 LITER/NAP

A teal rectangular panel containing a 4x7 grid of white water drop icons. The first drop in the top row has a dark grey checkmark inside it, indicating that the goal for the first day has been achieved.

**EDZÉS**

**28 NAP**  
MIN. 2/HÉT

A salmon-colored rectangular panel containing a 4x7 grid of white dumbbell icons. The first dumbbell in the top row has a dark grey checkmark inside it, indicating that the goal for the first day has been achieved.

# EZ TÖBB, MINT EGY ÉTREND!

MEGSPÓROLTÁL:

4000 LITER VÍZET

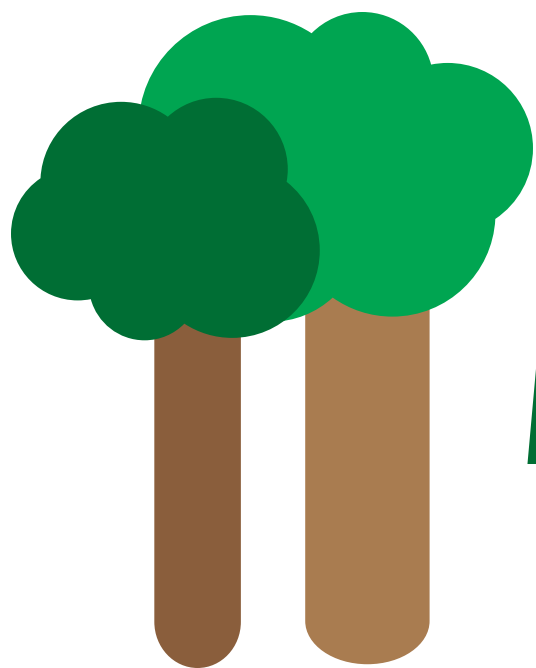


9 KG-NAK MEGFELELŐ  
SZÉN-DIOXIDOT

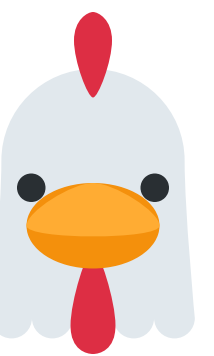
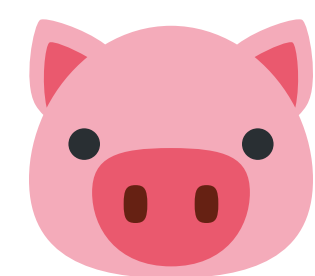
(=70 KM AUTÓZÁS)



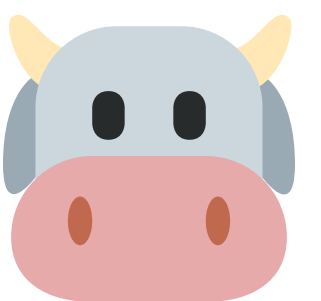
20 KG GABONÁT



MEGMENTETTÉL 9 DB FÁT



ÉS PERSZE ÉLETEKET IS.



# 1 NAP ALATT!

# VEGÁN ÉTRENDTERVEZŐ

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT-VASÁRNAP

Költségek össz.:



# VEGÁN BEVÁSÁRLÓLISTA

veganawowcado.hu

**Ételek:**

**Italok:**

Jegyzetek:

---

---

---

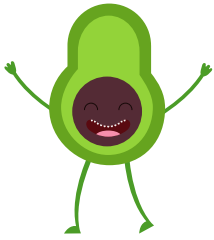
---

Költségek össz.:



**Köszönöm, hogy  
gondoltatok vegán opciókra is!**

[www.veganawowcado.hu](http://www.veganawowcado.hu)



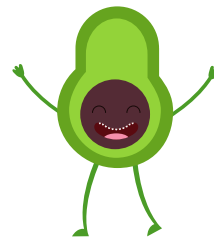
**Köszönöm, hogy  
gondoltatok vegán opciókra is!**

[www.veganawowcado.hu](http://www.veganawowcado.hu)



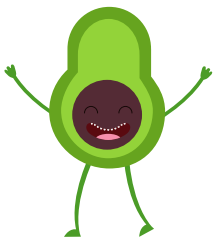
**Köszönöm, hogy  
gondoltatok vegán opciókra is!**

[www.veganawowcado.hu](http://www.veganawowcado.hu)



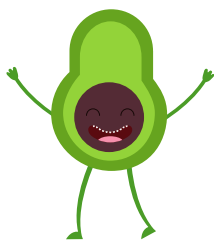
**Köszönöm, hogy  
gondoltatok vegán opciókra is!**

[www.veganawowcado.hu](http://www.veganawowcado.hu)



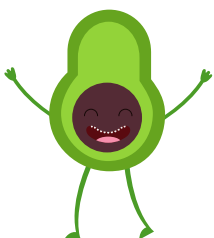
**Köszönöm, hogy  
gondoltatok vegán opciókra is!**

[www.veganawowcado.hu](http://www.veganawowcado.hu)



**Köszönöm, hogy  
gondoltatok vegán opciókra is!**

[www.veganawowcado.hu](http://www.veganawowcado.hu)



**Köszönöm, hogy  
gondoltatok vegán opciókra is!**

[www.veganawowcado.hu](http://www.veganawowcado.hu)