

## **Przykładowe menu**

w wykonaniu Pani Danuty Rondzisty-Pietrzak, dyplomowanej konsultantki  
Ajurwedy i kucharki Ajurwedyjskiej

Potrawy wegańskie i bezglutenowe

### **Zupy:**

Krem z buraka ze słonecznikiem i jabłkiem

Zupa soczewicowa po hindusku

Dyniowa z fasolą i jarmużem

### **Dania główne:**

- ryż basmati, dahl warzywno-soczewicowy, pieczone warzywa

- burak pieczony, kasza gryczana niepalona z orzechami, fasola po  
gruzińsku

- kluski śląskie z kurkumą, czerwona kapusta duszona w przyprawach  
korzennych, soczewica w sosie pomidorowym

- naleśniki gryczane z farszem warzywnym, kiszona kapusta z tymiankiem,  
sos warzywno-soczewicowy

### **Śniadania:**

- Jaglanka z bakaliami z przyprawami korzennymi i aromatem pomarańczy

- Owsianka z prażonym jabłkiem i orzechami włoskimi

- naleśniki ryżowe z musem śliwkowym i sosem tahini

- ryż z porem, słonecznikiem, ogórkiem i ziołami z oliwą z oliwek.

do śniadań : pieczywo gryczane, hummus, pasta z suszonych pomidorów,  
paszтет warzywny, dżem, zielone pesto, warzywa sezonowe  
kawa, herbata, woda