



WYBIERZ SWOJE WYZWANIE!

30-DNIOWE WYZWANIE W ZAKRESIE ŻYWIENIA ROŚLINNEGO

WYBIERZ NAJLEPSZY CZAS DLA SWOJEGO WYZWANIA:

ROK

STYCZEŃ LUTY MARZEC KWIECIEŃ MAJ CZERWIEC LIPIEC SIERPIEŃ WRZESIEŃ PAŹDZIERNIK LISTOPADA GRUDZIEŃ



DZIEŃ 1

PRZYGOTUJ SZCZEGÓŁOWY PLAN ZAKUPÓW;



DZIEŃ 2

NA PRZEKĄSKI ORZECHY;



DZIEŃ 3

WYPRÓBUJ NOWE WARZYWO;



DZIEŃ 4

WYBIERAJ PRODUKTY SEZONOWE;



DZIEŃ 5

OŻYŹ ZNIEDŁĘ ZIOŁA;



DZIEŃ 6

WYPRÓBUJ NOWY PRZEPIS Z WARZYWAMI;



DZIEŃ 7

KUPIUJ OWOCE I WARZYWA NA LOKALNYM RYNKU;



DZIEŃ 8

WYPRÓBUJ NOWY OWOC;



DZIEŃ 9

PRZYGOTUJ WEGAŃSKI DESER;



DZIEŃ 10

ZASTOSUJ CAŁODZIENNA DIETĘ WEGAŃSKĄ;



DZIEŃ 11

WYPRÓBUJ NOWY PRZEPIS;



DZIEŃ 12

WYPRÓBUJ NOWE MROŻONE WARZYWA;



DZIEŃ 13

GOTUJ Z FASOLĄ;



DZIEŃ 14

WYPRÓBUJ NOWĄ OLIWĘ Z OLIVEK;



DZIEŃ 15

WYPRÓBUJ NOWY PRODUKT POCHODZENIA ROŚLINNEGO;



DZIEŃ 16

ORGANICZNA CZEKOLADA NA DESER;



DZIEŃ 17

SPRÓBUJ NOWEGO SMOOTHIE;



DZIEŃ 18

NA PRZEKĄSKĘ, ORZECHY;



DZIEŃ 19

WYPRÓBUJ NOWE WARZYWO;



DZIEŃ 20

PRZYGOTUJ NOWY PRZEPIS Z WARZYWAMI;



DZIEŃ 21

NAPIJ SIĘ HERBATY Z PRZECIERU OWOCOWEGO;



DZIEŃ 22

WYPRÓBUJ NOWY PRZEPIS Z MIĘSEM ROŚLINNYM;



DZIEŃ 23

KUP ZIOŁA I PRZYGOTUJ PRZYPRAWY;



DZIEŃ 24

SPRÓBUJ WCZEŚNIEJ NIEZMIANYCH MROŻONYCH WARZYW;



DZIEŃ 25

WYBIERAJ SEZONOWE OWOCE;



DZIEŃ 26

ZRÓB KOLAŻEJĘ Z ZALEDWIE KILKU SKŁADNIKÓW;



DZIEŃ 27

WYPRÓBUJ NOWY OWOC;



DZIEŃ 28

ZRÓB DESER Z ORGANICZNEJ CZEKOLADY;



DZIEŃ 29

KUPIUJ OWOCE I WARZYWA NA LOKALNYM RYNKU;



DZIEŃ 30

PRZYGOTUJ SZCZEGÓŁOWY PLAN ZAKUPÓW.

TRZYMAJ SIĘ SWOICH WYZWAŃ!

UWAGI

MÓJ NASTRÓJ


