

MENIU SĂPTĂMÂNAL

LUNI

- MIC DEJUN : FULGI DE OVĂZ CU FRUCTE ȘI NUCI
- PRÂNZ : SUPĂ DE PUI CU LEGUME
- CINA : PEȘTE LA CUPTOR CU CARTOFI COPTI ȘI SALATĂ DE LEGUME

VINERI

- MIC DEJUN : PÂINE PRĂJITĂ CU AVOCADO ȘI OU
- PRÂNZ : SUPĂ CRREMĂ DE LINTE
- CINA : FILE DE PĂSTRĂV LA CUPTOR CU LEGUME LA GRĂTAR

MARTI

- MIC DEJUN : CLĂTITE CU BRÂNZĂ DE VACI ȘI FRUCTE
- PRÂNZ : SUPĂ DE PUI CU LEGUME
- CINA : PASTE CU SOS DE ROȘII ȘI LEGUME

SĂMBĂTĂ

- MIC DEJUN : MĂCINIȘ PENTRU LĂPTIC
- PRÂNZ : SUPĂ CRREMĂ DE LINTE
- CINA : LASGNA CU CARE DE VITĂ ȘI LEGUME

MERCURI

- MIC DEJUN : IAURT CU CEREALE INTEGRALE ȘI FRUCTE
- PRÂNZ : SALATĂ DE QUINOA CU LEGUME ȘI PUI LA GRĂTAR
- CINA : TOCĂNIȚĂ CU VITĂ ȘI OREZ

DUMINICĂ

- MIC DEJUN : PANCAKES CU FRUCTE ȘI SIROP DE ARȚAR
- PRÂNZ : LASAGNA
- CINA : PUI LA GRĂTAR CU BROCCOLI

JOI

- MIC DEJUN : OMLETĂ CU LEGUME
- PRÂNZ : TOCĂNIȚĂ CU VITĂ ȘI OREZ
- CINA : MÂNCARE DE CARTOFI CU PUI LA GRĂTAR

GUSTĂRI

DOVLEAC COPT CU SCORTIȘOARĂ

IAURT GRECESC

HUMMUS CU LEGUME CRUDE

FRUCTE PROASPETE

GUACAMOLE

NUCI ȘI SEMINȚE

TURTĂ DULCE DE CASĂ

MAMA LUI VLADIMIR
BLOGUL MAMELOR. SURSA TA DE INSPIRATIE.