

MENIU SĂPTĂMÂNAL

LUNI

- MIC DEJUN : OMLETĂ CU BRÂNZĂ ȘI LEGUME
- PRÂNZ : SUPĂ DE CURCAN ȘI GĂLUȘTE
- CINA : MAZĂRE CU PUI

VINERI

- MIC DEJUN : OUĂ POȘATE CU AVOCADO ȘI LEGUME
- PRÂNZ : BORȘ UCRAINEAN CU VITĂ
- CINA : PĂSTRĂV LA GRĂTAR CU SOS DE USTUROI

MARTI

- MIC DEJUN : TERCII DE OVĂZ CU LAPTE
- PRÂNZ : SUPĂ DE CURCAN ȘI GĂLUȘTE
- CINA : CHIFTELE CU SOS DE ROȘII ȘI PIURE DE CARTOFI

SĂMBĂTĂ

- MIC DEJUN : PANCAKES CU FRUCTE ȘI SIROP DE ARȚAR
- PRÂNZ : BORȘ UCRAINEAN CU VITĂ
- CINA : PĂSTRĂV LA GRĂTAR CU SOS DE USTUROI

MERCURI

- MIC DEJUN : SMOOTHIE CU FRUCTE ȘI LEGUME
- PRÂNZ : SUPĂ DE CIUPERCI
- CINA : SOMON LA CUPTOR CU BROCCOLI

DUMINICĂ

- MIC DEJUN : CLĂTITE CU BANANE ȘI CAROB
- PRÂNZ : PIZZA
- CINA : QUINOA CU LEGUME ȘI SOS DE IAURT

JOI

- MIC DEJUN : LIPIE CU OMLETĂ ȘI LEGUME
- PRÂNZ : SUPĂ DE CIUPERCI
- CINA : PASTE CARBONARA

GUSTĂRI

PLĂCINTĂ CU MERE

IAURT GRECESC

BISCUȚII CU UNT

FRUCTE PROASPETE

NUCI ȘI SEMINȚE

TURTĂ DULCE DE CASĂ

MAMA LUI VLADIMIR
BLOGUL MAMELOR. SURSA TA DE INSPIRAȚIE.