



Saptamana 1

Hai la slabit! :)

MENIU SAPTAMANAL

	Mic dejun	Gustare	Pranz	Gustare	Cina
Luni	2 felii paine integrala salata de vinete, 1 rosie cafea fara zahar	1 mar mare	piept de pui la gratar cu salata de sfecla rosie si hrean	150ml iaurt grecesc	supa de pui cu legume (fara taitei/cartofi)
Marti	omleta din 2 oua, salata de legume, cafea fara zahar	2 portocale	somon la cuptor cu ratatouille (mix de legume mediteraneene)	1-2 morcovi cruzi, 2 lg humus	supa de pui cu legume (fara taitei/cartofi)
Miercuri	4 bruschete integrale cu rosii, busuioc si usturoi, cafea	1 pumn de migdale crude	1 bol mare cu ciorba de perisoare	1 cutie cu bulgarasi de branza si smantana	legume la gratar (ciuperci, ardei, dovlecei, vinete, ceapa rosie)
Joi	2 oua fierte, 1 felie telemea, 1 felie paine integrala, 1 rosie, cafea	200g fructe de padure	file de pastrav la cuptor, 2 cartofi copti in coaja, salata de cruditati	150ml iaurt, 2 lgt seminte floarea soarelui	supa crema de radacinoase
Vineri	2 felii paine integrala, zacusca de casa, cafea	1 para mare	somon la gratar cu salata de varza alba	1 ardei gras 2 lg guacamole, cateva masline negre	supa crema de radacinoase
Sambata	omleta din 3 albusuri si cateva ciuperci, marar, 1 rosie, 1 felie paine integrala cafea	1 pumn de nuci crude	ficatului de pui la cuptor, salata de ardei copti, usturoi, patrunjel	2 castraveti, 2 lg crema de branza cu marar	ciorba de dovlecei
Duminica	2 felii paine integrala, salata de vinete, rosii cafea	1 banana	piept de pui si ciuperci la cuptor	1 cutie cu bulgarasi de branza si smantana	ciorba de dovlecei