

Plan de meniu pentru o saptamana

LUNI

MIC DEJUN

1 bautura calda fara zahar, 1 briosa, 1 lingurita de miere de albine, 1 iaurt degresat.

PRANZ salata verde cu sfecla, 10 creveti, 1 iaurt cu fructe, 1 compot de mere.

CINA carpaccio de vita cu cartofi, 1 mango.



MIC DEJUN 1 bautura calda fara zahar, 1 felie de paine prajita, 1 bucata de cascaval emmental, 1 cana cu lapte degresat, 1 compot de fructe.

PRANZ 1 salata de morcovi, 100 g de pui, vinete la cuptor, 1 pahar cu lapte semi-degresat.

CINA salata de cartofi cu anghinare, lamaie si branza feta, 1 para.

MARTI

MIERCURI

MIC DEJUN

1 bautura calda fara zahar, 1 cana cu lapte degresat si cu cacao, 1 felie de paine prajita.

PRANZ praz cu sos vinegreta (4 linguri ulei de masline, 2 linguri otet, sare), peste, andive, 1 portocala.

CINA salata verde cu cartofi si scrumbii afumate, 1 iaurt degresat, 2 prune.



MIC DEJUN 1 bautura calda fara zahar, lapte degresat si cereale integrale, 1 kiwi

PRANZ 1 salata de lactuci, 1 omleta din 3 oua, o farfurie cu broccoli, 1/2 grepfrut.

CINA cartofi umpluti cu branza, 2 linguri de serbet sau spuma de ciocolata.



JOI

VINERI

MIC DEJUN 1 bautura calda fara zahar, 25 g de branza camembert, 2 felii de paine uscata in cuptor, 1 iaurt degresat, sucul de la o portocala.

PRANZ 1/2 avocado, o bucata de somon, dovlecei fierti la abur, 1 iaurt degresat.

CINA cartofi umpluti cu ciuperci si sunca, 1 mar.



MIC DEJUN 1 bautura calda fara zahar, 1 castron de lapte degresat, 4 biscuiti, 25 g branza gouda.

PRANZ sos de soja cu o felie de sunca si o farfurie cu legume chinezesti sote, 1 ciorchine de strugure.

CINA file de batog cu placinta de cartofi, 1 cupa de fructe rosii.



SAMBATA

DUMINICA

MIC DEJUN 1 bautura calda fara zahar, 1 bol de branza alba, 1 ou fiert, 1 felie de paine (30 g)

PRANZ 1 bucata de friptura (100 g), o farfurie cu legume fierte la abur, 1 cupa de fructe rosii feliate.

CINA tarta de cartofi cu ton si castraveciori murati, 1 iaurt degresat, 1 mar.

