



MEAL PLAN

SĂPTĂMÂNA

8 - 14 august



LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂTĂ

DUMINICĂ

MIC DEJUN

Omletă cu cheddar și legume proaspete

Banana bread fără zahăr, unt de arahide, fructe

Terci de ovăz cu banană și afine

Avocado toast cu ou fiert

Iaurt cu granola și fructe

Ouă turcești

Pancakes cu ricotta

PRÂNZ

Somon la cuptor cu broccoli și quinoa

Ciorbă de perișoare

Chifteluțe de curcan cu fasole păstăi și quinoa/orez

Tartă cu praz și ciuperci cu salată de frunze verzi

Salată cu pui, avocado, roșii și porumb

Ardei umpluți

Ardei umpluți

CINĂ

Ciorbă de perișoare

Chifteluțe de curcan cu cartofi dulci și salată

Tartă cu praz și ciuperci cu salată de frunze verzi

Pui cu legume la cuptor

Vinete la cuptor cu sos de iaurt cu tahini

Quesadilla de pui cu guacamole și sos de smantana

Supă de roșii cu pui și orez

GUSTĂRI

Banana bread fără zahăr, Iaurt

Pepene

Pepene
Banana bread

Chefir
Afine

Mix de nuci
Fructe

Biscuiți 100

Biscuiți 100