

MENIU ZIUA 1

SĂPTĂMÂNA 2

• • • MIC DEJUN

Omletă din 2 ouă
30g telemea
1 roșie

• • • PRÂNZ

1 bol ciorbă de perișoare
1 feliuță de pâine neagră
Rețeta in rețetar!

• • • CINĂ

120g somon
150 g legume
30g sos de iaurt cu
usturoi și verdeață

• • • Snack

25g ciocolată amăruie
cu peste 75% cacao

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

La somon merge foarte bine
brocoli ,fasole
verde,conopidă. Gătit la
tigaie cu puțin ulei de
măslina sau unt ,rosmarin și
lămâie.

MENIU ZIUA 2

• • • MIC DEJUN

200g iaurt grecesc
100g căpșuni sau un fruct
la alegere.

• • • PRÂNZ

1 bol ciorbă de perișoare
1 feliuță pâine neagră

• • • CINĂ

120g piept de pui la
grătar cu salată de varză
sau saltă verde

• • • Snack

30g nuci
1 măr

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Salata verde sau de
varză este la liber și pe
săturate !

MENIU ZIUA 3

• • • MIC DEJUN

200g budincă de chia servită cu un topping de fructe la alegere.
Vezi rețeta în rețetar!

• • • PRÂNZ

120 g pește la grătar sau la cuptor .
100g hrișca fiartă

• • • CINĂ

120 g pește la grătar sau la cuptor .
150g legume calde la tigaie.

• • • Snack

1 fruct la alegere
30 g nuci

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Gătește cantitate dublă la porția de prânz și rămâne și pentru cină !

MENIU ZIUA 4

• • • MIC DEJUN

Budincă de chia
Fruct la alegere.

• • • PRÂNZ

Pui cu roșii, ciuperci și
usturoi
(2 copanele plus sos)
100 g bulgur gătit
VEZI REȚETA IN REȚETAR !

• • • CINĂ

Pui cu roșii, ciuperci și
usturoi
(2 copanele plus sos)
salată verde la discreție

• • • Snack

1 fruct
30 g semințe de dovleac
sau nuci

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

VEZI REȚETA IN REȚETAR !

MENIU ZIUA 5

• • • MIC DEJUN

200g iaurt grecesc
2 curmale
1 linguriță semințe de in

• • • PRÂNZ

120g carne de vită
(tochitură)
100 g mămăligă
100 g murături

• • • CINA

120g carne de vită
(tochitură)
150 g legume la abur

• • • Snack

25g ciocolată amaruie
cu peste 75% cacao

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Gatește cantitate dublă
la porția de prânz și
ramâne și pentru cină !

MENIU ZIUA 6

• • • MIC DEJUN

Smoothie
1 banană mică
100 fructe de pădure
1 linguriță semințe de in
150 g lapte vegetal sau apă

• • • PRÂNZ

200g Vinete umplute cu
ciuperci
100 g orez sălbatic sau brun
sau varianta de legume la
tigaie.
VEZI REȚETA IN REȚETAR !

• • • CINĂ

200g Vinete umplute cu
ciuperci sau tocană de
legume.
Salată verde

• • • Snack

25g ciocolată amăruie cu
peste 75% cacao

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Astazi avem ziua fară lactate
și carne!

Gătește cantitate dublă la
porția de prânz și rămâne și
pentru cină ! OPTIONAL

MENIU ZIUA 7

• • • MIC DEJUN

Terci cu ovăz și lapte.
4linguri ovăz, 1 lingură chia,
200 g lapte. Se dau în clocot
și se lasă la răcit. optional
adauga 1 linguriță fulgi de
cocos sau alune de pădure.

• • • PRÂNZ

120g carne de porc la cuptor.
100 g quinoa fiartă sau orez
brun.

• • • CINA

120g carne de porc la cuptor.
salată de varză cu morcov și
roșie

• • • Snack

25g ciocolată amăruie cu
peste 75% cacao

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Gătește cantitate dublă la
porția de prânz și rămâne și
pentru cină ! Schimbăm doar
garnitura .