

MENIU ZIUA 1

SĂPTAMĂNA 4

• • • MIC DEJUN

Alege un mic dejun din zilele anterioare.

• • • PRÂNZ

120g tochitură din carne la alegere 150 g legume calde.

• • • CINĂ

1 bol de ciorbă la alegere (fără cartofi)

• • • Snack

1 iaurt natural cu 100g fruct

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Gătește ciorba in cantitate mai mare ca să fie mâncare gătită pe 3 zile și poți alege când să o consumi fie la amiază fie la cină.

MENIU ZIUA 2

• • • MIC DEJUN

Omletă din 2 ouă
2 felii suncă
30 g telemea
Iroșie

• • • PRÂNZ

Salată mix cu 150 g legume
120 piept de pui

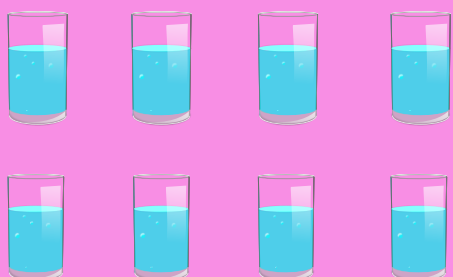
• • • CINĂ

Un bol de ciorbă și o salată
asortată

• • • Snack

30g nuci 100g fruct

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Ca și sursă de grăsime
folosește uleiul de
masline, unt, sau uleiul de
cocos pentru temperaturi
înalte.

MENIU ZIUA 3

• • • MIC DEJUN

200g iaurt grecesc
100g fructe de pădure

• • • PRÂNZ

120g carne de vită cu 150 g
legume
de ex ciuperci cu ceapă si
mult pătrunjel verde, trase la
tigaie.

• • • CINĂ

120g pește la grătar cu 150g
fasole verde trasă la tigaie
cu unt și condimente după
gust.

• • • Snack

1 fruct
30 g nuci

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Nucile, recomandarea mea este să
fie nesărate și neprăjite.

MENIU ZIUA 4

• • • MIC DEJUN

Smoothie cu ananas
150 g ananas
200g lapte
1linguriță chia.

• • • PRÂNȚ

200g tocanită de legume cu
sos de rosii.
120g carne
Vezi reteta in rețetar!

• • • CINĂ

2 ouă ochiuri cu spanac fară
făină.

• • • Snack

25g ciocolată cacao min
75%

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Laptele pentru SMOOTHIE
poate fi de cocos,
migdale, sau de vacă. După
preferință

MENIU ZIUA 5

• • • MIC DEJUN

1 kefir
1 nectarină

• • • PRÂNZ

120g piept de pui cu 150 g
legume
de ex ciuperci cu ceapă și
mult pătrunjel verde, trase la
tigaie.

• • • CINĂ

Salată verde sau mix cu o
conservă de ton, 30 g branză
telemea și
150g legume

• • • Snack

100g fruct ,30 g nuci

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Iți ofer posibilitatea să îți
alegi fructele și legumele în
funcție de gusturile
personale.

MENIU ZIUA 6

• • • MIC DEJUN

Alege un mic dejun din zilele anterioare saptamâna 4

• • • PRÂNȚ

120g carne de vită cu 150 g legume de ex broccoli și fasole verde.

• • • CINĂ

Platou rece .
70 g pastramă de vita , 40 g brânză telemea.30 g masline, o roșie , 1 castravete

• • • Snack

1 iaurt natural cu 100g fruct

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Evită mezelurile pe cit de mult posibil, deoarece sunt pline de conservanți și aditivi . O dată pe luna este ok inși nu mai des.

MENIU ZIUA 7

• • • MIC DEJUN

150g salată de fructe
150g iaurt

• • • PRÂNZ

120g somon cu 150 g legume
de ex sparanghel sau mix de
legume congelate.

• • • CINĂ

Vinete umplute cu carne
tocată la cuptor. aprox 200g
Salată verde sau mix

• • • Snack

1 iaurt natural cu 100g fruct

• • • Water Intake



• • • NOTĂ

Pentru cină poți merge pe
varianta de
vinete, ardei, dovlecel umplut.
După gustul personal!