

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
MIC DEJUN	(1)2 crackerși/ wassa + 20g unt de arahide + felii de banană (100g) + 30g pudră poteică cu apă	(3)O cutie de brânză slabă de vaci grăsimi (250g) + ardei gras roșu (100g) + măsline (20g)	(1)2 crackerși/ wassa + 20g unt de arahide + felii de banană (50g)	2 felii de pâine integrală prăjită + unt (10g) + ardei (100g) + 30g pudră proteică + apă	2 felii de pâine integrală prăjită + unt (10g) + ardei (100g) + măsline (20g)	Omletă (un ou întreg + 2 albușuri) + roșii (100g) + 2 crackerși/ wassa + 30g pudră proteică cu apă	O felie de pâine integrală prăjită (30g) + 100g telemea light + 100g castraveți
GUSTARE	2 rondele de orez expandat	(4)Milkshake	(5)Milkshake	2-3 prune	O piersică	Un măr	(5)Milkshake
PRÂNZ	(2)160g piept de pui la grill + 200g cartof dulce copt + salată de baby spanac (100g)	(5)100g paste integrale fierte cu sos de roșii (200ml) + 150g piept de pui la grill + parmezan ras (o linguriță)	(2)150g piept de pui la grill + 200g cartof dulce + salată de baby spanac (100g)	300g ardei capia cu dovlecei și vinete la grill + 180g pulpă de pui dezosată la grătar	150g piept de pui tras la tigaie cu mix de legume (100g) și năut (100g) + salată verde (100g)	(7)300g ghiveci de legume cu sos de roșii + 150g linte fiartă + 100g castraveți murați	(7)300g ghiveci de legume cu sos de roșii + 200g linte fiartă + 100g castraveți murați
GUSTARE	Un măr verde	O nectarină	2 caise	2-3 prune	20g nuci	Un măr	Ciocolată neagră (20g)
CINA	Salată Caprese: 200g roșii, 100g mozzarella light, busuioc verde și 100g salată verde	(6)250g mix de salată verde cu roșii și ceapă + boabe de fasole roșie (150g) + porumb (o lingură)	300g ardei capia cu dovlecei și vinete la grill + 130g pulpă de pui dezosată la grătar	Salată Caprese: 200g roșii, 100g mozzarella light, busuioc verde, 100g salată verde	300g salată de roșii cu castraveți și ceapă + o pulpă de pui întreagă la cuptor (aprox 150g)	(8)150g somon la cuptor + 100g fasole verde trasă la tigaie cu usturoi + sos de iaurt cu usturoi (100g) + lămâie	200g ciuperci umplute cu mozzarella (100g) la cuptor + 200g salată verde cu roșii

Valori nutriție	1279 calorii 100 P 45 L 122 CH 22 F	1244 calorii 116 P 53 L 97 CH 24 F	1286 calorii 106 P 50 L 108 CH 24 F	1284 calorii 101 P 71 L 64 CH 20 F	1229 calorii 100 P 56 L 73 CH 25 F	1257 calorii 104 P 46 L 109 CH 27 F	1287 calorii 103 P 60 L 92 CH 27 F
--------------------	---	--	---	--	--	---	--

OBSERVAȚII:

- ❖ Sunt permise 2 linguri de ulei de măsline/ floarea soarelui pe zi
 - ❖ Fructele de la gustări le puteți schimba
 - ❖ Alimentele sunt cântărite în stare crudă, fără oase sau piele
 - ❖ Puteți folosi nelimitat ierburi aromatice sau condimente
 - ❖ Moderați consumul de sare, Delikat și Vegeta
 - ❖ Peste salate se poate adăuga ulei de măsline, oțet balsamic, condimente, lămâie
- (1) Crackerșii pot fi înlocuiți cu pâine integrală (o felie)
 - (2) Sau cartof normal
Baby spanacul se poate înlocui cu salată verde
 - (3) Brânză slabă de vaci maxim 7% grăsime (nu cumpăra nimci cu 0% grăsime)
 - (4) Milkshake: 200ml lapte de vacă/ vegetal + 25g pudră proteică
 - (5) Pastele se cântăresc după ce au fost fierte
 - (6) Boabele de fasole roșie pot fi din conservă, la fel și porumbul
 - (7) Lintea poate fi înlocuită cu fasole boabe/ mazăre sau cu 150g piept de pui
 - (8) Sau alt tip de pește

