

Meniu săptămânal 3.33

www.mealplanning.ro

Facem duminică: supă-cremă, ovăz copt

Luni

Gătim seara: Paste cu pesto și parmezan

- Mic dejun:
 - Ovăz copt cu fructe
- Prânz:
 - Supă-cremă de ardei Kapia copt cu năut și verdeață
- Cină:
 - Paste cu pesto și parmezan
 - Salată de verdețuri
 - Vinegretă

Marți

Gătim seara: pulpe de pui, fasole, salată de sparanghel

- Mic dejun:
 - Tartine
- Prânz:
 - Paste cu pesto și parmezan
 - Salată de verdețuri
 - Vinegretă
- Cină:
 - Pulpe de pui cu usturoi și lămâie
 - Fasole verde cu ricotta

Miercuri

Gătim seara: pizza de mămligă

- Mic dejun:
 - Ovăz copt cu fructe
- Prânz:
 - Pulpe de pui cu usturoi și lămâie
 - Salată de sparanghel cu pesto, fistic și lime
- Cină:
 - Pizza de mămligă
 - Salată de verdețuri
 - Vinegretă

Joi

Gătim seara: pește

- Mic dejun:
 - Smoothie
- Prânz:
 - Supă-cremă de ardei Kapia copt cu năut și verdeață
 -
- Cină:
 - Pește *en papillote*
 - Salată de sparanghel cu pesto, fistic și lime

Vineri

- Mic dejun:
 - Tartine
- Prânz:
 - Pește *en papillote*
 - Fasole verde cu ricotta
- Cină:
 - Pizza de mămligă
 - Salată de verdețuri
 - Vinegretă