

- In fiecare zi - 1 pahar mare cu apa la trezire la temperatura camerei cu lamaie si 1 lingura psyllium

## Luni - sala

**Micul dejun** – 2 crackersi wassa + 2 linguri zacusca + 1 bucata branza capra cat podul palmei

**Gustare 1** – 1 felie pepene rosu groasa cate 4 degete

**Pranz** - ½ lipie integrala + 2 linguri pline hummus + 1 salata tabouleh+ 2 ardei copti scursi de ulei

**Gustare 2** - 1 pahar kefir 3,5% + 5 caju

**Cina** – 1 bucata piept curcan cat palma la cuptor sau tras la tigaie + 2 linguri fasole rosie fiarta + 1 salata de castraveti cu 1 linguita ulei masline si lamaie, marar

## Marti

**Micul dejun** – 2 oua fierte + 1 bucata urda cat palma + 1 castravete+ + 1 crackers wassa

**Gustare 1** – 1 piersica

**Pranz** - 1 bucata ficat vita sau de porc la cuptor + 2 pumni de conopida si 1 pumn baby carottes la cuptor peste care se presara o lingura parmezan dupa

**Gustare 2** - Fasii de legume ( castraveti, ardei, telina , morcov) + 1 iaurt mic grecesc 2%

**Cina** – 1 bol ciorbita de vacuta (fara orez, fidea, cartof)

## Miercuri

**Micul dejun** – 1/2 cana urda amestecata cu 1 lingura iaurt grecesc 2% + 1 lingurita scortisoara + 2 linguri fulgi hrisca

**Gustare 1** – 1 pahar mure

**Pranz** - Un macrou la cuptor+ fasole verde trase la tigaie cu usturoi (optional) + salata de varza rosie cu 1 lingurita ulei masline, lamaie, piper

**Gustare 2** - Felii de la ½ gulie peste care se adauga o conserva mica de sardine in suc propriu

**Cina** – 1 bol ciorbita de vacuta (fara orez, fidea, cartof)

## Joi – sala

**Micul dejun** – 2 crackersi wassa + 2 linguri zacusca + 1 bucata branza capra cat podul palmei

**Gustare 1** – 2 prune

**Pranz** - 1 bucata de vita din ciorba cat plama + ciuperci trase la tigaie cu un cub de unt+ salata de sfecla rosie

**Gustare 2** - Felii de la ½ gulie unse cu 1 lingura cu varf branza almette cu verdeata

**Cina** – 1 pastrav la cuptor + mix de legume la cuptor (vinete, dovlecei, ardei, ciuperci)+ salata verde cu castraveti, 1 lingurita ulei masline, lamaie

## Vineri

**Micul dejun** – 2 oua fierte + 1 bucata urda cat palma + 1 castravete+ + 1 crackers wassa

**Gustare 1** – 1 pahar zmeura

**Pranz** - Mix de legume de seara + 1 bucata pranza de capra cat podul palmei + 1 lingurita seimnte dovleac + 1 lingurita seminte susan+ 1 rosie mare + 1 conserva mare ton in suc propriu+ salata verde – se va face o salata cu toate ingredientele

**Gustare 2** - 15 migdale crude

**Cina** – 1 bol supa crema de ciuperci (fara cartof, orez, faina; se poate folosi 1 lingura iaurt grecesc 2%) + 5 bilute mozzarella

## Sambata

**Micul dejun** – 1/2 cana urda amestecata cu 1 lingura iaurt grecesc 2% + 1 lingurita scortisoara + 2 linguri fulgi hrisca

**Gustare 1** – 1 felie pepene galben groasa cat 4 degete

**Pranz** - 1 bucata piept pui cat palma + 4 linguri mazare fiarta sau trasa la tigaie+ salata de vara din rosii, castraveti, ridichii, ceapa

**Gustare 2** - 5 nuci romanesti crude

**Cina** – 1 bol supa crema de ciuperci (fara cartof, orez, faina; se poate folosi 1 lingura iaurt grecesc 2%) + 5 bilute mozzarella

## Duminica

**Micul dejun** – 2 crackersi wassa + 2 linguri zacusca + 1 bucata branza capra cat podul palmei

**Gustare 1** – 1 mar verde mediu

**Pranz** - Un pranz la alegere fara prajeli si grasimi. Mananca doar cat sa te simti confortabil. Nu te ridica de la masa cu discomfort digestiv

**Gustare 2** - 1 lingura seminte dovleac crude+ 1 lingurita seminte susan+ 5 migdale+ 1 lingurita merisoare

**Cina** – Spanac cu 2 oua posate peste care se presara 2 nuci romanesti sfaramitate