



Luni

Bruschete cu rosii

Supa crema de dovleac + Mazare sote

Praz cu masline la cuptor

Marti

Salata cu avocado si rosii

Orez integral cu legume

Salata de naut si ardei copti

Miercuri

Tartine cu Hummus

Ciorba de fasole + Salata verde cu ridichi

Legume la gratar

Joi

Salata de telina si seminte de dovleac

Couscous cu legume crude

Salata verde cu rosii uscate si ciuperci

Snack

Struguri

Pere
Nuci romanesti

Pere
Mere
Seminte crude

Struguri

Pere
Migdale crude

Banana

Struguri
Nuci

Vineri

Sandwich cu legume si pesto

Supa de linte + Spanac moldovenesc

Seara de pizza Vegetariana

Sambata

Suc de portocale

Placinta cu dovleac

Varza scazuta

Seara de peste:
Macrou la cuptor cu
dovlecei la gratar

Duminica

Nectar Mango delicios

Un alt fel de strudel

Supa cu Quinoa + Salata baby spanac si radicchio

Salata verde cu somon afmat

Pere

Struguri
Migdale

Mere

Placinta cu mere si
nuci

Struguri si
nuci



Meniul saptamanii de POST

www.mariapopa.com

 [Mananc Sanatos](#)