

PENTRU PERSOANELE INTERESATE :)

Cam acesta este meniul nostru pentru luna iunie...

Familia mea se confruntă cu kg în plus, începînd de la mine, copil, soț. Am zis că nu se mai poate așa... Sănătatea lasă de dorit și cu timpul se agravează toate. Bine a zis cine a zis - SUNTEM CEEA CE CONSUMĂM!!!

Am mers la un medic-nutriționist... Ne-a recomandat sa nu ținem o dietă strictă, mai rău, facem, se poate de mîncat totul, dar moderat (cantități mici - de 5 ori pe zi) și la ore fixe (în măsura posibilităților), dacă nu ești acasă, pui la caserolă și iei cu tine.

De aceea m-am gîndit să fac ca un grafic săptămînal pentru ceea ce trebuie să gătesc. Are mai multe avantaje:

- știi ce să gătești (uneori ești în pană de idei - Oare ce să mai fac azi de mîncare?);
- economisești produse (ăștea-s bani.... și nu puțin!);
- gîndești un meniu cît de cît echilibrat (la mine veți observa cașa de ovăz, ouăle, legumele, fructele, chefir - sunt obligatorii pentru regim);
- veți observa că lipsesc dulciurile și doar cîteodată făinoase sunt (depun efort să țin cont de recomandările nutriționistului).

N.B. Zilele de miercuri și vineri sunt indicate aparte (asta mai mult pentru soț - el ține strict toate posturile și miercurile, vinerile :)

Nu știu, mie îmi place!!!

Îl luați ca bază și doar ajustați în funcție de preferințele personale, tradițiile familiei, sezon, produse disponibile, mediul în care locuiți (urban, rural)

În speranța că va fi cuiva de folos :)

Cu respect, Natalia Lubaș-Verdeș

Meniu zilnic IUNIE

1 – 7 iunie

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÎMBĂȚĂ	DUMINICĂ
DEJUN 8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰	Cașă de ovăz Ou fiert Ceai verde	Ouă prăjite Pîine neagră Ceai verde	Cașă de ovăz Ceai verde	Oladușki cu smîntînă Ceai verde	Cașă de ovăz cu stafide Ceai verde	Ouă fierte Ceai verde	Omletă cu verdeață Ceai verde
GUSTARE 11 ⁰⁰	Cireșe	Măr	Căpșune	Cireșe	Măr	Căpșune	Cireșe
PRÎNZ 13 ⁰⁰	Supă-cremă de roșii	Borș cu varză	Salată de legume - șuba	Zeamă	Supă-cremă de mazăre	Ruladă cu lavaș(ketc up, maioneză, cașcaval,	Pizza

						salam, roșii, ardei, verdeață)	
GUSTARE 16 ⁰⁰	Chefir	Chefir	Chefir	Chefir	Chefir	Chefir	Chefir
CINĂ 19 ⁰⁰	Hrișcă la oală (ciuperci+c așcaval) Legume crude	Cartofi la cuptor cu scrumbie	Salată de legume crude	Bostănei umpluți (pulpa bostănel, roșii, pesmeți, cașcaval)	Paste	Chifle-tra ndafiri cu cartofi și verdeață	Tortă cu clătite din ficat

Meniu zilnic IUNIE

8 – 15 iunie

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÎMBĂȚĂ	DUMINICĂ
DEJUN 8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰	Musli Ou fiert Ceai verde	Ouă prăjite Pâine neagră Ceai verde	Cașă de griș Ceai verde	Clătite americane Ceai verde	Cașă de ovăz cu stafide Ceai verde	Pesmeți cu gem Ceai verde	Omletă cu verdeață Ceai verde
GUSTARE 11 ⁰⁰	Cireșe	Mere	Zmeură	Cireșe Banane	Mere Caise	Căpșune	Cireșe Mere
PRÎNZ 13 ⁰⁰	Supă cu perişoare	Borș cu sfeclă roșie și fasole	Salată caldă de legume	Zeamă de pui	Supă-crem ă de fasole / linte	Plăcinte cu brînză / cartofi	Cartofi cu carne la rolă / oală de lut
GUSTARE 16 ⁰⁰	Chefir	Suc de roșii	Pepene verde Biscuți	Chefir	Fructe de sezon	Chefir	Chefir
CINĂ 19 ⁰⁰	Sarmale în foi de viță Legume crude	Pilaf cu carne	Piure de cartofi Salată de legume crude	Limba soacrei	Paste	Pește prăjit / la aburi Salată verde	Tortă cu clătite din ficat

Meniu zilnic IUNIE

15 – 23 iunie

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÎMBĂȚĂ	DUMINICĂ
DEJUN 8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰	Cașă de orez Ou fiert Ceai verde	Ouă prăjite Pâine neagră Ceai verde	Cașă de ovăz Ceai verde	Biscuiți cu un / gem Ceai verde	Cașă de ovăz cu stafide Ceai verde	Sîrniki Ceai verde	Clătite cu gem Ceai verde
GUSTARE 11 ⁰⁰	Caise	Mere Zmeură	Agrise Zmeură	Vișine	Mere Vișine	Caise Vișine	Vișine Mere
PRÎNZ 13 ⁰⁰	Supă de legume cu orez și sardine în ulei	Supă cremă de cartofi cu ciuperci	Salată de legume - șuba	Chifteluțe în sos alb	Ciorbă de pește (uhal)	Supă de găină cu „kliočki”	Supă cremă de ceapă + cașcaval
GUSTARE 16 ⁰⁰	Iaurt de casă cu fructe	Chefir	Suc de roșii	Chefir Biscuiți	Compot de fructe	Fructe	Înghețată Fructe
CINĂ 19 ⁰⁰	Salată grecească Pîrjoale	Păstăi înăbușite la oală	Ghiveci de legume de sezon	Zacuscă de dovlecei	Colțunași cu cartof / vișine	Salată de legume crude - roșii, castraveți, ceapă	Ardei umpluți

Meniu zilnic IUNIE

23 – 30 iunie

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÎMBĂȚĂ	DUMINICĂ
DEJUN 8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰	Cașă de griș Ou fiert Ceai verde	Ouă prăjite Pâine neagră Ceai verde	Cașă de ovăz Ceai verde	Oladuși cu smîntînă Ceai verde	Cașă de ovăz cu stafide Ceai verde	Ouă fierte Ceai verde	Omletă cu verdeață Ceai verde

GUSTARE 11 ^{oo}	Caise	Mere Zmeură Agrişe	Vişine	Vişine	Mere	Zmeură	Caise Fructe de sezon
PRÎNZ 13 ^{oo}	Cartofi cu farş la rolă	Borş roşu	Salată vinete cu usturoi Păstăi	Supă de pui cu ciuperci și cașcaval	Ciorbă de fasole cu verdeață	Învîrtită la cuptor cu brînză, varză, cartof	Pizza
GUSTARE 16 ^{oo}	Chefir	Chec de vişine Compot	Biscuiți de post compot	Chefir	Suc de roşii	Tartă cu fructe Suc de caise	Chefir
CINĂ 19 ^{oo}	Supă de legume cu peşte din conservă	Ratatui	Supă cremă de legume diverse	Paste cu sos alb de ciuperci	Peşte în sos de ceapă multă și pastă de roşii	Friptură de carne Legume crude	Mămăligă cu brînză, smîntînă, scrob