
















Lunchy lunch

- 430 kcal  Somon gratar + orez negru + fasole verde (100/40/100)
+ optional sos iaurt (50 g/5 g mustar/usturoi)
- 372 kcal  Somon gratar + piure mazare (sau quinoa & vinete gratar)
- 200 kcal  2 wasa + crema branza + ton conserva + porumb (20/50/50) + ceapa rosie
- 370 kcal  Penne cu ton, sos rosu si fasole rosie (70/100/80/100 g)
- 500 kcal  MAC & Cheese cu dovleac și broccoli
50 g paste, 55 g cheddar,
60 ml lapte, 100 g piure dovleac
100 g broccoli
- 400 kcal  Penne (65 g) cu pesto (25 g) + dovlecel gratar rucola + castravete
sau conserva de ton 80 g
- 400 kcal  Lipie + cremă de brânză (20 de g) + rucola multă + 100 g somon gratar
+ sos iaurt
- 340 kcal  Lipie + pesto (20 de g) + vinete gratar (100 g) + telemea light (30 g)
- 430 kcal  Lipie + hummus 100 (20 g) + cartofi dulci (1) + telemea light (30 g) +
dovlecel + 1 lgt ulei măsline
- 350 kcal  Wasa susan (2) + Hummus 100 + 1 ou fiert + dovlecei gratar
- 350 kcal  Salata + castraveți + dressing Caesar + pui teriyaki
30 ml teriyaki
CAESAR:
50 g iaurt grecesc, 5 g mustar
1/2 file ansoa, 10 g parmezan
- 300
380 kcal  Salata + 1/2 avocado amestecat cu telemea light (40 g) + 1/2 vanata grilli
- 400 kcal  Cartofi fierți (150 g) + 100 g halloumi light + 100 g fasole verde
- 600 kcal  Sandwich: 2 felii pâine + ~~10 g pesto~~ ^{1/2 avocado} + 100 g halloumi light + vinete la grill
- 460 kcal  Sandwich: 2 chifle cu 80 de g cheddar + spanac & castrave
890 Sandwich: 2 paine, crema light, salata verde, pasta pesto, ou fiert
- 520 kcal  Burrata (100 g) + ansoa (2) + ou fiert (1) + pâine prăjită 7 sem. (2)
- 270 kcal  Chiftele linte + orez + sos iaurt castraveti
- 216 kcal  Ciorbă magică
- 470 kcal  Quiche sparanghel/ broccoli ^{120 g} (optional: cu dovlecel gratar/spanac)
- 420 kcal  Dovlecel la cuptor (1/4 din tavă) + vinete grill/spanac

500 kcal Burger fasole rosie + chifla
Kaiser + vinete grill