



La Belle Cuisine : Preparate Light (fără adaos suplimentar de apă și grăsime)
București – www.catering-bucuresti.go.ro www.mancaregustoasa.3x.ro

Telefon/Fax: 420.23.06 0788/631.265 0788/631.263 0727/107.297 0720/689.979

Meniu Dieta

Variante Dejun: Una pe zi

1. Carne slabă (pui, curcan, vită); legume proaspete (salată verde, roșie, morcov, țelină); iaurt; 2 felii de pâine sau ½ baghetă. Carnea poate fi înlocuită cu pește afumat sau ton în conservă. ~ 70 000-7,0 lei ~

2. O salată mare asortată din legume proaspete cu: brânză telemea sau mozzarella, măsline + o chiflă. ~ 57 000-5,7 lei ~

3. Supă; o cutie brânzică de casă; roșii, castraveți, morcovi, crenguțe de țelină, măsline. ~ 90 000-9,0 lei ~

4. Paste (sos de roșii, ciuperci, măsline, șuncă slabă, ton, ceapă, morcov); servite cu parmezan ras. ~ 69 000-6,9 lei ~

5. Lipie cu carne de pui; o salată asortată. ~ 84 000-8,4 lei ~

6. Supă; orez cu pește, hrean și sos de soia. ~ 78 000-7,8 lei ~

Gustare: Una pe zi

1. Un pahar de suc fructe. ~ la prețul zilei ~

2. Fructe proaspete. ~ la prețul zilei ~

3. Un castronel de salată de fructe asortate. ~ la prețul zilei ~

4. Un iaurt mic + 2 pesmeți. ~ 15 000-1,5 lei ~

5. Un ou fiert; un iaurt. ~ 15 000-1,5 lei ~

6. 3 tablete de ciocolată. ~ 15 000-1,5 lei ~

7. Bastonașe de legume proaspete (castravete, morcov, țelină); 2 linguri

de brânză de vaci. ~ 38 000-3,8 lei ~

Gustare speciala: Una pe săptămână

1. 2 clătite cu gem sau un papanas. ~ 17 000-1,7 lei ~
2. O porție de plăcintă sau tartă cu fructe sau brânză. ~ 17 000-1,7 lei ~
3. O porție cartofi prăjiți. ~ 30 000-3,0 lei ~
4. O porție de pizza. ~ 58 000-5,8 lei ~
5. 30g brânză franțuzească, svaitzer sau brânză cu mușcăciuni. ~ la prețul zilei ~
6. Un strugure sau 2 banane. ~ la prețul zilei ~

REGULI:

Mâncați 3 mese principale pe zi, care să conțină toate cele 4 grupe principale de alimente: carne, pește; produse lactate; cereale; legume și fructe.

Acordați-vă un moment de plăcere zilnic și o gustare specială o dată pe săptămână, alcătuită din alimente care vă plac dar sunt contraindicate într-o dieta.

Beți minim 7-8 pahare de lichid zilnic (apă, ceai, cafea, infuzii de fructe, sucuri light)

Atenție mare la alimente concentrate în grăsime, snack-uri, dulciuri și alcool, ele vor fi încadrate la categoria „specială“.

Fiți mai active, mergeți pe jos 20-30min/zi sau implicați-vă în diverse sporturi de 2-3 ori/săptămână: aerobic, înot, tenis, jogging, mers cu bicicleta.

Va felicităm că sunteți preocupați de sănătatea și silueta dumneavoastră!

Nota : La cerere putem oferi si **variante pentru cină** (una pe zi)