

Nyári mozaik étrend receptlista

Reggelik:

1. Aszalt paradicsomos fetás padlizsánkrém
2. Buggyantott tojás paradicsommal és tk kiflivel
3. Pillekönnyű túrópalacsinta áfonyával
4. Pesztós-csirkés mozzarella tortilla
5. Háromsajtos cukkinikrém
6. Uborkás tejfölös túrókrém
7. Zöldborsós tojáskrém
8. Uborkás sajtkrémes szendvics
9. Mustáros virsli kifli
10. Mozzarella párizis melegszendvics

TÍZÓRAIK:

1. Eper és natúr joghurt
2. Kakaós keksz málnával
3. Nyári alma + sovány sajt
4. Csokis meggyes joghurt
5. Körte +kesudió
6. Szedres vaníliapuding
7. Meggyes csokipuding
8. Sajtkrémes abonett áfonyával
9. Sárgadinnye sonkával
10. Barack+müzliszelet

EBÉDEK:

1. Tojásos-sajtos zabgaluska
2. Fetás pulykagolyók fűszeres joghurttal és párolt quinoával
3. Pesztóval töltött csirke cukkinibe tekerve zöldfűszeres sült burgonyával és joghurtos dresszingsel
4. Rakott padlizsán csicseriborsós raguval
5. Csirkés -bulguros tepsis lecsó
6. Sárgarépás kókusztejszínes csirkemell sajtos cukkinifasírttal és burgonyával
7. Brokkolis mogyorós csirkemell hajdinával
8. Brokolipesztós csirkés tészta
9. Zellerkrémes csirkés rizs
10. Spenótos-tonhalas tészta

UZSONNÁK

1. Túrós málnás
 2. Nagyon gyümölcsös tiramisu
 3. Erdei gyümölcsös sajtorta pohárkrém
 4. Meggyes palacsinta
 5. Gyümölcsös sajtorta palacsinta
 6. Ribizlis puding
 7. Sonkás sajtos abonett paradicsommal
 8. Light mozzarellás sonkás szendvics paradicsommal
 9. Sárgadinnyés saláta
- 10 300 g görögdinnye + 40 g fetasajt

+1 Zabos chiapuding

VACSORA:

1. Zelleres quinoás egytál
2. Padlizsános-sajtos török lecsó
3. Csirkés fajtás tortillába tekerve
4. Sült paszternák és csirkemell mustármártással
5. Pulykagombóc kelbimbóval és fehérrépával
6. Grillsajt gyökérzöldségekkel és pirítóssal
7. Spenótos csirkés omlett wrap
8. Póréhagymakrémeleves
9. Spenótos gombasaláta
10. Citromos kakukkfüves csirkemell almás quinoasalátával