

Ebéd és vacsora kombinációk elfoglaltaknak

1. Ebéd: Gyros pitában Vacsora: Gyros salátával
2. Ebéd: Színes kuskuszos csirkés egytál, Vacsora: Színes csirkés egytál
3. Ebéd: Hamburger grill sajttal, Vacsora: Grill csirkés saláta
4. Ebéd: Zöldséges rizses csirke Vacsora: Csirkés zöldséges ragu
5. Ebéd: Sült csirkés ricottás spenótos penne, Vacsora: Sült csirke, ricottás spenóttal
6. Ebéd: Rakott cukkini burgonyával, Vacsora: Csirkemell cukkínivel
7. Ebéd: Brassói aprópecsenye burgonyával, Vacsora: Brassói zellerrel
8. Ebéd: Töltött cukkini, Vacsora: Cukkínikrémleves
9. Ebéd: Hússal töltött kaliforniai paprika, Vacsora: Póréhagymás túróval töltött kaliforniai
10. Ebéd: Borsófőzelék vagdalttal, Vacsora: Vagdalt tzatzikivel
11. Ebéd: Rántott hús zöldségtócsnival, Vacsora: rántott hús karfiolrizzsel
12. Ebéd: Mustáros csirkemell cukkinis tésztával, Vacsora: Mustáros csirkemell cukkínispagettivel

Alakbarát ebédek:

Cukkínis sajtos tészta

Csőbensült zöldséges rakott tészta

Marhapörkölt zabgaluskával

Sárgarépas tejszínes csirkemell zöldbabos sajtos rizzsel

Tartalmas vacsorák:

Túró alapú pizza

Sovány sajtos lecsó

Narancsos mustáros csirkemell sült szárzellerrel

Narancsos fetás céklasaláta

Zöld shakshuka

Csirkebecsináltleves

Gombás csirkeragu töltött padlizsánnal