









Exemplu Plan Alimentar pentru 7 Zile cu Farfurii Fit

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
<p>2 Oua intr-o omleta cu Pufoasa cu spanac si ardei gras langa</p> 	<p>Somon afumat (100gr) cu fasii de ardei gras</p>	<p>2Oua fierte, sunca, ridichi si rosii</p>	<p>Salata bogata cu avocado si fasii de pui picante (ramase de ieri)</p>	<p>Salata inflorata cu ou</p> 	<p>Antrenament la ora 10am</p> <p>O felie de paine integrala cu somon afumat + bol de ovaz cu iaurt grecesc si fructe (brunch in oras)</p>	<p>O fasie de caserola de pui ramasa de ieri</p>
<p>Peste (cod) tras in tigaie cu legume inabusite in unt (brocoli, morcov si fasole verde)</p>	<p>4 Chiftelute de porc cu legume la cuptor si sos de rosii</p>	<p>O salata bogata cu sardine in ulei de masline</p> 	<p>Somon cu legume trase in tigaie (masa in oras)</p>	<p>Copanele de pui la cuptor cu salata de varza</p> 	<p>Burger de vita (masa in oras)</p>	<p>Muschiulet de porc cu morcov si legume la cuptor</p>
<p>Antrenament la ora 4pm</p> <p>Pui la rotisor (1 portie) cu o portie de cartofi noi fierti si muraturi (masa de dupa antrenament)</p>	<p>4 Chiftelute de porc cu legume la cuptor si sos de rosii</p> 	<p>Antrenament la ora 4pm</p> <p>Fasii de pui picante, cartof dulce la cuptor si salata</p>	<p>Tort de carne de vita cu legume fierte</p> 	<p>Antrenament la ora 4pm</p> <p>Shake de pudra proteica si o banana</p>	<p>Shake de pudra proteica (nu imi era foame)</p>	<p>Muschiulet de porc cu morcov si legume la cuptor</p> 
<p>Pui la rotisor (1 portie) cu salata din comert: iceberg, morcov ras si putin porumb</p>	<p>Ceafa de porc in tigaie cu spanac tras in unt</p>	<p>Fasii de pui picante si legume sote</p>	<p>Tort de carne de vita cu legume fierte sau salata</p>	<p>Copanele de pui la cuptor cu orez fiert si muraturi</p>	<p>Caserola de pui cu legume si salata</p> 	<p>*am mancat doar 3 mese peste zi insa am plusat astfel incat sa am 4 portii de proteine in total</p>