

Пример за МЕНИ Есен-Зима (Едноставно мени)

ДОРУЧЕК

	каша	овошен прелив	растително млеко	овошје	Опција крем
П	просо пудинг	од урми	бадем	банани	Биокрем
В	сутлијач со суво грозје		ореви	јаболки	кикирики
С	пченкарен пудинг со круша		лешник	портокали	сончоглед
Ч	(Сусамки)	од капини	афион	киви	бадем
П	пченк.пудинг со јаболка		кикирики	мандарини	суви сливи
С	Просо со круша	суви смокви	Кокос/Сусам	јапонски јаб.	леќа
Н	пченк.пудинг со ананас		Индиски орев	круши	од соја/наут

кон диспозиција:

Мелени ореви	чај
мелено ленено семе	
оризов леб	

РУЧЕК

супа	прилог	варени мешунки	Опција зеленчук пареа/варен	салата
ренд.морков	интегр.ориз	грав	карфиол	краставици/лимон
брокула	варен компир	леќа	цвекло	домати
карфиол	просо	наут	морков	зелка
боранија	пченк. леб	соја	брокула	рендано цвекло
блитва	пире	папуда	тиква	рендан морков
цвекло	просо	грашок	прокељ	марула
спанаќ	мусака	соја трошки	пченка	рендан дајкон

кон диспозиција:

прелив	магдонос	
мелено ленено семе	сусам потпеч./мелен	
пченкарен леб	масло	
пиперки расечени		

Посебно внимание се посветува на приемот на зелен лиснат зеленчук и семињата заради приемот на калциум,железо

Забелешка:Зависно од тоа од што боледува човек треба да се направат прилагодувања.
Консултирајте се и истражувајте пред да се одлучите за промена на вашиот животен стил!

(Опција) ЛЕСНА ВЕЧЕРА

основа	додаток	кон диспозиција:	
салата мешана	прелив		
црн патлиџ.пашт.	пченк.леб		
пченк.пица	печурки		
овошна салата	крем		
бурито	прелив	растително млеко	
ризото	салата	одвар од ленено семе	
авокадо пашт.	пченк.леб	чај	

