

8 retete de salate detox & simple de preparat



TIMP: 5 MINUTE

Detox



pdf distribuit gratuit

WWW.MISTERCEAUNESCU.COM



MISTER CEAUNESCU

Flavours of life in nature!

Lista cumparaturi

- SALATE MIXTE (120-160G) X 5 BUC.
- MIX SEMINTE (150-200G) X 1 BUC.
- MOZZARELA LIGHT (125G) X 3 BUC.
- LAMAI 500G X 1 BUC.
- TON LA CONSERVA 160G X 2 BUC.
- PORUMB LA CONSERVA X 1 BUC.
- CRACKERS PAINE (250G) X 2 BUC.
- ULEI DE MASLINE (500ML) X 1 BUC.
- OTET BALSAMIC (250ML) X 1 BUC.
- PATRUNJEL CORIANDRU 1 LEG.
- ROSII CHERRY 250G
- ARDEI TRICOLORI X 3 BUC.
- AVOCADO X 3-4 BUC.



SALATA Nr.1

TIMP: 5 MINUTE



MISTER CEAUNESCU

Flavours of life in nature!

Salată mixtă (cicoare creată, cicoare inimă de aur, rucola, cicoare cu frunze roșii) cu mozzarella, ulei de măsline, oțet balsamic, seminte, crackers de pâine prăjită

Toate ingredientele se taie cubulete unde este cazul si se adauga/amesteca intr-un castron

SALATA Nr.2

TIMP: 5 MINUTE



MISTER CEAUNESCU

Flavours of life in nature!

Salata mixtă (sfeclă de frunze sânge de taur, rucola, mangold, frunze de stejar, lollo rossa, mizuna verde, tatsoi) cu ton, porumb, lămâie, crackers, mărar, oțet balsamic, ulei măsline, seminte

Toate ingredientele se taie cubulete unde este cazul si se adauga/amesteca intr-un castron

SALATA Nr.3

TIMP: 5 MINUTE



MISTER CEAUNESCU

Flavours of life in nature!



Salata mixtă (sfeclă de frunze sânge de taur, rucola, mangold, frunze de stejar, lollo rossa, mizuna verde, tatsoi) cu mozzarella light, lămâie, crackers, mărar, oțet balsamic, ulei măsline, seminte

Toate ingredientele se taie cubulete unde este cazul si se adauga/amesteca intr-un castron

SALATA Nr.4

TIMP: 5 MINUTE



MISTER CEAUNESCU

Flavours of life in nature!



Salata mixtă (cicoare creță, cicoare inimă de aur, rucola, cicoare cu frunze roșii, sfeclă de frunze sânge de taur, rucola, manșold, frunze de stejar, lollo rossa, mizuna verde, țărșoi) cu mozzarella light, lămâie, crackers, roșii cherry, oțet balsamic, ulei măsline, seminte

Toate ingredientele se taie cubulete unde este cazul și se adaugă/amestecă într-un castron

SALATA Nr.5

TIMP: 5 MINUTE



MISTER CEAUNESCU

Flavours of life in nature!



Salată mixtă (cicoare creată, cicoare inimă de aur, rucola, cicoare cu frunze roșii), cubulețe de sunca pui 65%, roșii cherry, ardei tricolor, ulei de măsline, oțet balsamic, semințe, 1-2 felii pâine prăjită

Toate ingredientele se taie cubulețe unde este cazul și se adaugă/amestecă într-un castron

SALATA Nr.6

TIMP: 5 MINUTE



MISTER CEAUNESCU

Flavours of life in nature!

Salată mixtă (cicoare creastă, cicoare inimă de aur, rucola, cicoare cu frunze roșii), avocado feliat, ulei de măsline, roșii cherry, ardei tricolor, oțet balsamic, seminte, 1-2 felii pâine prăjită

Toate ingredientele se taie cubulete unde este cazul și se adaugă/amestecă într-un castron

SALATA Nr.7

TIMP: 5 MINUTE



MISTER CEAUNESCU

Flavours of life in nature!



Salată mixtă (cicoare creastă, cicoare inimă de aur, rucola, cicoare cu frunze roșii), cubulețe de sunca pui 65%, avocado feliat, roșii cherry, ardei tricolor, ulei de măsline, oțet balsamic, seminte, 1-2 felii pâine prăjită

Toate ingredientele se taie cubulețe unde este cazul și se adaugă/amestecă într-un castron

Gustare Nr.8

TIMP: 5 MINUTE



MISTER CEAUNESCU

Flavours of life in nature!



Guacamole

avocado blenduit, lămâie, ceapă tocată mărunt, pătrunjel sau coriandru, roșii tocate cubulețe, 1 lingură ulei măsline, sare, piper

Toate ingredientele se taie cubulețe unde este cazul și se adaugă/amestecă într-un castron

Calendar Mese & Antrenamente

Data _____

MIC DEJUN	PRANZ	CINA	GUSTARI	LICHIDE

ANTRENAMENTE

NOTITE

