

# Mic dejun pas cu pas

PASUL 1

CEREALE

SANDWICH / TOAST

OUA

PASUL 2

SEMINTE

FRUCTE USCATE

NUCA / ALUNE

PASUL 3

DULCEATA

UNT DE ARAHIDE

MIERE

CIOCOLATA

PASUL 4

LAPTE

IAURT

KEFIR / SANA / LAPTE BATUT

CEAI

PASUL 5

BANANE

FRUCTE EXOTICE (ANANAS, MANGO, KIWI)

CITRICE

FRUCTE DE PADURE / CAPSUNI

MERE/ PERE

PRODUS OFERIT GRATUIT

MAI MULTE RESURSE GASITI PE AMANICOLAE.RO

*Ana Nicolae*  
amanicolae.ro

# Mic de jun pas cu pas

PASUL 1

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

PASUL 2

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

PASUL 3

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

PASUL 4

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

PASUL 5

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

PRODUS OFERIT GRATUIT

MAI MULTE RESURSE GASITI PE AMANICOLAE.RO

*Ama Nicolae*  
amanicolae.ro