

12

CUM ALCĂTUIM UN MENIU
SĂPTĂMÂNAL PENTRU
ÎNTREAGA FAMILIE.
IDEI ȘI STRATEGII EFICIENTE



E-book **GRATUIT** oferit de

yugo & **M•A•M•A•M•A•G**
baby food and more amazing stuff

12

CUM ALCĂTUIM UN MENIU SĂPTĂMÂNAL PENTRU ÎNTREAGA FAMILIE. IDEI ȘI STRATEGII EFICIENTE

Am fost foarte des întrebată cum mă organizez cu mesele în timpul săptămânii astfel încât să nu rămân fără idei, să mănânce toată lumea cu poftă, inclusiv cel mic, să meargă treaba ușor, rapid, fără stres, cheltuieli inutile, mâncare risipită și timp pierdut pe la cumpărături. Iată deci cum facem noi ...



1

STABILIM ÎN FAMILIE MENIUL SĂPTĂMÂNAL

În fiecare sâmbătă dimineață alcătuim împreună cu cel mic meniul săptămânal. Îl întreb pe copil ce își dorește să mănânce la micul dejun, prânz și cină și ce gustări preferă pentru întreaga săptămână.

2

VREAU CA MESELE SĂ FIE CÂT MAI VARIATE

Mă asigur că meniul este unul echilibrat și îi explic de ce nu putem mânca pizza în fiecare seară, de exemplu.



3

FOLOSIM ÎNTOTDEAUNA PRODUSE DE SEZON

Alegem ingrediente de sezon sau care se găsesc
din belșug, la prețuri accesibile.

4

LEGUMELE SUNT O SURSĂ DE ENERGIE

Avem în plan cel puțin 3 zile fără carne.

Ne concentrăm pe legume, leguminoase, ouă, brânză.



aduce fericire

yuga.ro

5

NU FACEM CUMPĂRĂTURI ÎN EXCES

Verificăm atent data de expirare a ingredientelor pe care le avem deja în cămară, frigider și congelator, în caz că trebuie folosite rapid, căutăm rețete în care să le înglobăm. Detest să arunc mâncare.

6

INTERNETUL ESTE CARTEA DE BUCATE

Pentru idei, apelez la rețetele de pe blog, la cărțile mele de bucate sau mă inspir de la chefi pe care îi urmăresc pe social media.

7

MENIUL ESTE VARIAT, PENTRU TOATĂ FAMILIA

Fiecare membru al familiei alege o rețetă care-i place și una pe care nu o preferă în mod deosebit sau care conține un ingredient nou sau pe care nu l-a mâncat de foarte multă vreme



aduce fericire

yuga.ro

8

CONGELATORUL ESTE AJUTORUL MEU ÎN BUCĂTĂRIE

Uneori aleg să fac cantități duble de sos de paste sau de supă și să le congelez pentru vremuri grele, când nu avem suficient timp să gătim.

9

ORGANIZĂM REȚETELE PENTRU A CUMPĂRA EFICIENT

Punem rețetele alese într-un tabel, pe zile și mese, apoi facem lista de cumpărături.



10

MERGEM ÎMPREUNĂ LA CUMPĂRĂTURI

Mergem împreună la magazin și la piață, deoarece copiilor le place la nebunie să se implice în tot procesul: să aleagă produsele de pe raft, să le pună pe bandă, să le aseze la loc acasă. Când timpul nu ne permite (sau în perioada pandemiei) facem cumpărăturile online.

11

NE BUCURĂM DE FIECARE MASĂ ÎN FAMILIE

Alex adoră să urmărească graficul săptămânal și asteaptă cu entuziasm o masă sau alta. Rareori se plânge, deoarece știe foarte bine că a participat activ la alegerea rețetelor.



12

TOATĂ FAMILIA PARTICIPĂ ACTIV LA PREPARAREA MESEI

Când ne apucăm de gătit îl implicăm și pe cel mic. Șansele să mănânce cu entuziasm ce a făcut cu propriile sale mânuțe cresc exponențial.

Știu că la prima vedere tot procesul pare anevoios și mâncător de timp, dar nu e așa. Salvează timp, bani, nervi, aveți cu toții parte de o alimentație mai sănătoasă. Ca să nu mai spun că dacă ai o listă de cumpărături bine pusă la punct, cumpărăturile offline, dar mai ales online, merg extrem de repede.



yuga

aduce fericire

Încearcă și tu starea de yuga!

Intră pe yuga.ro sau vino în magazinul din Titan