



VÂRSTĂ:
1 AN

MENIUL ISTET

Un meniu gustos și echilibrat din punct de vedere al vitaminelor și mineralelor, pe care micuțul tău îl va adora. Obișnuiește-te să incluzi în dieta copilului tău pește bogat în **vitamina D** precum somonul, păstrăvul sau dorada.



MIC DEJUN

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+
- 1 biscuit cu ovăz

Gustare 1

- 1 felie de pepene roșu



PRÂNZ

- 150ml (1 polonic) supă de pui cu tăiței
- 2 chiftele de legume și susan preparate la cuptor

Gustare 2

- 125g iaurt natural
- 1 banană mică



CINĂ

- 100g orez cu legume (cantitate gătită)
- 60g somon

Gustare 3

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+





VÂRSTĂ:
1 AN

MENIUL VOIOS

Supa nu trebuie să lipsească din dieta micuțului tău, iar acest meniu include o bunădată de supă cremă de mazăre cu pui. **Echilibrat din punct de vedere caloric**, meniul este perfect pentru a-i asigura nutrienții de care are nevoie zilnic.



MIC DEJUN

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+
- 30g (3 linguri) fulgi de porumb cu hrișcă

Gustare 1

- 1 pară mare (150g)



PRÂNZ

- 200g sufleu de legume cu ciuperci
- 1 felie pâine

Gustare 2

- 1 ou, castravete



CINĂ

- 200ml supă cremă de mazăre cu pui
- 2 linguri crutoane de casă din pâine integrală

Gustare 3

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+





VÂRSTĂ:
1 AN

MENIUL VITEAZ

Micuțul tău va avea parte de un **aport optim de calciu și vitamina D** după ce va savura acest meniu. Necesarul zilnic de nutrienți este completat de alte vitamine și minerale foarte importante. În plus, cel mic va descoperi gusturi exotice, cum ar fi cele de avocado și semințe de "chia".



MIC DEJUN

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+

Gustare 1

guacamole făcut în casă din 1 avocado fulgi de ovăz, legume și brânză slabă (urdă sau brânză calică)



PRÂNZ

- 1 polonic ciorbă de perișoare (2 buc.)
- 1 felie de pâine integrală
- 70g de paste cu legume

Gustare 2

- 200g budincă de chiar cu iaurt, piure de pepene galben (1 felie) +1 linguriță de nucă mărunțită



CINĂ

- 60g ficăței de pui
- 150g mix de legume sotate (conopidă, broccoli, morcov și ardei gras)

Gustare 3

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+



VÂRSTĂ:
1 AN

MENIUL STRENGAR

Un meniu complet care asigură **necesarul zilnic de vitamine și minerale** și pe care micuțul tău îl va aprecia cu siguranță. Și pentru că dințișorii lui au nevoie de calciu să se întărească, îl va găsi într-o cantitate potrivită în acest meniu. Din punct de vedere al gustului, pepenele galben va fi o surpriză delicioasă.



MIC DEJUN

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+
- 2 linguri de fulgi de hrișcă
- 1 lingură pudră de roșcove (carob)

Gustare 1

- 80g pepene galben (1 cană)



PRÂNZ

- 150g supă cremă de legume
- 2 linguri crutoane
- 60g piept de pui fără piele preparat la grătar
- 100g orez de legume

Gustare 2

- 2 biscuiți de casă cu susan



CINĂ

- 1 bucată file de macrou
- 80g de fasole verde

Gustare 3

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+





VÂRSTĂ:
1 AN

MENIUL POFTICIOS

Nu doar vitaminele și mineralele contează, **gustul este și el important**, iar acest meniu îl va face pe micuțul tău să poftască și mai tare la alimente sănătoase. Cu zmeură sau brânză cheddar e greu să dai greș.



MIC DEJUN

- Orez cu Lapte preparat din 250ml lapte Milumil Junior 1+ și orez fiert separat
Se amestecă cu 4-5 bucăți de zmeură pasate

Gustare 1

- 1 felie de pepene roșu



PRÂNZ

- 100ml ciorbă de vacuță
- 1 felie pâine integrală
- 2 linguri piure de cartofi
- 2 chiftele cu legume preparate la cuptor

Gustare 2

- 50g ștrudel de casă cu mere



CINĂ

- 170g frittata cu ciuperci și brânză cheddar
- omletă cu ciuperci coaptă în cuptor cu cașcaval ras sau brânză cheddar

Gustare 3

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+





VÂRSTĂ:
1 AN

MENIU VOINIC

Iaurtul grecesc aduce acestui meniu o **cantitate optimă de calciu**, necesar dezvoltării sănătoase a oaselor și dinților. Chifteluțele de curcan le puteți pregăti împreună, implicându-l astfel pe cel mic în crearea unui meniu gustos și sănătos.



MIC DEJUN

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+
- 1 biscuit de casă

Gustare 1

- 1 piersică mare



PRÂNZ

- 150ml supă cremă de legume cu dovlecel
- 2 chifteluțe de curcan
- 2 linguri piure de mazăre

Gustare 2

- 1 iaurt grecesc 2% grăsime



CINĂ

- 3 rondele de vinete umplute cu piept de pui și legume
- 2 linguri piure de cartofi
- 50g salată de varză roșie

Gustare 3

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+





VÂRSTĂ:
1 AN

MENIU GHIDUȘ

Cantitatea adecvată de vitamina D din acest meniu aduce la finalul zilei un aport suficient pentru ca oasele și dințișorii micuțului tău să se dezvolte așa cum trebuie. Pudra de roșcove va da amestecului de dimineață un gust special.



MIC DEJUN

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+
- 1/2 banană
- 2 linguri fulgi de ovăz hidratați
- 1 lingură pudră de roșcove (carob)
- Pasați totul la blender timp de 3 secunde

Gustare 1

- 1 ceașcă zmeură proaspătă



PRÂNZ

- 150ml supă de roșii cu orez
- 50g somon
- 100g piure de mazăre cu rădăcină de țelină coaptă

Gustare 2

- 1 bol mic (200g) griș cu lapte de orez și vanilie



CINĂ

- 200ml supă cremă de linte cu crutoane de casă

Gustare 3

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+





VÂRSTĂ:
1 AN

MENIU SPRINTEN

Un nou meniu foarte diversificat care îi aduce copilului **aportul de nutrienți necesari zilnic**. Micuțul va aprecia varietatea de gusturi, cum ar fi cel de linte sau cel al amestecului de legume din ghiveci, în timp ce va beneficia de toți nutrienții care se regăsesc în acest meniu.



MIC DEJUN

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+
- 1 bucată (70g) pandișpan cu caise

Gustare 1

- 2 prune mari, 1 biscuit de casă



PRÂNZ

- 150ml supă de legume
- 60g mușchi de porc cu
- ghiveci dietetic (legume fierte, nu prăjite)
- 1 felie pâine integrală

Gustare 2

- 1 rondea orez bio expandat
- 1 lingură cremă de brânză slabă
- 1 castravete



CINĂ

- 100g orez cu legume (cantitate gătită)
- 60g somon

Gustare 3

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+



VÂRSTĂ:
1 AN

MENIUL VESEL

Peștele și ciupercile sunt vedetele incontestabile ale acestui meniu, fiind printre cele mai bogate alimente în vitamina D. Aceasta are grijă ca sistemul osos al micuțului tău să se dezvolte perfect. **Un meniu consistent, însă echilibrat** și potrivit pentru nevoile nutriționale ale copiilor.



MIC DEJUN

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+
- 2 biscuiți cu ovăz fără zahăr
- 1 banană
- Pasați totul la blender timp de 3 secunde

Gustare 1

- 1 felie pepene roșu



PRÂNZ

- 60g file de hering sau macrou, sardine ori doradă
- 200g orez cu quinoa și legume

Gustare 2

- 1 roșie
- 1 castravete



CINĂ

- 250g ciuperci la grătar cu legume
- mămăligă cu 50g brânză dulce (caș)

Gustare 3

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+





MENIU ZGLOBIU

Un **meniu ușor și variat** ce va aduce ingrediente noi în dieta micuțului tău. Scorțișoara este o sursă importantă de calciu, în timp ce semințele conțin un aport suficient de mare de vitamina D.



MIC DEJUN

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+
 - 30g fulgi de hrișcă
 - 1 linguriță scorțișoară
 - 1 lingură pudră roșcove (carob)
 - 1/2 mango
- Pasați totul la blender timp de 3 secunde.

Gustare 1

- 1 banană medie



PRÂNZ

- 200g supă cremă de praz cu cartof
- 50g carne de curcan fâși

Gustare 2

- 1 iaurt natural mic
- 2 lingurițe mix semințe de floarea soarelui și dovleac



CINĂ

- 60g sardine la cuptor
- 100g piure de linte roșie

Gustare 3

- 250ml Lapte Milumil Junior 1+

