PLAN ALIMENTAR 3D

auto - personalizat

Cum functioneaza planul alimentar

Fiecare reteta are 3 categorii diferite de gramaje, pentru a-ti asigura caloriile, proteinele si ceilalti nutrienti esentiali in conformitate cu obiectivlul urmarit si anume:

- 1200 de calorii;
- 1500 de calorii;
- 2000 de calorii;

In acest fel, programul alimentar te va ajuta sa iti indeplinesti obiectivul, pentru ca iti va aduce exact necesarul de calorii, proteine, carbohidrati, grasimi si micronutrienti de care organismul tau are nevoie in conformitate cu obiectivul urmarit.

Acel numar de calorii se refera la mancarea pentru o zi intrega, care presupune 3 mese principale si 2 gustari.

EXEMPLU:

- ✓ Ora 07:30 – Micul dejun;
- ✓ Ora 10:30 – Gustarea 1;
- ✓ Ora 13:00 – Pranzul;
- ✓ Ora 16:30 – Gustarea 2;
- ✓ Ora 19:00 – Cina;

Avand la dispozitie o gama variata de retete sanatoase, nu ai cum sa te mai plictisesti de “dieta” ta, mai ales ca iti poti alege singur retetele care iti plac.

IMPORTANT! Toate gramajele sunt calculate in forma lor cruda.

CE AI DE FACUT?

Tot ce ai de facut ca sa incepi marea ta transformare consta in 4 pasi:

1. Stabilesteti obiectivul pe care vrei sa il obtii: slabire sau mentinere.
2. Intra pe www.narciscernea.com/calculator si calculeaza-ti automat de cate calorii are nevoie organismul tau in conformitate cu obiectivul stabilit;
3. Urmeaza retetele din planul alimentar si bucura-te zilnic de dulciuri sanatoase. 😊
4. Antreneaza-te conform indicatiilor din rubrica “Antrenament”.

MIC DEJUN

Recomandat ora 07:00 – 08:00

1. **Sandwich Caprese**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 2 felii paine integrala, 2 felii mozzarella (40 g), salata verde, felii de rosie, busuioc proaspat.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 3 felii paine integrala, 3 felii mozzarella (60 g), salata verde, felii de rosie, busuioc proaspat.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 4 felii paine integrala, 4 felii mozzarella (80 g), salata verde, felii de rosie, busuioc proaspat.

**Daca esti vegetarian, inlocuieste mozzarella cu tofu si pastreaza cantitatea.*

2. **Sandwich Serano**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 2 felii paine integrala, 2 felii prosciutto crudo, salata verde, castravete.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 3 felii paine integrala, 3 felii prosciutto crudo, salata verde, castravete.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 4 felii paine integrala, 4 felii prosciutto crudo, salata verde, castravete.

**Daca esti vegetarian, inlocuieste mozzarella cu tofu si pastreaza cantitatea.*

3. **Sandwich cu ton**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: o bagheta integrala mica (60 g), 100 g ton (conserva in suc propriu), salata verde sau rucola, 1 lingura porumb fiert (20 g).

Plan alimentar 1500 calorii/zi: o bagheta integrala (100 g), 120 g ton (conserva in suc propriu), salata verde sau rucola, 1 lingura porumb fiert (20 g).

Plan alimentar 2000 calorii/zi: o bagheta integrala mare (150 g), 150 g ton (conserva in suc propriu), salata verde sau rucola, 2 linguri porumb fiert (40 g).

**Daca esti vegetarian, inlocuieste tonul cu fasole rosie si pastreaza cantitatea.*

4 **Sandwich Grill**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 2 felii paine integrala, 50 g halloumi la grill, felii de rosie la grill, salata verde.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 3 felii paine integrala, 80 g halloumi la grill, felii de rosie la grill, salata verde.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 4 felii paine integrala, 100 g halloumi la grill, felii de rosie la grill, salata verde.

5. **Sandwich Veggie**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 2 felii paine integrala, 50 g humus, felii de dovlecel si ciuperci la grill.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 3 felii paine integrala, 80 g humus, felii de dovlecel si ciuperci la grill.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 4 felii paine integrala, 100 g humus, felii de dovlecel si ciuperci la grill.

6. **Sandwich Veggie 2**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 2 felii paine integrala. ½ avocado, castravete, salata verde si 1 lingura parmesan vegan ras.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 2 felii paine integrala. 1 avocado, castravete, salata verde si 1 lingura parmesan vegan ras.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 4 felii paine integrala. 1 avocado, castravete, salata verde si 2 linguri parmesan vegan ras.

7. **Bruschette cu guacamole si oua**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 2 felii paine integrala prajita, ½ avocado, rosie, zeama de lamaie, 2 albusuri de ou fierte.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 2 felii paine integrala prajita, 1 avocado, rosie, zeama de lamaie, 3 albusuri de ou fierte.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 3 felii paine integrala prajita, 1 avocado, rosie, zeama de lamaie, 4 albusuri de ou fierte.

8. **Bruschette Exotice**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 2 felii paine integrala prajita, fasii subtiri de somon afumat (40 g), felii de banana (50 g)

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 2 felii paine integrala prajita, fasii subtiri de somon afumat (60 g), felii de banana (80 g)

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 3 felii paine integrala prajita, fasii subtiri de somon afumat (80 g), felii de banana (100 g)

9. **Wrap Sweet**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 1 Tortillas, 120 g branzica moale proaspata, 1 lingurita dulceata de casa.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 1 Tortillas, 150 g branzica moale proaspata, 1 lingurita dulceata de casa.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 1 Tortillas, 200 g branzica moale proaspata, 2 lingurite dulceata de casa.

10. Wrap Omega

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 1 Tortillas, 1 lingura unt de arahide, ½ banana.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 1 Tortillas, 2 linguri unt de arahide, 1 banana.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 1 Tortillas, 3 linguri unt de arahide, 1 banana.

11. Omleta cu spanac

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 1 ou intreg, 2 albusuri de ou, spanac + 1 felie paine integrala.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 1 ou intreg, 3 albusuri de ou, spanac + 2 felii paine integrala.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 2 oua intregi, 3 albusuri de ou, spanac + 3 felii paine integrala.

12. Omleta cu ciuperci

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 1 ou intreg, 2 albusuri de ou, ciuperci + 1 felie paine integrala.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 1 ou intreg, 3 albusuri de ou, ciuperci + 2 felii paine integrala.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 2 oua intregi, 3 albusuri de ou, ciuperci + 3 felii paine integrala.

13. Ardei umpluti cu branzica

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 2 jumatati de ardei, 120 g branzica moale proaspata, marar si sare + 1 felie paine integrala.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 3 jumatati de ardei, 150 g branzica moale proaspata, marar si sare + 2 felii paine integrala

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 4 jumatati de ardei, 200 g branzica moale proaspata, marar si sare + 3 felii paine integrala

**Daca esti vegetarian, inlocuieste branzica cu tofu tocat marunt, amestecat cu verdeturi si pastreaza cantitatea.*

14. Budinca de Chia cu piure de banana

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 3 linguri seminte de chia, 200 ml lapte slab sau vegetal, ½ banana.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 4 linguri seminte de chia, 250 ml lapte slab sau vegetal, 1 banana.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 5 linguri seminte de chia, 300 ml lapte slab sau vegetal, 1 banana.

15. **Budinca de Ovaz cu ciocolata si piure de capsuni**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 40 g fulgi de ovaz, 10 g ciocolata neagra rasa, 100 g capsuni.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 60 g fulgi de ovaz, 15 g ciocolata neagra rasa, 120 g capsuni.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 80 g fulgi de ovaz, 30 g ciocolata neagra rasa, 150 g capsuni.

PRANZ

Recomandat ora 13:00 – 14:00

1. **Muschi de vita la grill/cuptor/aburi + dovlecel cu usturoi la grill**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 120 g muschi de vita, 200 g dovlecel, usturoi;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 150 g muschi de vita, 250 g dovlecel, usturoi + 1 felie paine integrala;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 200 g muschi de vita, 300 g dovlecel, usturoi + 2 felii paine integrala;

**Daca esti vegetarian, inlocuieste carnea cu tofu la grill cu sos de soia si pastreaza cantitatea.*

2. **Cotlet de porc la grill/cuptor/aburi + salata de sfecla rosie**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 120 g cotlet de porc (fara grasime si os), 150 g salata sfecla rosie;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 150 g cotlet de porc (fara grasime si os), 200 g salata sfecla rosie + 1 felie paine integrala;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 120 g cotlet de porc (fara grasime si os), 250 g salata sfecla rosie + 2 felii paine integrala;

**Daca esti vegetarian, inlocuieste carnea cu chiftele din quinoa si pastreaza cantitatea.*

3. **Piept de pui/curcan la grill/cuptor/aburi + piure de cartofi dulci**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 120 g piept pui/curcan, 200 g piure cartofi dulci;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 150 g piept pui/curcan, 250 g piure cartofi dulci + 1 felie paine integrala;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 200 g piept pui/curcan, 300 g piure cartofi dulci + 2 felii paine integrala;

**Daca esti vegetarian, inlocuieste carnea cu tofu afumat la grill si pastreaza cantitatea.*

4. **Pulpa de pui la grill/cuptor/aburi + ciuperci sote**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 1 pulpa de pui (dezosata si fara piele), 200 g ciuperci sote;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 1 pulpa de pui (dezosata si fara piele), 250 g ciuperci sote + 1 felie paine integrala;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 2 pulpe de pui (dezosata si fara piele), 300 g ciuperci sote + 2 felii paine integrala;

**Daca esti vegetarian, inlocuieste carnea cu chiftele din naut si pastreaza cantitatea.*

5. **Somon la grill/cuptor/aburi + broccoli si morcovi fierti**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 120 g somon, 100 g broccoli, 100 g morcovi;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 120 g somon, 100 g broccoli, 100 g morcovi + 1 felie paine integrala;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 120 g somon, 100 g broccoli, 100 g morcovi + 2 felii paine integrala;

**Daca esti vegetarian, inlocuieste pestele cu tofu la grill si pastreaza cantitatea.*

6. **Pastrav la grill/cuptor/aburi + cartofi nature**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 200 g pastrav, 150 g cartofi nature, lamaie;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 250 g pastrav, 200 g cartofi nature, lamaie;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 300 g pastrav, 250 g cartofi nature, lamaie;

**Daca esti vegetarian, inlocuieste pestele cu mix fasole rosie, porumb (aceasi cantitate)*

7. **Dorada la grill/cuptor/aburi + piure de mazare cu menta**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 200 g dorada, 200 g mazare, menta;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 250 g dorada, 250 g mazare, menta + 1 felie paine integrala;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 300 g dorada, 300 g mazare, menta + 2 felii paine integrala;

**Daca esti vegetarian, inlocuieste pestele cu mix fasole rosie, porumb (aceasi cantitate)*

8. **Creveti la grill cu usturoi + salata cu avocado**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 120 g creveti decorticati, usturoi + ½ avocado, 5 rosii cherry, 1 castravete, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 150 g creveti decorticati, usturoi + 1 avocado, 7 rosii cherry, 1 castravete, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie + 1 felie paine integrala;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 200 g creveti decorticati, usturoi + 1 avocado, 10 rosii cherry, 2 castraveti, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie + 2 felii paine integrala;

**Daca esti vegetarian, inlocuieste crevetii cu quinoa fiarta.*

9. Frigarui Veggie + orez salbatic cu Sweet Chilli

Plan alimentar 1200 calorii/zi: pentru frigarui: 4 ciupercute, 4 rosii cherry, ¼ ceapa, ¼ ardei, ¼ zucchini + 40 g orez salbatic (nefiert), sos Sweet Chilli;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: pentru frigarui: 6 ciupercute, 6 rosii cherry, ¼ ceapa, ¼ ardei, ¼ zucchini + 60 g orez salbatic (nefiert), sos Sweet Chilli;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: pentru frigarui: 6 ciupercute, 6 rosii cherry, ½ ceapa, ½ ardei, ¼ zucchini + 80 g orez salbatic (nefiert), sos Sweet Chilli;

**Orezul se fierbe pentru circa 15 minute.*

10. Halloumi la grill + salata aromata cu caju

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 80 g halloumi, rucola si spanac baby (din belsug), 10 g caju crud, sos de soia;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 100 g halloumi, rucola si spanac baby (din belsug), 15 g caju crud, sos de soia + 1 felie paine integrala;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 120 g halloumi, rucola si spanac baby (din belsug), 20 g caju crud, sos de soia + 2 felii paine integrala;

**Daca esti vegetarian, inlocuieste halloumi cu tofu la grill si pastreaza cantitatea.*

11. Quinoa cu avocado si parmesan

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 40 g quinoa (nefiarta), ½ avocado, 10 g parmezan ras;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 60 g quinoa (nefiarta), 1 avocado, 20 g parmezan ras;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 80 g quinoa (nefiarta), 1 avocado, 30 g parmezan ras;

**Quinoa se fierbe pentru circa 15 minute.*

12. Quinoa cu creveti caramelizati in soia

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 40 g quinoa (nefiarta), 100 g creveti decorticati, sos de soia;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 60 g quinoa (nefiarta), 120 g creveti decorticati, sos de soia;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 80 g quinoa (nefiarta), 150 g creveti decorticati, sos de soia;

**Quinoa se fierbe pentru circa 15 minute, iar crevetii se calesc in sos de soia.*

13. Burger cu vita

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 1 chifla integrala, 100 g chiftea vita, legume dupa preferinte;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 1 chifla integrala, 150 g chiftea vita, legume dupa preferinte;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 1 chifla integrala, 200 g chiftea vita, legume dupa preferinte;

14. Burger cu halloumi la grill

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 1 chifla integrala, 60 g halloumi, legume dupa preferinte;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 1 chifla integrala, 80 g halloumi, legume dupa preferinte;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 1 chifla integrala, 100 g halloumi, legume dupa preferinte;

15. Burger Veggie cu ciuperci pleurotus la grill si avocado

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 1 chifla integrala, 100 g ciuperci plurotus, ½ avocado, legume dupa preferinte;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 1 chifla integrala, 120 g ciuperci plurotus, ½ avocado, legume dupa preferinte;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 1 chifla integrala, 150 g ciuperci plurotus, 1 avocado, legume dupa preferinte;

CINA

Recomandat ora 19:00 – 20:00

1. Salata Greceasca

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 100 g branza slaba, 1 rosie, 1 castravete, 5 masline, ¼ ceapa rosie, ulei de masline si busuioc;

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 150 g branza slaba, 1 rosie, 2 castraveti, 7 masline, ½ ceapa rosie, ulei de masline si busuioc;

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 200 g branza slaba, 2 rosii, 2 castraveti, 10 masline, ½ ceapa rosie, ulei de masline si busuioc;

**Daca esti vegetarian, inlocuieste branza cu tofu si pastreaza cantitatea.*

2. Salata cu ton

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 100 g ton (conserva in suc propriu), 1 lingura porumb fiert, 5 rosii cherry, ¼ ceapa rosie, salata verde/spanac baby/rucola (din belsug)

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 150 g ton (conserva in suc propriu), 2 linguri porumb fiert, 7 rosii cherry, ½ ceapa rosie, salata verde/spanac baby/rucola (din belsug)

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 200 g ton (conserva in suc propriu), 3 linguri porumb fiert, 10 rosii cherry, ½ ceapa rosie, salata verde/spanac baby/rucola (din belsug)

**Daca esti vegetarian, inlocuieste tonul cu fasole rosie si pastreaza cantitatea.*

3. **Salata Caprese**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 80 mozzarella, salata verde/rucola/spanac baby (din belsug), busuioc proaspat, 5 rosii cherry, 5 masline verzi, 1 castravete, ulei de masline si zeama de lamaie

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 100 mozzarella, salata verde/rucola/spanac baby (din belsug), busuioc proaspat, 7 rosii cherry, 7 masline verzi, 1 castravete, ulei de masline si zeama de lamaie

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 120 mozzarella, salata verde/rucola/spanac baby (din belsug), busuioc proaspat, 10 rosii cherry, 10 masline verzi, 2 castraveti, ulei de masline si zeama de lamaie

**Daca esti vegetarian, inlocuieste branza cu tofu si pastreaza cantitatea.*

4. **Salata Green**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 2 albusuri de ou fierte, salata verde/rucola/spanac baby (din belsug), 1 castravete, ½ zucchini, ½ avocado, 1 lingura parmezan ras, ulei de masline si zeama de lamaie.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 4 albusuri de ou fierte, salata verde/rucola/spanac baby (din belsug), 2 castraveti, ½ zucchini, 1 avocado, 1 lingura parmezan ras, ulei de masline si zeama de lamaie.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 6 albusuri de ou fierte, salata verde/rucola/spanac baby (din belsug), 2 castraveti, 1 zucchini, 1 avocado, 1 lingura parmezan ras, ulei de masline si zeama de lamaie.

**Daca esti vegetarian, inlocuieste albusurile de ou fierte cu quinoa fiarta.*

5. **Salata Serrano**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 2 felii prosciutto crudo, 1 castravete, ½ ceapa verde, 5 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei verde, ½ ardei galben, salata verde/rucola/spanac baby din belsug), ulei de masline.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 3 felii prosciutto crudo, 1 castravete, ½ ceapa verde, 7 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei verde, ½ ardei galben, salata verde/rucola/spanac baby din belsug), ulei de masline.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 4 felii prosciutto crudo, 2 castraveti, 1 ceapa verde, 10 masline verzi, ½ ardei rosu, ½ ardei verde, ½ ardei galben, salata verde/rucola/spanac baby din belsug), ulei de masline.

**Daca esti vegetarian, inlocuieste prosciutto crudo cu tofu (100 g pentru 1200 calorii, 150 g pentru 1500 de calorii, 200 g pentru 2000 de calorii).*

6. **Salata Veggie de radacinoase**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 1 morcov, ¼ telina, ½ gulie, 2 cm ghimbir (toata date pe razatoare), ulei de masline cu 100 g tzatziki din iaurt vegeral, castravete si usturoi.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 2 morcovi, ¼ telina, ½ gulie, 2 cm ghimbir (toata date pe razatoare), ulei de masline cu 150 g tzatziki din iaurt vegeral, castravete si usturoi.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 2 morcovi, 1/3 telina, 1 gulie, 2 cm ghimbir (toata date pe razatoare), ulei de masline cu 200 g tzatziki din iaurt vegeral, castravete si usturoi.

7. **Salata Mediteraneana**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 100 g creveti decorticati (la grill), 5 rosii cherry, 1 castravete, 1 ardei, salata verde/rucola/spanac baby (din belsug), 1 lingura seminte de dovleac crude, lamaie.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 120 g creveti decorticati (la grill), 7 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde/rucola/spanac baby (din belsug), 1 lingura seminte de dovleac crude, lamaie.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 150 g creveti decorticati (la grill), 10 rosii cherry, 2 castraveti, 1 ardei, salata verde/rucola/spanac baby (din belsug), 2 linguri seminte de dovleac crude, lamaie.

**Daca esti vegetarian, inlocuieste crevetii cu avocado (½ avocado pentru 1200 calorii, 1 avocado pentru 1500 de calorii, 1 avocado 200 g pentru 2000 de calorii).*

8. **Supa crema de rosii cu parmezan**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: portie 350 g, 1 lingura parmesan ras.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: portie 400 g, 1 lingura si jumatate parmesan ras.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: portie 450 g, 2 linguri parmesan ras.

**Daca esti vegetarian, inlocuieste parmezanul cu parmezan vegan.*

9. **Supa crema de broccoli cu parmezan**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: portie 350 g, 1 lingura parmesan ras.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: portie 400 g, 1 lingura si jumatate parmesan ras.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: portie 450 g, 2 linguri parmesan ras.

**Daca esti vegetarian, inlocuieste parmezanul cu parmezan vegan.*

10. **Supa crema de ciperci cu parmezan**

Plan alimentar 1200 calorii/zi: portie 350 g, 1 lingura parmesan ras.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: portie 400 g, 1 lingura si jumatate parmesan ras.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: portie 450 g, 2 linguri parmesan ras.

**Daca esti vegetarian, inlocuieste parmezanul cu parmezan vegan.*

11. Supa crema de cartofi dulci cu parmezan

Plan alimentar 1200 calorii/zi: portie 350 g, 1 lingura parmesan ras.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: portie 400 g, 1 lingura si jumatate parmesan ras.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: portie 450 g, 2 linguri parmesan ras.

**Daca esti vegetarian, inlocuieste parmezanul cu parmezan vegan.*

12. Sote de spanac cu albusuri de ou fierte

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 300 g spanac, 2 albusuri de ou, usturoi.

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 350 g spanac, 4 albusuri de ou, usturoi.

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 400 g spanac, 6 albusuri de ou, usturoi.

**Daca esti vegetarian, inlocuieste albusurile de ou cu avocado (½ avocado pentru 1200 calorii, 1 avocado pentru 1500 de calorii, 1 avocado 200 g pentru 2000 de calorii).*

13. File peste alb la grill/cuptor/aburi + salata la alegere

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 100 g file peste alb, 200 g salata la alegere

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 120 g file peste alb, 250 g salata la alegere

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 150 g file peste alb, 300 g salata la alegere

**Daca esti vegetarian, inlocuieste pestele cu tofu la grill si pastreaza cantitatea.*

14. Somon la grill/cuptor/aburi + salata la alegere

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 100 g somon, 200 g salata la alegere

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 120 g somon, 250 g salata la alegere

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 150 g somon, 300 g salata la alegere

**Daca esti vegetarian, inlocuieste pestele cu tofu la grill si pastreaza cantitatea.*

15. Piept pui/curcan la grill/cuptor/aburi + salata la alegere

Plan alimentar 1200 calorii/zi: 100 g piept pui/curca, 200 g salata la alegere

Plan alimentar 1500 calorii/zi: 120 g piept pui/curca, 250 g salata la alegere

Plan alimentar 2000 calorii/zi: 150 g piept pui/curca, 300 g salata la alegere

**Daca esti vegetarian, inlocuieste carnea cu tofu la grill si pastreaza cantitatea.*

GUSTARI

GUSTAREA 1 - Recomandat ora 10:00 – 11:00

1. Un fruct la alegere;
2. Iaurt grecesc (150 g cu 2% grasime);
3. Cottage Light (150 g cu 2% grasime);
4. Bulagarasi/Perle de branzica (150 g cu 2% grasime);
5. Oleaginoase (20 g – nuci, migdale, caju, alune – crude);

GUSTAREA 2 - Recomandat ora 16:00 – 17:00

1. Suc de legume (la alegere);
2. Iaurt grecesc (150 g cu 2% grasime);
3. Cottage Light (150 g cu 2% grasime);
4. Bulagarasi/Perle de branzica (150 g cu 2% grasime);
5. Oleaginoase (20 g – nuci, migdale, caju, alune – crude);

TRANSFORMA-TI CORPUL INTR-UN TEMPLU!

ESTE LOCUL UNDE VEI TRAI TOATA VIATA.

Narcis Cernea

—personal trainer & nutrition—