

Life Upgrader

DIETA SLABIRE & DETOX

Dieta Slabire & Detox este bazata exclusiv pe alimente sanatoase care iti activeaza natural metabolismul si te ajuta sa slabesti, oferindu-ti un plus de energie si vitalitate.

Accelerand natural functia metabolica de ardere a grasimilor vei transforma tesutul adipos (grasimea) in energie si astfel vei obtine o silueta mult mai supla si definita, pe termen lung.

Beneficiul cel mai mare al acestei diete este faptul ca nu trebuie sa te INFOMETEZI!

Ba din contra, trebuie sa mananci trei mese principale si doua gustari, care sa contina alimente simple si usor de preparat, dar eficiente.

De asemenea, aceasta dieta te va ajuta sa elimini reziduul intestinal blocat in colon, sa reduci celulita si sa diminuezi retentia de apa, pentru a te simti de milioane in pielea ta.

Dieta contine o strategie eficienta pentru Slabire si Detox, dupa cum urmeaza:

- **Ziua 1-7:** alimente vegetale sub forma lichida si pasata, pentru o detoxifiere eficienta si eliminarea reziduului intestinal blocat in colon;
- **Ziua 8-14:** la pranz se introduc alimente solide, printre care si carne alba, usor digerabila.
- **Ziua 15-21:** alimentatia se diversifica la toate cele trei mese principale ale zilei: mic dejun, pranz si cina.
    - ***Saptamana 2 si 3 se pot repeta dupa ce finalizezi dieta.***

Dieta contine planuri alimentare pentru 1200, 1500 si 2000 de calorii/zi, divizate in 5 mese (3 mese principale + 2 gustari) astfel:

- ✓ **Detox –** 7:00
- ✓ **Mic dejun** – ora 7:30
- ✓ **Gustare 1** – ora 10:30
- ✓ **Pranz** – ora 13:00
- ✓ **Gustare 2** – ora 16:30
- ✓ **Cina** – ora 19:00

IMPORTANT! Pentru a stii care dintre cele trei categorii de calorii ti se potrivesc, iti recomand sa calculezi automat aici:
https://narciscernea.com/calculator

SAPTAMANA 1

LUNI:

- Detox – ora 07:00

Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

Shake Green Detox

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g seminte canepa decorticate, ½ avocado, ½ banana, ½ lingurita spirulina pudra, ½ lingurita de chlorella pudra;

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g seminte canepa decorticate, ½ avocado, 1 banana, ½ lingurita spirulina pudra, ½ lingurita de chlorella pudra;

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g seminte canepa decorticate, 1 avocado, 1 banana, ½ lingurita spirulina pudra, ½ lingurita de chlorella pudra;

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

Piure de fasole rosie marocan

Pentru dieta **1200 calorii:** 250 g fasole rosie fiarat (conserva), 80 g suc de rosii, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 1 lingurita otet balsamic, patrunjel, sare si piper.

Pentru dieta **1500 calorii:** 320 g fasole rosie fiarat (conserva), 100 g suc de rosii, ½ ceapa, 3 catei usturoi, 1 lingura otet balsamic, patrunjel, sare si piper.

Pentru dieta **2000 calorii:** 400 g fasole rosie fiarat (conserva), 120 g suc de rosii, 1 ceapa, 4 catei usturoi, 1 lingura otet balsamic, patrunjel, sare si piper.

Reteta*: Scurge fasolea rosie de zeama din conserva si clateste-o sub jet de apa rece pentru a evita balonarea. Caleste ceapa si usturoiul fara ulei, dupa care adauga sosul de rosii, sare, piper si otetul balsamic si lasa-le sa scada putin, dupa care pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Supa crema de dovleac cu morcov

Pentru dieta **1200 calorii:** 150 g dovleac, 150 g morcov, 100 ml lapte vegetal sau apa, 20 g seminte canepa decorticate, paprika/boia afumata.

Pentru dieta **1500 calorii:** 180 g dovleac, 170 g morcov, 120 ml lapte vegetal sau apa, 30 g seminte canepa decorticate, paprika/boia afumata.

Pentru dieta **2000 calorii:** 200 g dovleac, 200 g morcov, 150 ml lapte vegetal sau apa, 40 g seminte canepa decorticate, paprika/boia afumata.

Reteta*: Se curata legumele si se pun la fiert in apa clocotita cca 20 min. Dupa ce au fiert, pune legumele in vasul blenderului impreuna cu laptele vegetal sau apa, canepa decorticata, un praf de sare, paprika/boia afumata si mixeaza pana devin supa crema.*

MARTI:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake cu mango si scortisoara

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, 1/3 mango, ½ banana, un praf de scortisoara.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, ½ mango, 1 banana, un praf de scortisoara.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 1 mango, 1 banana, un praf de scortisoara.

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Piure de mazare cu menta

Pentru dieta **1200 calorii:** 300 g mazare congelata, 30 g seminte canepa decorticate, 50 ml lapte vegetal sau apa, menta proaspata.

Pentru dieta **1500 calorii:** 350 g mazare congelata, 40 g seminte canepa decorticate, 60 ml lapte vegetal sau apa, menta proaspata.

Pentru dieta **2000 calorii:** 400 g mazare congelata, 50 g seminte canepa decorticate, 70 ml lapte vegetal sau apa, menta proaspata.

Reteta: *Pune o oala cu apa la fiert, cand clocoteste, adauga mazarea si las-o 5 min la fiert. Dupa 5 minute de fiert, se strecoara mazarea si se clateste cu un jet de apa rece. Pune mazarea in vasul blenderului impreuna cu frunzele de menta, canepa decorticata, laptele sau apa si se mixeaza pana devine o pasta*.

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Supa crema proteica de linte

Pentru dieta **1200 calorii:** 250 g linte fiarta la conserva (sau 70 g linte uscata), 100 ml lapte vegetal sau apa, boabe de coriandru, sare si piper.

Pentru dieta **1500 calorii:** 320 g linte fiarta la conserva (sau 90 g linte uscata), 120 ml lapte vegetal sau apa, boabe de coriandru, sare si piper.

Pentru dieta **2000 calorii:** 400 g linte fiarta la conserva (sau 110 g linte uscata), 150 ml lapte vegetal sau apa, boabe de coriandru, sare si piper.

Reteta: *Spala lintea sub jet de apa rece, dupa care pune-o in vasul blenderului impreuna cu un praf de sare, cateva boabe de coriandru, laptele vegetal si mexeaza pana devine supa crema. Daca folosesti linte uscata, este necesar sa o fierbi impreuna cu boabele de coriandru.*

MIERCURI:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake cu fructe de padure si banana

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, 100 g fructe de padure (se pot folosi si congelate), ½ banana.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, 120 g fructe de padure (se pot folosi si congelate), ½ banana.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 150 g fructe de padure (se pot folosi si congelate), 1 banana.

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Piure de morcovi cu telina

Pentru dieta **1200 calorii:** 150 g morcovi, 100 g telina, 30 g seminte canepa decorticate, 50 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 180 g morcovi, 120 g telina, 40 g seminte canepa decorticate, 60 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 200 g morcovi, 150 g telina, 50 g seminte canepa decorticate, 70 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Reteta*: Curata morcovii si telina de coaja, taie-le cubulete mici si pune-le la fiert. Dupa ce au fiert, pune-le in vasul blenderului impreuna cu laptele vegetal, canepa decorticata, putina sare si mixeza-le pana devin o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Supa crema de ciuperci

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 g ciuperci, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 20 g seminte canepa decorticate, 100 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **1500 calorii:** 250 g ciuperci, ½ ceapa, 3 catei usturoi, 30 g seminte canepa decorticate, 100 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **2000 calorii:** 300 g ciuperci, ½ ceapa, 3 catei usturoi, 40 g seminte canepa decorticate, 100 ml lapte vegetal sau apa.

Reteta*: Taie ceapa marunt si caleste-o intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei) cca 3 minute, dupa care adauga ciupercile si usturoiul taiate marunt. Lasa ingredientele pe foc pana cand ciupercile sunt inchise la culoare, dupa care pune ingredientele in vasul blenderului impreuna cu laptele vegetal sau apa, canepa decorticata, un praf de sare, piper si mixeaza-le pana devin supa crema.*

JOI:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake Orange Detox

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, ½ portocala, 1 morcov, 2 cm ghimbir.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, ½ portocala, 2 morcovi, 2 cm ghimbir.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 1 portocala, 2 morcovi, 3 cm ghimbir.

Retata: *da pe razatoare morcovii si ghimbirul, iar portocala stoarece-o de zeaman, dupa care pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Piure de cartofi dulci cu rozmarin

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 g cartofi dulci, 100 g morcovi, 20 g seminte de canepa decorticate, 50 ml lapte vegetal sau apa, usturoi, rozarin proaspat, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 g cartofi dulci, 150 g morcovi, 30 g seminte de canepa decorticate, 60 ml lapte vegetal sau apa, usturoi, rozarin proaspat, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 g cartofi dulci, 150 g morcovi, 40 g seminte de canepa decorticate, 70 ml lapte vegetal sau apa, usturoi, rozarin proaspat, sare.

Reteta: Curata cartofi dulci si morcovii de coaja, taie-le cubulete mici si pune-le la fiert. Dupa ce au fiert, pune-le in vasul blenderului impreuna cu canepa decorticata, laptele vegetal sau apa, usturoiul, rozmarinul, putina sare si mixeaza-le pana iese o pasta moale si fina.

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, fistic, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Supa crema broccoli

Pentru dieta **1200 calorii:** 250 g broccoli, ¼ ceapa, 20 g seminte de canepa decorticate, 100 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 300 g broccoli, 1/3 ceapa, 30 g seminte de canepa decorticate, 120 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 350 g broccoli, ½ ceapa, 40 g seminte de canepa decorticate, 150 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Reteta: *Pune la fiert broccoli si ceapa, iar dupa ce au fiert pune-le in vasul blenderului impreuna cu laptele vegetal sau apa, canepa decorticata, sare si mixeaza-le pana devin supa crema.*

VINERI:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake cu zmeura, banana si ciocolata neagra

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, 80 g zmeura (se poate folosi si congelata), ½ banana, 10 g ciocolata neagra.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, 100 g zmeura (se poate folosi si congelata), ½ banana, 15 g ciocolata neagra.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 120 g zmeura (se poate folosi si congelata), 1 banana, 20 g ciocolata neagra.

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Piure de spanac

Pentru dieta **1200 calorii:** 250 g spanac (se poate folosi si congelat), ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 30 g canepa decorticata, 30 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **1500 calorii:** 300 g spanac (se poate folosi si congelat), 1/3 ceapa, 3 catei usturoi, 40 g canepa decorticata, 40 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **2000 calorii:** 350 g spanac (se poate folosi si congelat), ½ ceapa, 4 catei usturoi, 50 g canepa decorticata, 50 ml lapte vegetal sau apa.

Reteta*: caleste ceapa si usturoiul fara ulei, dupa care adauga spanacul. Toarna apa cat sa acopere ingredientele si lasa-l sa fiarba. Pune ingredientele in vasul blenderului impreuna cu laptele vegetal sau apa, canepa decorticata, sare si mirodeniile dorite si se mixeaza pana devin o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, fistic, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Supa crema de rosii cu busuioc

Pentru dieta **1200 calorii:** 250 g rosii, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 20 g canepa decorticata, 100 ml lapte vegetal sau apa, busuioc proaspat, sare si piper.

Pentru dieta **1500 calorii:** 300 g rosii, 1/3 ceapa, 2 catei usturoi, 30 g canepa decorticata, 120 ml lapte vegetal sau apa, busuioc proaspat, sare si piper.

Pentru dieta **2000 calorii:** 350 g rosii, ½ ceapa, 2 catei usturoi, 40 g canepa decorticata, 150 ml lapte vegetal sau apa, busuioc proaspat, sare si piper.

Reteta: *Taie ceapa marunt si caleste-o intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei) cca 3 min. Adauga peste ceapa, rosiile curatate de piele si taiate marunt, usturoiul pisat si busuiocul. Lasa ingredientele pe foc 3 min, dupa care adauga apa peste ele cat sa le acopere si pune un capac peste tigaie. Dupa 10 min, pune ingredientele in vasul blenderului impreuna cu canepa decorticata, un praf de sare, piper si mixeaza pana devin supa crema.*

SAMBATA:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake cu para, banana si scortisoara

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, ½ para, ½ banana, un praf de scortisoara.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, ½ para, 1 banana, un praf de scortisoara.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 1 para, 1 banana, un praf de scortisoara.

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Piure de linte cu usturoi

Pentru dieta **1200 calorii:** 250 g linte fiarta (la conserva) sau 70 g linte uscata, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 20 g seminte de canepa decorticate, sare, 40 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **1500 calorii:** 300 g linte fiarta (la conserva) sau 90 g linte uscata, 1/3 ceapa, 2 catei usturoi, 30 g seminte de canepa decorticate, sare, 50 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **2000 calorii:** 350 g linte fiarta (la conserva) sau 110 g linte uscata, ½ ceapa, 3 catei usturoi, 40 g seminte de canepa decorticate, sare, 60 ml lapte vegetal sau apa.

Reteta*: Caleste ceapa si usturoiul fara ulei. Spala lintea sub jet de apa rece, dupa care pune-o in blender impreuna cu laptele vegetal sau apa, ceapa si usturoiul, un praf de sare, canepa decorticata si mixeaza-le pana devin piure.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Supa crema din mix de legume

Pentru dieta **1200 calorii:** 50 g cartofi, 100 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapa, 20 g seminte de canepa decorticate, sare, patrunjel.

Pentru dieta **1500 calorii:** 70 g cartofi, 120 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapa, 30 g seminte de canepa decorticate, sare, patrunjel.

Pentru dieta **2000 calorii:** 100 g cartofi, 150 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapa, 40 g seminte de canepa decorticate, sare, patrunjel.

Reteta: *Curata legumele si taie-le in bucati mici, dupa care pune-le la impreuna cu patrunjelul. Dupa ce au fiert, scurge apa in care au fiert dar opreste circa 100 ml din ea pentru a te folosi de ea ca sa faci supa crema mai lichida. Pune legumele fierte in vasul blenderului impreuna cu canepa decorticata, un praf de sare, apa in care au fiert si mixeaza-le pana devin supa crema.*

DUMINICA:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake cu capsuni si banana

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, 100 g capsuni (se pot folosi si congelate), ½ banana.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, 100 g capsuni (se pot folosi si congelate), 1 banana.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 150 g capsuni (se pot folosi si congelate), ½ banana.

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Piure de dovlecel cu usturoi

Pentru dieta **1200 calorii:** 250 g dovlecel, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 30 g canepa decorticata, sare, 50 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **1500 calorii:** 300 g dovlecel, 1/3 ceapa, 2 catei usturoi, 40 g canepa decorticata, sare, 60 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **2000 calorii:** 350 g dovlecel, ½ ceapa, 3 catei usturoi, 50 g canepa decorticata, sare, 70 ml lapte vegetal sau apa.

Reteta*: Taie dovlecelul si ceapa felii subtiri si caleste-le intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei) impreuna cu usturoiul pisat, pentru cca 5 min. Pune legumele in vasul blenderului impreuna cu canepa decorticata, un praf de sare, laptele vegetal sau apa si mixeaza-le pana devin o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Supa crema de spanac

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 g spanac (se poate folosi si congelat), ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 20 g canepa decorticata, 100 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **1500 calorii:** 250 g spanac (se poate folosi si congelat), 1/3 ceapa, 3 catei usturoi, 30 g canepa decorticata, 120 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **2000 calorii:** 300 g spanac (se poate folosi si congelat), ½ ceapa, 4 catei usturoi, 40 g canepa decorticata, 120 ml lapte vegetal sau apa.

Reteta*: caleste ceapa si usturoiul fara ulei, dupa care adauga spanacul. Toarna apa cat sa acopere ingredientele si lasa-l sa fiarba. Pune ingredientele in vasul blenderului impreuna cu laptele vegetal sau apa, canepa decorticata, sare si mirodeniile dorite si se mixeaza pana devin o pasta.*

SAPTAMANA 2

LUNI:

- Detox – ora 07:00

Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

Shake Green Detox

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g seminte canepa decorticate, ½ avocado, ½ banana, ½ lingurita spirulina pudra, ½ lingurita de chlorella pudra;

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g seminte canepa decorticate, ½ avocado, 1 banana, ½ lingurita spirulina pudra, ½ lingurita de chlorella pudra;

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g seminte canepa decorticate, 1 avocado, 1 banana, ½ lingurita spirulina pudra, ½ lingurita de chlorella pudra;

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

Piept de pui/ciurcan la grill + piure de fasole rosie marocan

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g piept de pui/curcan, 150 g fasole rosie fiarat (conserva), 40 g suc de rosii, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 1 lingurita otet balsamic, patrunjel, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g piept de pui/curcan, 170 g fasole rosie fiarat (conserva), 60 g suc de rosii, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 1 lingurita otet balsamic, patrunjel, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g piept de pui/curcan, 170 g fasole rosie fiarat (conserva), 60 g suc de rosii, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 1 lingurita otet balsamic, patrunjel, sare.

Reteta*: Prepara carnea la grill fara ulei. Caleste ceapa si usturoiul fara ulei, dupa care adauga sosul de rosii, sare, piper si otetul balsamic si lasa-le sa scada putin, dupa care pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Salata Veggie cu tofu afumat

Pentru dieta **1200 calorii:** 80 g naut (conserva), 100 g tofu afumat, ¼ ceapa rosie, 1 rosie, 1 castravete, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 100 g naut (conserva), 120 g tofu afumat, 1/3 ceapa rosie, 1 rosie, 2 castraveti, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 120 g naut (conserva), 150 g tofu afumat, ½ ceapa rosie, 2 rosii, 2 castraveti, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Reteta*: Taie cubulete tofu, ceapa, rosiile si castravetele si amesteca-le intr-un bol cu celelalte ingrediente.*

MARTI:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake cu mango si scortisoara

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, 1/3 mango, ½ banana, un praf de scortisoara.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, ½ mango, 1 banana, un praf de scortisoara.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 1 mango, 1 banana, un praf de scortisoara.

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  File de peste alb + piure de mazare cu menta

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g file de peste alb, 200 g mazare congelata, 20 g seminte canepa decorticate, 40 ml lapte vegetal sau apa, menta proaspata.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g file de peste alb, 250 g mazare congelata, 30 g seminte canepa decorticate, 50 ml lapte vegetal sau apa, menta proaspata.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g file de peste alb, 300 g mazare congelata, 40 g seminte canepa decorticate, 60 ml lapte vegetal sau apa, menta proaspata.

Reteta: *Prepara pestele la grill fara ulei. Pune o oala cu apa la fiert, cand clocoteste, adauga mazarea si las-o 5 min la fiert. Dupa 5 minute de fiert, se strecoara mazarea si se clateste cu un jet de apa rece. Pune mazarea in vasul blenderului impreuna cu frunzele de menta, canepa decorticata, laptele sau apa si se mixeaza pana devine o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Supa crema proteica de linte

Pentru dieta **1200 calorii:** 250 g linte fiarta la conserva (sau 70 g linte uscata), 100 ml lapte vegetal sau apa, boabe de coriandru, sare si piper.

Pentru dieta **1500 calorii:** 320 g linte fiarta la conserva (sau 90 g linte uscata), 120 ml lapte vegetal sau apa, boabe de coriandru, sare si piper.

Pentru dieta **2000 calorii:** 400 g linte fiarta la conserva (sau 110 g linte uscata), 150 ml lapte vegetal sau apa, boabe de coriandru, sare si piper.

Reteta: *Spala lintea sub jet de apa rece, dupa care pune-o in vasul blenderului impreuna cu un praf de sare, cateva boabe de coriandru, laptele vegetal si mexeaza pana devine supa crema. Daca folosesti linte uscata, este necesar sa o fierbi impreuna cu boabele de coriandru.*

MIERCURI:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake cu fructe de padure si banana

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, 100 g fructe de padure (se pot folosi si congelate), ½ banana.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, 120 g fructe de padure (se pot folosi si congelate), ½ banana.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 150 g fructe de padure (se pot folosi si congelate), 1 banana.

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Frigarui de tofu cu rosii cherry + piure de morcovi cu telina

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g tofu, 4 rosii cherry, sos de soia, 100 g morcovi, 100 g telina, 20 g seminte canepa decorticate, 40 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g tofu, 5 rosii cherry, sos de soia, 120 g morcovi, 100 g telina, 30 g seminte canepa decorticate, 50 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g tofu, 6 rosii cherry, sos de soia, 150 g morcovi, 100 g telina, 40 g seminte canepa decorticate, 60 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Reteta*:Taie tofu cuburi si infige-le pe frigaruie impreuna cu rosiile cherry, dupa care prepara-le la grill cu sos de soia. Curata morcovii si telina de coaja, taie-le cubulete mici si pune-le la fiert. Dupa ce au fiert, pune-le in vasul blenderului impreuna cu laptele vegetal, canepa decorticata, putina sare si mixeza-le pana devin o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Salata greceasca light

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g branza light, 1 rosie, 1 castravete, ½ ardei, o lingura ulei masline extravirgin presat la rece, oregano uscat, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g branza light, 1 rosie, 2 castraveti, ½ ardei, o lingura ulei masline extravirgin presat la rece, oregano uscat, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g branza light, 2 rosii, 1 castravete, 1 ardei, o lingura ulei masline extravirgin presat la rece, oregano uscat, sare.

***Reteta**: Taie felii branza, rosiile, castravetii si ardeiul si amesteca-le cu ulei de masline, sare si oregano uscat.*

JOI:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake Orange Detox

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, ½ portocala, 1 morcov, 2 cm ghimbir.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, ½ portocala, 2 morcovi, 2 cm ghimbir.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 1 portocala, 2 morcovi, 3 cm ghimbir.

Retata: *da pe razatoare morcovii si ghimbirul, iar portocala stoarece-o de zeaman, dupa care pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Piept de pui/curcan la grill + piure de cartofi dulci cu rozmarin

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g piept de pui/curcan, 150 g cartofi dulci, 100 g morcovi, 50 ml lapte vegetal sau apa, usturoi, rozarin proaspat, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g piept de pui/curcan, 150 g cartofi dulci, 150 g morcovi, 60 ml lapte vegetal sau apa, usturoi, rozarin proaspat, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g piept de pui/curcan, 180 g cartofi dulci, 100 g morcovi, 70 ml lapte vegetal sau apa, usturoi, rozarin proaspat, sare.

Reteta: Prepara carnea la grill. Curata cartofi dulci si morcovii de coaja, taie-le cubulete mici si pune-le la fiert. Dupa ce au fiert, pune-le in vasul blenderului impreuna cu canepa decorticata, laptele vegetal sau apa, usturoiul, rozmarinul, putina sare si mixeaza-le pana iese o pasta moale si fina.

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, fistic, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Supa crema broccoli

Pentru dieta **1200 calorii:** 250 g broccoli, ¼ ceapa, 20 g seminte de canepa decorticate, 100 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 300 g broccoli, 1/3 ceapa, 30 g seminte de canepa decorticate, 120 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 350 g broccoli, ½ ceapa, 40 g seminte de canepa decorticate, 150 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Reteta: *Pune la fiert broccoli si ceapa, iar dupa ce au fiert pune-le in vasul blenderului impreuna cu laptele vegetal sau apa, canepa decorticata, sare si mixeaza-le pana devin supa crema.*

VINERI:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake cu zmeura, banana si ciocolata neagra

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, 80 g zmeura (se poate folosi si congelata), ½ banana, 10 g ciocolata neagra.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, 100 g zmeura (se poate folosi si congelata), ½ banana, 15 g ciocolata neagra.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 120 g zmeura (se poate folosi si congelata), 1 banana, 20 g ciocolata neagra.

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Piure de spanac cu oua posate

Pentru dieta **1200 calorii:** 1 ou, 200 g spanac (se poate folosi si congelat), ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 30 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **1500 calorii:** 2 oua, 250 g spanac (se poate folosi si congelat), ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 40 ml lapte vegetal sau apa, 1 felie paine integrala.

Pentru dieta **2000 calorii:** 2 oua, 300 g spanac (se poate folosi si congelat), ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 50 ml lapte vegetal sau apa, 2 felii paine integrala.

Reteta*: Pune apa la fiert intr-o oala impreuna cu putin otet, iar cand apa fierbe,ia oala de pe foc, creaza un vartej in apa cu ajutorul unui tel, dupa care sparge oul si pune-l in apa. Adauga oala pe foc, la foc foarte mic, pana cand oul se poseaza. Caleste ceapa si usturoiul fara ulei, dupa care adauga spanacul. Toarna apa cat sa acopere ingredientele si lasa-l sa fiarba. Pune ingredientele in vasul blenderului impreuna cu laptele vegetal sau apa, sare si mirodeniile dorite si se mixeaza pana devin o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, fistic, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Salata de ton

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g ton (conserva in suc propriu), 80 g fasole rosie (conserva), 50 g porumb (conserva), spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g ton (conserva in suc propriu), 100 g fasole rosie (conserva), 60 g porumb (conserva), spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g ton (conserva in suc propriu), 120 g fasole rosie (conserva), 70 g porumb (conserva), spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Reteta: *Amesteca toate ingredientele intr-un bol si asezoneaza-le cu sare si zeama de lamaie.*

SAMBATA:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake cu para, banana si scortisoara

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, ½ para, ½ banana, un praf de scortisoara.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, ½ para, 1 banana, un praf de scortisoara.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 1 para, 1 banana, un praf de scortisoara.

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Somon la grill + piure de linte cu usturoi

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g file de somon, 150 g linte fiarta (la conserva) sau 50 g linte uscata, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, sare, 30 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g file de somon, 200 g linte fiarta (la conserva) sau 60 g linte uscata, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, sare, 40 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g file de somon, 250 g linte fiarta (la conserva) sau 70 g linte uscata, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, sare, 50 ml lapte vegetal sau apa.

Reteta*: Prepara pestele la grill. Caleste ceapa si usturoiul fara ulei. Spala lintea sub jet de apa rece, dupa care pune-o in blender impreuna cu laptele vegetal sau apa, ceapa si usturoiul, un praf de sare si mixeaza-le pana devin piure.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Supa crema din mix de legume

Pentru dieta **1200 calorii:** 50 g cartofi, 100 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapa, 20 g seminte de canepa decorticate, sare, patrunjel.

Pentru dieta **1500 calorii:** 70 g cartofi, 120 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapa, 30 g seminte de canepa decorticate, sare, patrunjel.

Pentru dieta **2000 calorii:** 100 g cartofi, 150 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapa, 40 g seminte de canepa decorticate, sare, patrunjel.

Reteta: *Curata legumele si taie-le in bucati mici, dupa care pune-le la impreuna cu patrunjelul. Dupa ce au fiert, scurge apa in care au fiert dar opreste circa 100 ml din ea pentru a te folosi de ea ca sa faci supa crema mai lichida. Pune legumele fierte in vasul blenderului impreuna cu canepa decorticata, un praf de sare, apa in care au fiert si mixeaza-le pana devin supa crema.*

DUMINICA:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake cu capsuni si banana

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, 100 g capsuni (se pot folosi si congelate), ½ banana.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, 100 g capsuni (se pot folosi si congelate), 1 banana.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 150 g capsuni (se pot folosi si congelate), ½ banana.

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Halloumi Light + piure de dovlecel cu usturoi

Pentru dieta **1200 calorii:** 80 g halllumi light, 250 g dovlecel, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, sare, 40 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **1500 calorii:** 100 g halllumi light, 300 g dovlecel, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, sare, 50 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **2000 calorii:** 120 g halllumi light, 350 g dovlecel, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, sare, 60 ml lapte vegetal sau apa.

Reteta*: Prepara halloumi light la grill. Taie dovlecelul si ceapa felii subtiri si caleste-le intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei) impreuna cu usturoiul pisat, pentru cca 5 min. Pune legumele in vasul blenderului impreuna cu un praf de sare, laptele vegetal sau apa si mixeaza-le pana devin o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Salata green cu mozzarella

Pentru dieta **1200 calorii:** 80 g mozzarella, 1 castravete, ¼ zucchini, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 100 g mozzarella, 1 castravete, ½ zucchini, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 120 g mozzarella, 2 castraveti, 1 zucchini, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Reteta*: Taie legumele rondele si asezoneaza-le cu zeama de lamaie si sare.*

SAPTAMANA 3

LUNI:

- Detox – ora 07:00

Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

Rondele de ardei proteice

Pentru dieta **1200 calorii:** 1 rondea de ardei, 1 ou, sare, piper, 1 felie paine integrala.

Pentru dieta **1500 calorii:** 2 rondele de ardei, 2 oua, sare, piper, 1 felie paine integrala.

Pentru dieta **2000 calorii:** 2 rondele de ardei, 2 oua, sare, piper, 2 felii paine integrala.

Retata: *Taie ardeiul rondele de circa un centimetru grosime si pune-le intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei), dupa care adauga in interiorul lor ouale, sare si piper. Dupa circa 3 minute intoarece rondelele cu ou si pe cealalta parte si mai lasa-le circa 2 minute pe foc.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

Piept de pui/ciurcan la grill + piure de fasole rosie marocan

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g piept de pui/curcan, 150 g fasole rosie fiarat (conserva), 40 g suc de rosii, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 1 lingurita otet balsamic, patrunjel, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g piept de pui/curcan, 170 g fasole rosie fiarat (conserva), 60 g suc de rosii, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 1 lingurita otet balsamic, patrunjel, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g piept de pui/curcan, 170 g fasole rosie fiarat (conserva), 60 g suc de rosii, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 1 lingurita otet balsamic, patrunjel, sare.

Reteta*: Prepara carnea la grill fara ulei. Caleste ceapa si usturoiul fara ulei, dupa care adauga sosul de rosii, sare, piper si otetul balsamic si lasa-le sa scada putin, dupa care pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Salata Veggie cu tofu afumat

Pentru dieta **1200 calorii:** 80 g naut (conserva), 100 g tofu afumat, ¼ ceapa rosie, 1 rosie, 1 castravete, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 100 g naut (conserva), 120 g tofu afumat, 1/3 ceapa rosie, 1 rosie, 2 castraveti, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 120 g naut (conserva), 150 g tofu afumat, ½ ceapa rosie, 2 rosii, 2 castraveti, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Reteta*: Taie cubulete tofu, ceapa, rosiile si castravetele si amesteca-le intr-un bol cu celelalte ingrediente.*

MARTI:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake cu mango si scortisoara

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, 1/3 mango, ½ banana, un praf de scortisoara.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, ½ mango, 1 banana, un praf de scortisoara.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 1 mango, 1 banana, un praf de scortisoara.

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  File de peste alb + piure de mazare cu menta

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g file de peste alb, 200 g mazare congelata, 20 g seminte canepa decorticate, 40 ml lapte vegetal sau apa, menta proaspata.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g file de peste alb, 250 g mazare congelata, 30 g seminte canepa decorticate, 50 ml lapte vegetal sau apa, menta proaspata.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g file de peste alb, 300 g mazare congelata, 40 g seminte canepa decorticate, 60 ml lapte vegetal sau apa, menta proaspata.

Reteta: *Prepara pestele la grill fara ulei. Pune o oala cu apa la fiert, cand clocoteste, adauga mazarea si las-o 5 min la fiert. Dupa 5 minute de fiert, se strecoara mazarea si se clateste cu un jet de apa rece. Pune mazarea in vasul blenderului impreuna cu frunzele de menta, canepa decorticata, laptele sau apa si se mixeaza pana devine o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Supa crema proteica de linte

Pentru dieta **1200 calorii:** 250 g linte fiarta la conserva (sau 70 g linte uscata), 100 ml lapte vegetal sau apa, boabe de coriandru, sare si piper.

Pentru dieta **1500 calorii:** 320 g linte fiarta la conserva (sau 90 g linte uscata), 120 ml lapte vegetal sau apa, boabe de coriandru, sare si piper.

Pentru dieta **2000 calorii:** 400 g linte fiarta la conserva (sau 110 g linte uscata), 150 ml lapte vegetal sau apa, boabe de coriandru, sare si piper.

Reteta: *Spala lintea sub jet de apa rece, dupa care pune-o in vasul blenderului impreuna cu un praf de sare, cateva boabe de coriandru, laptele vegetal si mexeaza pana devine supa crema. Daca folosesti linte uscata, este necesar sa o fierbi impreuna cu boabele de coriandru.*

MIERCURI:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Ardei umpluti cu crema de branza si marar

Pentru dieta **1200 calorii:** 1 ardei, 150 g crema de branza slaba (2% grasime), marar, 1 felie paine integrala.

Pentru dieta **1500 calorii:** 1 ardei, 250 g crema de branza slaba (2% grasime), marar, 1 felie paine integrala.

Pentru dieta **2000 calorii:** 1 ardei, 250 g crema de branza slaba (2% grasime), marar, 2 felii paine integrala.

Retata: *Taie ardeiul pe mijloc si curata-l de seminte si cotor. Umple jumatatile de ardei cu crema de branza amestecata cu putina sare si marar tocat marunt.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Frigarui de tofu cu rosii cherry + piure de morcovi cu telina

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g tofu, 4 rosii cherry, sos de soia, 100 g morcovi, 100 g telina, 20 g seminte canepa decorticate, 40 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g tofu, 5 rosii cherry, sos de soia, 120 g morcovi, 100 g telina, 30 g seminte canepa decorticate, 50 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g tofu, 6 rosii cherry, sos de soia, 150 g morcovi, 100 g telina, 40 g seminte canepa decorticate, 60 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Reteta*:Taie tofu cuburi si infige-le pe frigaruie impreuna cu rosiile cherry, dupa care prepara-le la grill cu sos de soia. Curata morcovii si telina de coaja, taie-le cubulete mici si pune-le la fiert. Dupa ce au fiert, pune-le in vasul blenderului impreuna cu laptele vegetal, canepa decorticata, putina sare si mixeza-le pana devin o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Salata greceasca light

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g branza light, 1 rosie, 1 castravete, ½ ardei, o lingura ulei masline extravirgin presat la rece, oregano uscat, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g branza light, 1 rosie, 2 castraveti, ½ ardei, o lingura ulei masline extravirgin presat la rece, oregano uscat, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g branza light, 2 rosii, 1 castravete, 1 ardei, o lingura ulei masline extravirgin presat la rece, oregano uscat, sare.

***Reteta**: Taie felii branza, rosiile, castravetii si ardeiul si amesteca-le cu ulei de masline, sare si oregano uscat.*

JOI:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake Orange Detox

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, ½ portocala, 1 morcov, 2 cm ghimbir.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, ½ portocala, 2 morcovi, 2 cm ghimbir.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 1 portocala, 2 morcovi, 3 cm ghimbir.

Retata: *da pe razatoare morcovii si ghimbirul, iar portocala stoarece-o de zeaman, dupa care pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Piept de pui/curcan la grill + piure de cartofi dulci cu rozmarin

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g piept de pui/curcan, 150 g cartofi dulci, 100 g morcovi, 50 ml lapte vegetal sau apa, usturoi, rozarin proaspat, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g piept de pui/curcan, 150 g cartofi dulci, 150 g morcovi, 60 ml lapte vegetal sau apa, usturoi, rozarin proaspat, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g piept de pui/curcan, 180 g cartofi dulci, 100 g morcovi, 70 ml lapte vegetal sau apa, usturoi, rozarin proaspat, sare.

Reteta: Prepara carnea la grill. Curata cartofi dulci si morcovii de coaja, taie-le cubulete mici si pune-le la fiert. Dupa ce au fiert, pune-le in vasul blenderului impreuna cu canepa decorticata, laptele vegetal sau apa, usturoiul, rozmarinul, putina sare si mixeaza-le pana iese o pasta moale si fina.

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, fistic, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Supa crema broccoli

Pentru dieta **1200 calorii:** 250 g broccoli, ¼ ceapa, 20 g seminte de canepa decorticate, 100 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 300 g broccoli, 1/3 ceapa, 30 g seminte de canepa decorticate, 120 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 350 g broccoli, ½ ceapa, 40 g seminte de canepa decorticate, 150 ml lapte vegetal sau apa, sare.

Reteta: *Pune la fiert broccoli si ceapa, iar dupa ce au fiert pune-le in vasul blenderului impreuna cu laptele vegetal sau apa, canepa decorticata, sare si mixeaza-le pana devin supa crema.*

VINERI:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Omleta cu ciuperci

Pentru dieta **1200 calorii:** 1 ou, 2 albusuri de ou, 100 g ciuperci, sare, piper, 1 felie paine integrala.

Pentru dieta **1500 calorii:** 2 oua, 120 g ciuperci, sare, piper, 1 felie paine integrala.

Pentru dieta **2000 calorii:** 2 oua, 120 g ciuperci, sare, piper, 2 felii paine integrala.

Retata: *Taie ciupercile felii subtiri si caleste-le intr-o tigaie antiaderenta fara ulei, dupa care adauga ouale batute cu sare si piper.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Piure de spanac cu oua posate

Pentru dieta **1200 calorii:** 1 ou, 200 g spanac (se poate folosi si congelat), ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 30 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **1500 calorii:** 2 oua, 250 g spanac (se poate folosi si congelat), ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 40 ml lapte vegetal sau apa, 1 felie paine integrala.

Pentru dieta **2000 calorii:** 2 oua, 300 g spanac (se poate folosi si congelat), ¼ ceapa, 2 catei usturoi, 50 ml lapte vegetal sau apa, 2 felii paine integrala.

Reteta*: Pune apa la fiert intr-o oala impreuna cu putin otet, iar cand apa fierbe,ia oala de pe foc, creaza un vartej in apa cu ajutorul unui tel, dupa care sparge oul si pune-l in apa. Adauga oala pe foc, la foc foarte mic, pana cand oul se poseaza. Caleste ceapa si usturoiul fara ulei, dupa care adauga spanacul. Toarna apa cat sa acopere ingredientele si lasa-l sa fiarba. Pune ingredientele in vasul blenderului impreuna cu laptele vegetal sau apa, sare si mirodeniile dorite si se mixeaza pana devin o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, fistic, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Salata de ton

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g ton (conserva in suc propriu), 80 g fasole rosie (conserva), 50 g porumb (conserva), spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g ton (conserva in suc propriu), 100 g fasole rosie (conserva), 60 g porumb (conserva), spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g ton (conserva in suc propriu), 120 g fasole rosie (conserva), 70 g porumb (conserva), spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Reteta: *Amesteca toate ingredientele intr-un bol si asezoneaza-le cu sare si zeama de lamaie.*

SAMBATA:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Shake cu para, banana si scortisoara

Pentru dieta **1200 calorii:** 200 ml lapte vegetal, 20 g canepa decorticata, ½ para, ½ banana, un praf de scortisoara.

Pentru dieta **1500 calorii:** 220 ml lapte vegetal, 30 g canepa decorticata, ½ para, 1 banana, un praf de scortisoara.

Pentru dieta **2000 calorii:** 250 ml lapte vegetal, 40 g canepa decorticata, 1 para, 1 banana, un praf de scortisoara.

Retata: *pune toate ingredientele in vasul blenderului si mixeaza-le pana devin un shake spumos si fin.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Somon la grill + piure de linte cu usturoi

Pentru dieta **1200 calorii:** 100 g file de somon, 150 g linte fiarta (la conserva) sau 50 g linte uscata, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, sare, 30 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **1500 calorii:** 120 g file de somon, 200 g linte fiarta (la conserva) sau 60 g linte uscata, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, sare, 40 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **2000 calorii:** 150 g file de somon, 250 g linte fiarta (la conserva) sau 70 g linte uscata, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, sare, 50 ml lapte vegetal sau apa.

Reteta*: Prepara pestele la grill. Caleste ceapa si usturoiul fara ulei. Spala lintea sub jet de apa rece, dupa care pune-o in blender impreuna cu laptele vegetal sau apa, ceapa si usturoiul, un praf de sare si mixeaza-le pana devin piure.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Supa crema din mix de legume

Pentru dieta **1200 calorii:** 50 g cartofi, 100 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapa, 20 g seminte de canepa decorticate, sare, patrunjel.

Pentru dieta **1500 calorii:** 70 g cartofi, 120 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapa, 30 g seminte de canepa decorticate, sare, patrunjel.

Pentru dieta **2000 calorii:** 100 g cartofi, 150 g morcovi, 100 g dovlecel, ½ ardei, ¼ ceapa, 40 g seminte de canepa decorticate, sare, patrunjel.

Reteta: *Curata legumele si taie-le in bucati mici, dupa care pune-le la impreuna cu patrunjelul. Dupa ce au fiert, scurge apa in care au fiert dar opreste circa 100 ml din ea pentru a te folosi de ea ca sa faci supa crema mai lichida. Pune legumele fierte in vasul blenderului impreuna cu canepa decorticata, un praf de sare, apa in care au fiert si mixeaza-le pana devin supa crema.*

DUMINICA:

- Detox – ora 07:00

  Cocktail: 150 ml apa, 1 lingurita tarate/fibre de psyllium, ½ lamaie zeama.

- Mic dejun – ora 07:30

  Budinca de chia cu piure de banana si ciocolata neagra

Pentru dieta **1200 calorii:** 150 ml lapte vegetal, 3 linguri seminte de chia, ½ banana, 10 g ciocolata neagra.

Pentru dieta **1500 calorii:** 180 ml lapte vegetal, 4 linguri seminte de chia, ½ banana, 15 g ciocolata neagra.

Pentru dieta **2000 calorii:** 180 ml lapte vegetal, 4 linguri seminte de chia, 1 banana, 20 g ciocolata neagra.

Retata: *Pune semintele de chia la hidratat in laptele vegetal intr-un shaker sau borcan cu capacsi agita-le de mai multe ori timp de cateva minute, pentru a nu se lipi intre ele, dupa care lasa-le peste noapte in frigider. Dimineata, paseaza banana si amesteca-o cu semintele devenite budinca. Rade ciocolata neagra deasupra si este gata masa.*

- Gustrarea 1 – ora 10:30

  Un fruct la alegere

- Pranz – ora 13:00

  Halloumi Light + piure de dovlecel cu usturoi

Pentru dieta **1200 calorii:** 80 g halllumi light, 250 g dovlecel, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, sare, 40 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **1500 calorii:** 100 g halllumi light, 300 g dovlecel, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, sare, 50 ml lapte vegetal sau apa.

Pentru dieta **2000 calorii:** 120 g halllumi light, 350 g dovlecel, ¼ ceapa, 2 catei usturoi, sare, 60 ml lapte vegetal sau apa.

Reteta*: Prepara halloumi light la grill. Taie dovlecelul si ceapa felii subtiri si caleste-le intr-o tigaie antiaderenta (fara ulei) impreuna cu usturoiul pisat, pentru cca 5 min. Pune legumele in vasul blenderului impreuna cu un praf de sare, laptele vegetal sau apa si mixeaza-le pana devin o pasta.*

- Gustarea 2 – ora 16:30

Oleaginoase crude: 20 g la alegere: alune, caju, migdale, nuci, seminte de dovleac, etc.

- Cina – ora 19:00

Salata green cu mozzarella

Pentru dieta **1200 calorii:** 80 g mozzarella, 1 castravete, ¼ zucchini, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Pentru dieta **1500 calorii:** 100 g mozzarella, 1 castravete, ½ zucchini, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Pentru dieta **2000 calorii:** 120 g mozzarella, 2 castraveti, 1 zucchini, spanac baby (din belsug), zeama de lamaie, sare.

Reteta*: Taie legumele rondele si asezoneaza-le cu zeama de lamaie si sare.*

IMPORTANT DE STIUT:

- Aceasta este o dieta bazata exclusiv pe alimente sanatoase care iti activeaza natural metabolismul si te ajuta sa slabesti, oferindu-ti un plus de energie si vitalitate.
- Inainte de a incepe acest program este recomandat consultul unui medic.
- Persoanele care sufera de boli sau afectiuni vor respecta cu prioritate indicatiile medicului curant referitoare la utilizarea acestei diete.
- Daca esti alergic la unul din produse/mese, inlocuieste acel produs/masa cu alta/alt produs din meniu care iti place.
- Este recomandat a se urma cantitatile exacte de alimente - Daca nu iti place un anumit tip de aliment sau il gasesti greu de preparat, il poti inlocui cu o alta masa de acelasi tip si zi (examplu: masa de pranz din ziua 2 cu masa de pranz din ziua 6
- Nu uita ca orice dieta este mult mai eficienta daca este combinata si cu o activitate fizica adecvata, asadar iti recomand sa executi antrenamentele din program.
- Consumul de alcool este de evitat pe tot parcursul diete. In cazuri deosebite este permis consumul a maxim 150 ml de vin.

DESPRE AUTOR:



Numele meu este Narcis Cernea, sunt Specialist in Nutritie, Antrenor de Fitness si fondatorul miscarii Self Transformer.

Sunt autor, blogger, multiplu recordman national, Master Trainer formator la una dintre cele mai consacrate scoli de Fitness din tara, iar misunea mea este sa te ajut sa obtii cele mai bune rezultate si sa devii cea mai buna versiune a ta.

Iubesc sa lucrez cu oamenii care isi doresc sa iasa din zona de confort si ma bucur enorm ca te pot ajuta.

ACREDITAT DE:

European Fitness Association

EHFA standards

European Register of Exercise Professionals

C.N.F.P.A.

Ministerul Educației și Cercetării Științifice

Ministerul Muncii, Familiei, Protecției Sociale și Persoanelor Vârstnice